

# TABULA

REVUE DE L'ALIMENTATION - WWW.TABULA.CH

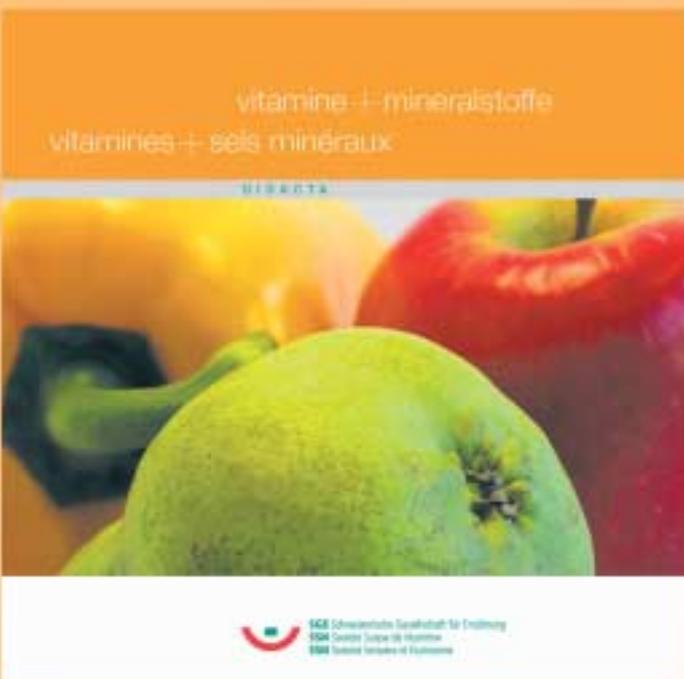


## Alimentation et sexualité



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

# Commandez le nouveau CD «vitamines+sels minéraux»!



## Pour l'enseignement, les cours et les conférences

Le CD-ROM contient posters et dépliants visuels sur les vitamines et les sels minéraux. Ces documents peuvent être imprimés sur du papier ou des transparents. Ils sont destinés aux écoles (secondaires, supérieures et professionnelles), aux cours en tous genres et aux conférences. Les documents en PDF (Acrobat Reader) donnent toutes les indications sur les propriétés, les fonctions, les recommandations nutritionnelles et les sources de ces vitamines et sels minéraux. Ils se basent sur les renseignements publiés dans TABULA, qui se réfèrent eux-mêmes aux découvertes scientifiques les plus récentes.

## Contenu du CD-ROM

- Informations générales sur les vitamines et les sels minéraux
- Poster aux formats A3 et A4 sur 14 vitamines et 11 sels minéraux
- Jeu de dépliants (5 feuilles pour chaque vitamine/sel minéral) au format A4
- Logiciel Acrobat Reader

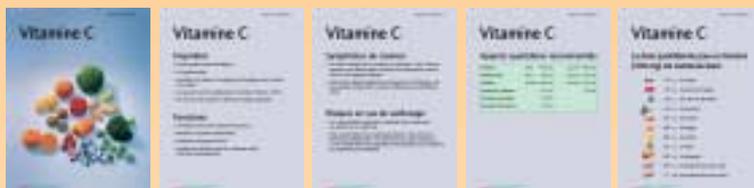
Affiche A3



Affiche A4



Dépliants/transparents A4



## COMMANDE

Je commande

CD-ROM «vitamines+sels minéraux» au prix de 11.– fr. + frais d'expédition (pour les membres de la SSN)

CD-ROM «vitamines+sels minéraux» au prix de 22.– fr. + frais d'expédition (pour les non-membres)

Nom/prénom

---

Rue

---

NPA/lieu

---

Date/signature

---

Avec l'appui financier  
d'éducation+santé Réseau Suisse,  
www.educationetsante.ch

Envoyer ce coupon de commande à:  
SSN, case postale 361, 3052 Zollikofen, fax 031 919 13 14,  
e-mail: shop@sge-ssn.ch

- 4 **REPORTAGE**  
Pulsions cousines: pourquoi manger et aimer répondent à des mécanismes semblables
- 8 **SPECIAL**  
Aphrodisiaques: on y croit, et ça marche
- 10 **CUISINE D'AILLEURS**  
Découvertes culinaires d'Ethiopie
- 12 **DIDACTIQUE**  
Les protéines
- 14 **CONSEILS**  
Les conseils nutritionnels d'Esther Infanger
- 15 **ACTUALITE**  
Mince grâce au lait
- 16 **A LA LOUPE**  
Le raisin de table
- 20 **LIVRES**  
Lus pour vous
- 21 **ECOLE**  
Nouveau matériel d'enseignement et projets
- 22 **ENTRE NOUS**  
Informations aux membres de la SSN
- 23 **MEMENTO**  
Manifestations, formations continues
- 24 **AVANT-PROGRAMME**  
Coup d'œil sur le prochain TABULA

## IMPRESSUM

TABULA: Revue trimestrielle de la Société Suisse de Nutrition (SSN)

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

Rédaction: Andreas Baumgartner  
E-mail: info@tabula.ch  
Internet: www.tabula.ch

Comité de rédaction: Marianne Botta Diener, Gabriele Emmenegger, Gabriella Germann, Jean-Luc Ingold, Sandra Voland, P<sup>r</sup> Paul Walter

Conception: SSN/Andreas Baumgartner

Impression: Staempfli SA, Berne

Page de couverture: Corbis

# Bon appétit!



Psychologue diplômée, Ines Schweizer-Böhmer a un cabinet à Lucerne et prépare actuellement une thèse sur les «Fantasmes sexuels des femmes» à l'Université de Hanovre.

*La table a été dressée avec soin, garnie de fleurs et de bougies. Des pétales de rose dessinent sur la nappe un camaïeu de rouges, de pourpre et de roses aux effluves enchanteurs. Un feu crépite dans la cheminée: les désirs s'allument et montent. Des pommes et des poires, des bigarreaux et des bananes s'offrent sur la table: autant de formes invitant à donner un prolongement sensuel au dîner. Et partout, ces effluves envoûtants. Du champagne pétille dans les flûtes; il accompagnera les huîtres servies en entrée, puis le caviar. La cheminée répand sa douce chaleur. Une viande maigre et tendre sera servie ensuite, accompagnée de jeunes légumes étuvés à l'huile vierge.*

*Les assiettes sont parsemées de tiges vigoureuses d'asperges et de carottes.*

*On a renoncé au persil, mais certainement pas à l'ail – les convives seront deux à en manger, tantôt. Là-dessus, le dessert sera tout en douceurs: une mousse aux chocolats blanc et noir, agrémentée de fraises au rouge éclatant, avant le thé vert aux fleurs de jasmin.*

*Le doux pressentiment se fait plus urgent, les corps sont en ébullition, le sang se concentre en un point, les corps échangent leurs fluides, la sève monte ... jusqu'à ce que survienne, enfin, «la petite mort».*

*Que tout semble superflu quand la faim de nourriture et de sexe est apaisée: la petite mort, au sens d'orgasme, peut survenir.*

*Et que le monde eût été fade si Adam et Eve avaient résisté à la tentation gourmande de la pomme. Une vie sans sexualité serait sans doute plus simple et plus facile, plus inoffensive aussi, mais combien plus ennuyeuse. Il y manquerait le grain de sel dans la cuisine.*

*Bon appétit!*

# Entre préliminaires et dessert



EPHRAÏM BEN-SHIMON/CORBIS

Nous mangeons tout bêtement pour maintenir la machine en marche. Et nous faisons l'amour pour assurer la pérennité de nos gènes. Ces deux activités nous entraînent dans de divines jouissances. Ici et là, nous anticipons même les plaisirs que nous en tirerons en mettant en route notre imagination. **La nourriture et la libido nous poussent à des excès, l'une et l'autre répondent à des impératifs et soulèvent des tabous.** Ces deux pulsions sont si proches l'une de l'autre que, souvent, quand on est privé de l'une on abuse de l'autre pour compenser sa frustration.

PAR ROLF DEGEN

Les tournures mêmes du langage établissent de tendres liens de parenté entre le fait de manger et l'action de se reproduire. C'est ainsi que l'on va gâter quelqu'un ou qu'on va grignoter son minois surtout si la personne est belle à croquer. Les méchants machos ont, forcément, un fort appétit sexuel et ils aiment la chair fraîche, tandis que la démesure, à table ou au lit, se définit facilement comme une orgie. Dans le tableau «La pomme de la connaissance» plane aussi une forme d'érotisme, à l'état symbolique, fait remarquer la spécialiste de la nutrition Barbara Methfessel, à Heidelberg: «Non seulement parce qu'elle a servi à séduire Adam, mais aussi parce que l'on joue sur le sens du mot: dans la bible, quand on dit «connaître» une personne, c'est qu'on a eu des relations sexuelles avec elle.» Chez les aborigènes d'Australie, lorsqu'on demande: «Utna ilkukabaka?», cela veut dire aussi bien «As-tu mangé?» que «As-tu bien fait l'amour?» Les messages publicitaires, eux aussi, utilisent cette ambivalence. Et en font même un usage immodéré.

## Des pulsions de même origine

La marge étroite qui sépare la faim de nourriture de la soif d'aimer se reflète au sein même de notre anatomie. L'hypothalamus, poste de commandement végétatif de notre cerveau, abrite de minuscules centres de direction dont la stimulation électrique déclenche aussi bien l'appétit sexuel que l'envie de manger. Les centres érotiques et gourmands sont donc très proches l'un de l'autre. Leur stimulation provoque alors le besoin irrésistible de manger et/

ou de s'accoupler. Les bourgeons gustatifs situés dans le secteur de la bouche sont parsemés d'une infinité d'organes sensoriels extrêmement sensibles. Les mêmes senseurs microscopiques («Krause-Endkolben») existent aussi dans les zones érogènes dotées, elles, d'une extrême sensibilité. Cela expliquerait pour quelle raison la concupiscence sexuelle et les effluves d'un bon repas nous font venir l'eau à la bouche.

Durant la prime enfance, ces deux grandes pulsions vitales sont encore plus étroitement associées. Le freudien éclairé sait, ainsi, que durant toute notre vie nous mélangeons la nourriture et la sexualité parce que nous avons éprouvé les premières sensations de plaisir en tétant le sein de notre mère. D'après les psychanalystes, le nourrisson éprouverait même un «orgasme alimentaire» lorsqu'il est agrippé au sein maternel. Mais ça doit être une histoire à dormir debout née de l'imagination débridée de l'école viennoise de la psychanalyse. En-dehors des aliments, et peut-être encore des dérivés du tabac, le corps de l'être aimé est à peu près la seule chose qu'un adulte aime à goûter.

Selon les données du professeur de psychologie Leon Rappoport de l'Université américaine de l'Etat du Kansas, il faut au moins une certaine quantité minimale de nourriture pour que notre corps éprouve une excitation sexuelle. Il n'y a pas que les anorexiques pubertaires qui constatent, en cas de sous-alimentation prononcée, la disparition de leur libido. «Les survivants des camps de concentration nazis, pratiquement le pied dans la tombe, se rappellent que leurs rêves étaient tra-



PENNY TWEEDIE/STONE

*Aborigènes australiens: le même mot évoque le repas et la relation sexuelle.*

versés de leurs plats préférés. En revanche, les scènes d'amour en avaient totalement disparu.» Cela dit, un ventre trop plein n'incite pas à l'amour: quand on a mangé plus que de raison, la lourdeur de la digestion rend l'homme somnolent. A plus d'un titre.

### Manger avant de s'unir

«Le rapport étroit qui existe entre la gourmandise et le plaisir sexuel n'est pas bien difficile à expliquer», peut-on lire dans „Consuming Passions: the Anthropology of Eating“ des deux scientifiques étasuniens George Armelagos et Peter Farb, «si l'on songe aux deux raisons qui, dans l'évolution de l'humanité, ont amené les hommes et les femmes à se rapprocher, deux raisons essentielles à la survie du genre, à savoir l'alimentation et la reproduction de l'espèce.» En réalité, cette convention remonte bien plus avant dans l'histoire de la nature. Chez les mouches, les coléoptères et mêmes chez nos cousins velus, les singes, les mâles essaient de gagner les faveurs de leur belle en leur offrant un «cadeau de mariage» comestible. Il y a aussi des espèces d'araignées dont la femelle, au moment du coït, exé-

cute son amant en le mangeant. Les chasseurs et les cueilleurs de l'espèce humaine qui vivent aujourd'hui encore proches de la nature sont parés d'une aura érotique: les plus habiles ont les faveurs de leurs compagnes. Les autres moins.

Dans notre société moderne occidentale, cet état de fait s'est mué en rituel romantique, remarque le psychologue Leon Rappoport. Une invitation à dîner est le point de départ d'un rapprochement entre deux êtres, dont l'un se languit de l'autre. Si le dîner est placé sous les meilleurs auspices, le ton est donné et l'on peut passer à d'autres délices. Par exemple à un repas chez l'un ou chez l'autre, où l'on va dévoiler ses talents culinaires. «Au rythme où les choses vont se suivre, en règle générale le chemin qui mènera à l'intimité sexuelle s'exprimera par des repas en commun», constate-t-il. Les mariages eux-mêmes ressemblent souvent à des agapes démesurées au cours desquelles le couple réjouit ses invités avec le raffinement de son palais et la mesure de sa bourse.

Plus tard, dans l'élaboration d'une relation stable, il faudra progressivement faire des compromis sur les goûts de chacun et adapter diplomatiquement les saveurs qui ne seront pas communes aux deux. Par exemple,

*Invitation à dîner: premiers pas vers un rapprochement.*



MICHAEL MALYSKO/TAXI

pour que le choix d'une moutarde ou d'une autre ne donne pas lieu à une dispute conjugale. Quand la relation se poursuit au fil des ans, très souvent les inclinations gastronomiques et érotiques tendront à s'éteindre. «Tôt ou tard, on en arrive au point où le couple va perdre son appétit des bonnes choses et des galipettes», fait remarquer Leon Rappoport. Selon les résultats d'une enquête

britannique, il semblerait que la décision de se séparer soit très souvent prise lors du repas du soir pris en commun. Après la rupture, les préférences culinaires des deux membres du couple prennent de nouveau des voies divergentes: les femmes, évidemment, vont se débarrasser de leurs kilos superflus en s'adonnant à un régime sévère, tandis que les hommes se laisseront al-

ler en engloutissant des saucisses et des pizzas arrosées de bière.

### L'alliance de la table et du lit

Si l'on partage un repas avec l'être aimé, tous les sens s'embrasent au même moment. Pour bien apprécier une merveilleuse soirée placée sous le signe du glamour, l'auteure française

## Hommes et femmes, deux mondes différents

Au plus tard depuis la parution des bestsellers d'Allan et Barbara Pease, nous savons pourquoi les hommes n'écoutent pas et les femmes parquent avec peine. Mais il existe encore une autre différence, plutôt rigolote, qui, pour l'instant, a échappé à ce couple d'auteurs: **les femmes ne peuvent jamais manger ce qu'elles aimeraient et l'homme n'obtient jamais les caresses dont il se languit.**



*Les hommes n'obtiennent pas ce dont ils rêvent.*



*Les femmes ne peuvent pas céder à leurs envies.*

Pendant une année, le psychologue Roy Baumeister, de l'Université étasunienne de Case Western, et son équipe ont écouté de façon informelle les conversations de petits groupes d'hommes et de femmes. Deux sujets témoignent de différences essentielles entre les deux sexes, résume le chercheur: la nourriture et l'amour physique. «Les hommes parlent des femmes comme les femmes de la nourriture.»

Les échanges entre femmes sur ce qu'elles mangeaient étaient pleins de détails et de passion. En revanche, les conversations des hommes sur les produits alimentaires se sont révélées pragmatiques et fades. Pratiquement, tout se concentrait sur les moyens d'obtenir vite et sans chichi un plat ou un autre. Quand on en arrivait aux relations sexuelles, alors là, les débats s'échauffaient, alors que ça arrivait plutôt rarement dans les discussions féminines. Et quand les femmes en arrivaient à évoquer l'amour physique, leurs expressions se faisaient vagues et distancées, avec de petits fous-rires. De surcroît, elles ne révélaient pas aux autres les aventures les plus marquantes qu'elles avaient vécues, ce qui, au contraire, était le cas des hommes quand ils parlaient de leurs relations sexuelles.

Il doit y avoir de bonnes raisons à ces différences. Les hommes sont très accros aux relations phy-

siques, mais ils n'en ont jamais assez et ce n'est jamais assez varié. Chez nombre de femmes, la nourriture a la même importance: elles aiment manger, mais ne peuvent pas ingurgiter autant de choses qu'elles voudraient, ni d'aussi bonne qualité. «Le besoin de se maîtriser associé à la conviction que d'autres vivent dans l'enviable situation de pouvoir se laisser aller à leurs pulsions constitue un problème essentiel quand il s'agit de relations sexuelles pour les hommes, et de nourriture pour les femmes.»

Les jeunes hommes, particulièrement, peuvent manger des quantités incroyables sans craindre de prendre du poids, ni de devenir malades, ni de perdre le respect des autres ou endurer d'autres désagréments. Les jeunes femmes, par contre, subissent la pression sociale: elles doivent rester minces et maigrir, de telle sorte qu'elles peuvent difficilement se goinfrer. «Face à la nourriture, les hommes se trouvent dans l'heureuse situation d'avoir ce qu'ils veulent, tandis que les femmes vivent en permanence dans la frustration et le renoncement. S'agissant des relations sexuelles, les rôles sont inversés: les femmes peuvent avoir ce qu'elles désirent, pas les hommes.»

C'est toujours pareil: l'être humain aspire à des choses qui lui sont interdites et, dans le même temps, il n'a pas envie de ce qu'on aimerait lui imposer.

Noëlle Châtelet recommande un pique-nique. «Les mets exacerbent les sensations érotiques et stimulent le désir sexuel, note-t-elle, car la table et le lit sont complices.» Mais la table de la cuisine peut aussi convenir pour assouvir ses passions, comme nous le rappelle une scène torride entre Jack Nicholson et Jessica Lange dans «Le facteur sonne toujours deux fois». Un autre film, «9 semaines et demie», avec Mickey Rourke et Kim Basinger, nous apprend, si nous ne le savions déjà, combien il peut être excitant de couvrir le corps de son/sa partenaire de miel, de crème fouettée, de confiture de fraises et d'autres choses délicieuses. Dans un sondage mené aux Etats-Unis, 47% des personnes interrogées ont récemment déclaré que les bons produits amènent tout naturellement les jeux érotiques, de préférence la crème et le chocolat.

### Les émissions de cuisine ont le vent en poupe

Certains produits possèdent, par leurs seuls arômes, la vertu de provoquer un afflux de sang dans les parties génitales de ceux qui les consomment. Ils passent donc pour des élixirs d'amour, du moins d'après le psychologue de Chicago Alan Hirsch. Mais selon toute vraisemblance, l'aphrodisiaque le plus puissant reste le fait de notre cerveau, de ses pensées et de son imagination. L'être humain donne volontiers un coup de fouet à son appétit (sexuel) en fantasmant sur ce qu'il va goûter. Les livres de cuisine sont aussi efficaces pour se mettre en appétit que les revues pornos. La meilleure preuve nous vient des Etats-Unis: à la télé, les émissions de cuisine ont depuis longtemps détrôné les films roses à l'indice de popularité. □

## Question de style, mais pas seulement: bâfreur ou gourmet?

Les liens étroits qui existent entre les relations sexuelles et la nourriture permettent d'imaginer qu'on peut tirer un parallèle entre **la façon dont on fait l'amour et celle dont on mange**. Surtout chez l'être humain de sexe masculin.

La façon dont une femme cuisine, écrivait en 1983 la psychanalyste française Geneviève Guy-Gillet, trahit sa libido. Voici une typologie des habitudes sexuelles et alimentaires que l'on rencontre le plus fréquemment chez les hommes. A prendre avec le sourire.



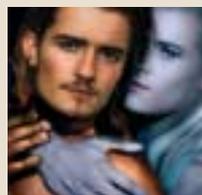
#### Le bâfreur

Il engloutit tout en quelques bouchées. Une petite aventure avec lui peut, dans le meilleur des cas, durer à peine quelques minutes. A supposer même qu'elle commence.



#### Le McMan

On ne peut attendre d'un accro de hamburgers mous qu'il allume un feu d'artifice. Il se méfie de toute nouveauté, s'accroche à ses habitudes et ses préliminaires sont aussi appétissants qu'un menu Big Mac.



#### Le narcissiste

Il met en scène son repas de telle sorte qu'il en soit le roi. Un peu bêtement, il ne vous accorde pas la moindre attention, pas plus à table qu'au lit. Ses prestations sont ainsi faites qu'elles doivent lui procurer le maximum de plaisir. Le sien, pas le vôtre. Comme il est complètement concentré sur sa propre jouissance, il n'accorde guère d'importance à la vôtre.



#### Le mangeur de pain sec

Son credo: seul compte l'essentiel. Voilà pourquoi, quand il mange, il renonce à tout ce qui est superflu. C'est le genre d'individu pour qui la relation sexuelle relève de l'exception importune. Elle n'a lieu que s'il ne peut faire autrement. Quand on fait l'amour avec un mangeur de pain sec, on commence par prendre beaucoup de temps simplement pour le débarrasser de son pull fermé jusqu'au raz du cou.



#### L'instit'

Il a pris l'habitude de harceler les autres de remarques pédagogiques. Avec son signe distinctif apparent, la rouspétance, il rend sa partenaire chèvre quand elle se met à cuisiner. Quand il fait l'amour, l'instit' distribue aussi des notes. Si vous avez de la chance, vous obtiendrez l'appréciation «moyen».



#### Le gourmet

Un bon coup. Le jouisseur transforme en célébration jouissive aussi bien un repas qu'une nuit d'amour. Il adore célébrer les arômes délicats de tous les plats. Et ses jeux amoureux sont, eux aussi, imprégnés de cette attention délicieuse. Son idéal culinaire pourrait se résumer en deux mots: slow food. Quand il s'agit d'amour, cette passion se traduit par la même approche: slow sex.

# On y croit, et ça marche

De tous temps, l'idée de l'aphrodisiaque enflammant le désir, stimulant l'érection et permettant des orgasmes d'une intensité jamais vécue a peuplé les imaginations. Casanova ne jurait que par les huîtres et le vin, Shakespeare misait sur la pomme de terre et les Romains jetaient leur dévolu sur le fenouil. La liste des aliments et autres épices auxquels on prête des vertus aphrodisiaques est interminable. **Mais on attend toujours la preuve scientifique de leur efficacité.**

PAR ANDREAS BAUMGARTNER, SSN

Tous les peuples connaissent ou ont connu des produits qui stimulent le plaisir et la vigueur sexuelle. Effet garanti, du moins le croyait-on. Si on tentait de dresser la liste des plats qui, à un moment ou à un autre, avaient la réputation d'exercer un effet positif dans la réalisation de l'amour, tous y passeraient, ou presque. Qui, par exemple, aurait pu imaginer que du temps de Shakespeare (1564-1616) la pomme de terre passait pour un puissant aphrodisiaque? L'explication en est simple: les patates, à ce moment-là, étaient rares, peu connues et chères, toutes particularités qui, dans d'autres cas, également, avaient fait d'un simple aliment une aide pour amants. La truffe, par exemple, ou le caviar.

D'autres produits doivent leur réputation de complice du plaisir au simple fait qu'ils sont bons et

qu'après en avoir consommé on éprouve une sensation agréable. Ce qui pourrait augmenter l'envie d'autres délices.

Un autre principe préside à ce glissement. On a cru, et on croit peut-être encore, que l'absorption d'un organe ayant son correspondant dans le corps humain va le renforcer. Voilà pourquoi les testicules de kangourou, les pénis de taureau et les matrices de cochon (chez les Grecs) ont pris place sur la liste de l'érotisme. La seule ressemblance avec la partie du corps en question suffit. Avec un peu d'imagination, on peut bien penser à un pénis à la vue d'une banane, d'une carotte, d'un concombre ou d'une asperge. Il faut, cependant, faire un réel effort pour penser aux organes sexuels féminins face à une figue, un bâton de vanille (apparemment ce nom vient de vagin) ou une huître. Cela dit, ce coquillage est apparemment bi-



*C'est Aphrodite, la déesse de la mythologie grecque, qui a donné son nom aux aphrodisiaques. Les Romains l'ont appelée Vénus (ici, Naissance de Vénus par Botticelli, vers 1485). Déesse de la beauté et de l'amour, elle ne protégeait pas seulement les amants, mais se consacrait elle-même à corps perdu au culte de l'amour.*

polaire puisqu'on l'associe aussi aux testicules.

## Extinction des espèces pour le plaisir de l'homme

Certains de ces produits sensés stimuler le plaisir sont extrêmement dangereux, et pas seulement quand on en abuse. Voilà pourquoi il ne faut pas recommander la recette soi-disant confidentielle du Marquis de Sade. Le divin marquis se régalaient de cantharides qui contiennent un poison cellulaire, la cantharidine. Le problème, en l'espèce, c'est que la quantité efficace pour réveiller les virilités assoupies correspond à la dose mortelle. Déjà 10 à 50 milligrammes de cantharidine sont mortels. Ce qui explique pourquoi on l'utilisait pour les exécutions et les crimes parfaits.

En Asie, surtout, aujourd'hui encore, de nombreux extraits



WWW.ARTSIMPAGES.COM

d'animaux sont sacrifiés sur l'autel de la virilité. Certaines espèces, comme le rhinocéros et le tigre sont, pour cette raison, entre autres, menacées d'extinction. Tout ça parce que la poudre tirée de la corne du rhinocéros doit sa réputation au fait que le mâle peut couvrir la femelle pendant trois ou quatre heures. Cette poudre, en fait, ne va pas réveiller les ardeurs fatiguées, comme le résume en se marrant le directeur du zoo de Francfort, Richard Faust: «On pourrait tout aussi bien se ronger les ongles et en attendre un effet bénéfique.»

### Pizza ou réglisse?

Pour savoir si un aphrodisiaque est à la hauteur de sa réputation, ses composants comptent pour beurre. Ce qui compte, c'est sa dimension symbolique et les fantasmes qui lui sont liés, plus son parfum, pour rester sur

le terrain de la matière. Il semblerait que la jouissance physique passe plutôt par le nez que par l'estomac. Car nous percevons les arômes dans le système limbique qui est, dans notre cerveau, le secteur pilotant nos sensations. Le neurologue étasunien Alan Hirsch pense même que chaque odeur pourrait déclencher une réponse sexuelle, plus ou moins forte et indépendamment de chaque sexe. Chez les hommes, prétend-il, la pizza augmente de 5% la circulation du sang dans le pénis, le popcorn de 9% et la tarte à la courge de 40%. Les femmes réagissent particulièrement à un assemblage de parfum de réglisse et de concombre, ainsi qu'à celui de la poudre pour bébés. Les effluves de cerises et de viande cuite sur le grill vont à fin contraire: l'intérêt sexuel des femmes diminue dans ce cas-là, si on le mesure à l'afflux de sang dans les parties génitales.

### L'imagination est le meilleur aphrodisiaque

Mais alors? Les aphrodisiaques remettent-ils en marche les mécaniques épuisées des hommes et des femmes ou tout ceci ne relève-t-il que du fantasme? «L'effet aphrodisiaque d'aucun de ces stimulants n'a pu être prouvé scientifiquement», remarque Klaus Schalkhäuser, ancien président de l'Union allemande des urologues. «L'effet le plus important de ces produits vient surtout d'une chose: la certitude qu'on en a.» En tout état de cause, cette croyance peut supprimer la peur de la panne et apporter ainsi une certaine aide. Car l'«organe sexuel» le plus important de l'homme est le cerveau. Le stimuler et exciter l'imagination constitue, en soi, un moyen éprouvé. □

## Voilà comment vous exploserez (peut-être)

Ce n'est pas parce que les effets de la plupart des aphrodisiaques ne sont pas scientifiquement prouvés qu'il ne faut pas tenter le coup. Car un «**aphrodisiaque ne se teste pas dans une clinique, mais au lit**» (Christian Rätsch dans «Les plantes de l'amour»).



L'alcool est certainement l'excitant le plus connu. Il fait, notamment, tomber les inhibitions, aussi celles d'ordre sexuel. Mais tout dépend de la quantité: avec 0,5 pour mille d'alcool dans le sang, beaucoup d'hommes ont déjà des problèmes d'érection. Le champagne, pétillant, serait plus excitant car le gaz carbonique aide le passage plus rapide de l'alcool dans le sang.



Dans la liste des aphrodisiaques, l'**huître** occupe une place à part. Car c'est une bombe d'énergie sans pareil. Cela tient moins à sa forte teneur en zinc, en phosphore et en albumine qu'à son aspect et à la façon dont on la gobe. Cela dit, un déficit de zinc amoindrit la qualité du sperme et abaisse le taux de testostérone. Cet accro d'huîtres qu'était Giacomo Casanova, sur la virilité duquel tant de légendes ont couru, disait d'elles qu'elles «stimulaient l'esprit et l'amour».

Les **piments** sont, parmi les épices, de véritables excitants. Au double sens du terme. L'élément qu'ils contiennent, la capsaïcine, pousse le cerveau à répandre ces substances, semblables à la morphine, qui apaisent la douleur que sont les endorphines. Ce qui peut augmenter la sensation de bonheur. Les spécialistes décrivent cet état sous le vocable de «pepper high».



«Celui qui aime les **truffes** est un bon amant», dit la sagesse populaire française. Le rare et précieux champignon doit sa renommée à ses puissants parfums. La truffe contient de l'androsténol, un phéromone à laquelle sont sensibles tant l'homme que le cochon et qui répand une odeur de sueur. Comme la transpiration humaine contient également de l'androsténol, les hommes, surtout, sont excités par le parfum de la truffe.



*Berhanu Girma dans son restaurant du 3<sup>e</sup> arrondissement zurichois, le Marathon. L'Éthiopien passe trois jours par semaine à Zurich. Il travaille le reste du temps à Fribourg où il tient un autre restaurant typique avec sa femme.*



*Des femmes éthiopiennes font la queue à Addis Abeba pour acheter des produits.*

### **La famine, mais de l'eau en suffisance**

Berhanu Girma vient de la capitale de l'Éthiopie, Addis Abeba. Sur une population totale de 66 millions de personnes, 2 millions y vivent. En 2003, environ 13 millions d'habitants étaient menacés de famine. Une détresse peu compréhensible car les terres et l'eau existent en abondance. Mais comme l'État, qui possède les terres, préfère consacrer ses moyens à une politique d'armement plutôt qu'à l'économie, seuls 5% de sa surface utile est irriguée.

## «Fondue» éthiopienne

La culture culinaire de l'Éthiopie ne réserve pas seulement des surprises gustatives, elle requiert aussi l'engagement personnel des convives, comme on le voit au restaurant zurichois le Marathon. Son patron, Berhanu Girma, vient cependant souvent prêter main forte à ses hôtes.

PAR SIBYLLE STILLHART

**P**as de couverts sur la table. Un rapide coup d'œil vers la table voisine le confirme: ici, dans le restaurant éthiopien le Marathon, on mange avec les doigts. Un convive glisse précisément un morceau de poulet dans sa bouche tandis que sa compagne, un peu moins habile, essaie de placer des lentilles sur une galette de pain. En général, les gens ont de la

peine à renoncer soudain à leur fourchette et à leur couteau. Voilà pourquoi, le sourire aux lèvres, le patron, Berhanu Girma, passe d'une table à l'autre pour expliquer à quel point cette façon de manger est toute simple: habilement, il prend un morceau d'injera, la galette de pain, se saisit par elle d'un morceau de viande ou de légume, puis le mange. Pas plus compliqué.

De questions en interrogations et en précisions, Berhanu Girma couvre plusieurs kilomètres par service sans montrer le moindre signe de fatigue. Originaire d'Addis Abeba, capitale de l'Éthiopie, il a pratiqué longtemps le marathon. Entre 1981 et 1985, il est devenu quatre fois champion du monde de cross country par équipe. Aujourd'hui, après douze ans passés en Suisse, il aimerait, avec sa femme, transmettre à ses hôtes les secrets de la culture culinaire de son pays d'origine.

Le Marathon n'est pas un établissement en vue, la carte est exotique. Le yebeq wot est une potée d'agneau en sauce à l'oignon, le kitfo de la viande de bœuf hachée bien relevée, assez proche d'un tartare, le doro wot est un plat festif traditionnel composé de poulet, d'œufs et d'oignons cuits ensemble. En l'occurrence, les oignons sont cuits pendant des heures et réduisent alors des trois-quarts. «En Éthiopie, quand on a des invités, on sert forcément du poulet, précise le maître des lieux. Tout autre aliment serait considéré comme une insulte.»

Le patron recommande un menu portant le nom du restaurant. Il se compose de trois plats et permet de se faire une bonne idée de ce qu'on y sert. Comme en Afrique, le repas est servi dans une grande corbeille de raphia multicolore. Tous les gens réunis autour de la table s'y servent selon leur gré. La corbeille est tapissée d'injera, une galette plate comme une omelette, sur laquelle on dépose des petits pois moulus, des lentilles hachées, des épinards et du rôti de bœuf. Ce premier plat est complété de doro wot, le poulet traditionnel, accompagné de sa non moins traditionnelle sauce aux oignons. Chacun se

saisit, ensuite, des mets de la corbeille à l'aide du pain éthiopien que l'on place dans la main de chaque convive.

Il faut pratiquer «comme avec une fondue», explique Berhanu Girma, et il joint le geste à la parole. Il trempe alors son pain dans la sauce aux oignons, touille un peu et, avec l'autre main, se saisit d'un morceau de poulet. Son conseil: il faut apprécier lentement cet excellent repas qui n'est pas sans rappeler la cuisine indienne. Suivent de l'agneau tendre découpé en tout petits dés puis, finalement, du bœuf cru très épicé, très bon mais plus que suffisant après ce qu'on a déjà mangé. Vive l'abondance. Une affaire de goût, d'ailleurs: alors que les carnivores patentés se jettent sur la viande crue, d'autres pensent encore avec nostalgie au doro wot.

Sur ce plan-là également, la culture culinaire helvétique et l'éthiopienne divergent largement. Alors que le Suisse moyen va avaler son premier plat en quelques minutes et se sentira très vite rassasié, les Éthiopiens peuvent, eux, manger pendant des heures. «Voilà pourquoi, chez nous, il n'y a pas d'heure fixe de repas», précise le patron du Marathon. «Car nous mangeons toute la journée.» A part les épices plus ou moins fortes, que le restaurateur fait venir directement d'Éthiopie par avion, il trouve en Suisse tout ce dont il a besoin pour apprêter sa cuisine. Comme l'eau est différente et qu'il emploie de la farine blanche, ses galettes de pain n'ont pas exactement le même goût ici qu'en Éthiopie. Il n'épice, enfin, pas les plats avec la même vigueur que chez lui. «Le mordant de nos épices ne conviendrait pas aux délicats estomacs occidentaux.» □



## Doro wot

Cette potée est le plat national éthiopien.

### Ingrédients (pour 5 à 6 personnes)

- 1 poulet découpé en morceaux
- 2 à 3 gros oignons rouges
- 1 tête d'ail
- 100 à 250 g de berberé (épice forte), recette ci-dessous
- 200 à 300 g de purée de tomates
- Huile de tournesol
- 5 à 6 œufs durs écalés

### Préparation

Dorer à l'huile les oignons finement hachés. Ajouter sans cesser de remuer, dans l'ordre la purée de tomates, le berberé et l'ail émincé. Plus on met d'épices, plus c'est fort, bien sûr. En ajoutant un peu d'eau, on arrive à en adoucir la vigueur. On jette ensuite dans la cocotte les morceaux de poulet qui doivent être bien cuits, ainsi que les œufs cuits et écalés (un par personne). Couvrir et laisser mijoter à petit feu pendant une heure et demie ou deux.

### Recette du berberé

#### Ingrédients

- 25 g de petits piments rouges séchés, 1 cc de grains de poivre noir, 1 cc de carvi
- 1 oignon, 2 gousses d'ail pelées
- 1 cc de cardamome en poudre, ½ cc de piment en poudre (poivre de la Jamaïque), ¼ cc de canelle en poudre, ¼ cc de grains de coriandre en poudre, ½ cc de gingembre en poudre, 2 cs de paprika doux en poudre
- 2 cs d'huile d'arachide

#### Préparation

Placer les piments dans une jatte, les recouvrir de 3 dl d'eau bouillante et laisser tirer pendant 30 minutes. Pendant ce temps, chauffer une poêle, y jeter les grains de poivre et le carvi, puis les laisser griller à température moyenne jusqu'à ce que ces épices commencent à exhaler une bonne odeur. Egoutter les piments en gardant l'eau dans un mixer. Ajouter l'oignon râpé, l'ail, les épices en poudre, les grains de poivre et le carvi et mélanger le tout pour obtenir une pâte lisse. Finalement, verser l'huile d'arachide et mélanger une nouvelle fois. Placer cette pâte dans une petite sauteuse et réchauffer quelques minutes à basse température tout en touillant pour que la pâte ne brûle pas. On peut garder le berberé deux semaines au frigo à l'abri de l'air.

# Protéines

## Propriétés

- Les protéines sont des substances organiques riches en azote.
- Les protéines se trouvent dans les aliments végétaux mais aussi carnés.

## Structure

- Les protéines consistent en chaînes plus ou moins longues d'acides aminés liés les uns aux autres. Lors de la digestion, ils sont libérés et résorbés.
- Il existe vingt acides aminés différents. Neuf d'entre eux sont essentiels.

## Fonctions

- Les protéines que l'on consomme peuvent se transformer en protéines du corps avec des fonctions très différentes:
  - des protéines de structure devenues partie intégrante des muscles, de la peau, des membranes et des tissus conjonctifs;
  - des hormones comme l'insuline, l'hormone de croissance, entre autres;
  - des enzymes, des protéines de transport, des anticorps.
- Les acides aminés peuvent être utilisés pour procurer de l'énergie. Ils fournissent quatre calories par gramme.



# Valeurs de référence pour les apports en protéines

(apports proposés en grammes par kilo du poids corporel)

Enfants	Filles	0,9 g	Garçons	0,9 g
Adolescents	Filles	0,8 g	Garçons	0,9 g
Adultes	Femmes	0,8 g	Hommes	0,8 g
Femmes enceintes (dès le 4 <sup>e</sup> mois)	10 g de protéines supplémentaires par jour			
Femmes allaitantes	15 g de protéines supplémentaires par jour			

## 10 g de protéines sont contenus dans:

### Protéines végétales:



40 g de cacahuètes



55 g de pois chiches secs



110 g de pain graham



125 g de tofu



250 g de pâtes cuites



480 g de champignons

### Protéines animales:



40 g de fromage d'Appenzell



45 g de brie



45 g d'escalopes de veau



50 g de viande hachée (porc)



50 g de truite



1½ œuf



3,1 dl de lait partiellement écrémé



Esther Infanger du service d'informations nutritionnelles NUTRINFO.

## Indice glycémique

### Pourriez-vous m'expliquer ce qu'est l'indice glycémique?

L'indice glycémique (IG) permet de classer les aliments contenant des glucides. Concrètement, ça sert à mesurer l'augmentation du taux de sucre dans le sang provoquée par ces aliments en comparaison avec le même effet produit par du sucre de raisin. Cet effet porte alors la valeur 100% (= IG 100). Si un aliment affiche, par exemple un IG de 25, cela signifie que le produit en question élève le taux de sucre dans le sang quatre fois moins fort que du sucre de raisin.

L'IG est déterminé par la façon dont les glucides sont ingérés, mais aussi par d'autres nutriments présents dans un produit comme la graisse ou les fibres alimentaires, ainsi que par son élaboration et sa préparation. En gros, les fruits, les légumes et les céréales complètes ont un IG plutôt faible, tandis que la farine blanche et les limonades en ont un plutôt élevé.

Il faut savoir, et c'est important, que l'IG ne compare pas simplement entre elles les portions habituelles qu'on consomme, mais celles qui comprennent chaque fois 50 g de glucides. C'est une des raisons essentielles pour lesquelles cet IG prête le flanc à la critique. Rarement, en effet, on ne mange exactement cette quantité d'un aliment. Il est donc plus pertinent de considérer la charge glycémique (CG) d'un aliment, car elle tient compte, en plus de l'IG, de la taille des portions.

Il faut encore savoir que l'IG aussi bien que la CG s'appliquent à un aliment bien précis. Dès que l'on tartine, par exemple, du pain avec du beurre ou que l'on accompagne une raclette de pommes de

terre, tout change un tout petit peu.

Tant l'IG que la CG sont des indices de mesures indiscutablement importants et intéressants pour mesurer l'effet et la qualité des glucides. Mais ils ne représentent qu'une petite pièce d'un puzzle permettant de juger un aliment ou un genre d'alimentation.

## Seitan

### Comment fabrique-t-on le seitan?

Le seitan est un succédané végétal de poisson composé de protéines de froment. Ce n'est pas un aliment nouveau. Il vient de la cuisine asiatique traditionnelle et, comme le tofu, représente une source précieuse et pauvre en graisse de protéines. Les composants de base du seitan sont la farine de froment, l'eau et la sauce de soja. Dans un premier temps, on mélange la farine et l'eau pour obtenir une espèce de pâte. On la laisse, ensuite, reposer quelque temps dans un bain d'eau. Puis on la pétrit et on la rince. Finalement, cette masse bien travaillée et dégorgée est placée dans un bain d'eau et de sauce soja où on va la cuire. Le seitan ainsi élaboré va encore reposer environ deux jours dans ce jus de soja.

## Jus de fruits

### Je n'aime pas trop ni les fruits, ni les légumes. Puis-je consommer les cinq portions recommandées de fruits et de légumes sous forme de jus?

Fruits et légumes constituent la base de l'alimentation. Ils fournissent de précieuses vitamines, des sels minéraux, des éléments végétaux secondaires et des fibres alimentaires. Et tout ça avec

un minimum de calories. La recommandation «5 par jour» se réfère, d'une part, à la quantité requise, c'est-à-dire consommer cinq fois par jour environ 150 g de fruits et de légumes. D'autre part, il s'agit aussi d'alternance: il faut donc manger chaque jour cinq fruits et légumes différents. En diversifiant, on va s'assurer un apport large et équilibré des nutriments les plus différents possible.

A la suite de quoi, on ne va pas pouvoir remplacer une alimentation équilibrée et diversifiée constituée des cinq portions en question par un litre de jus de fruits ou de légumes. Ces mélanges liquides ne peuvent pas évincer des fruits ou des légumes entiers, car en les pressant de trop nombreux éléments vont rester sur le carreau. Il ne faudrait donc remplacer qu'une des cinq portions journalières par un verre de jus.

On peut, cependant, couper la poire en deux: réduire fruits et légumes en purée, les mélanger selon ses goûts, puis les détendre avec de l'eau. Cela donne des boissons ou des soupes délicieuses et riches en nutriments (par exemple des gaspachos). Grâce à ce subterfuge, vous arriverez à vos «5 par jour» en jouant et en y prenant du plaisir.

**NUTRINFO**  
Service d'informations  
nutritionnelles

Lundi-vendredi

8 h 30-12 h 00

tél. 031 385 00 08

e-mail: [nutrinfo-f@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch)

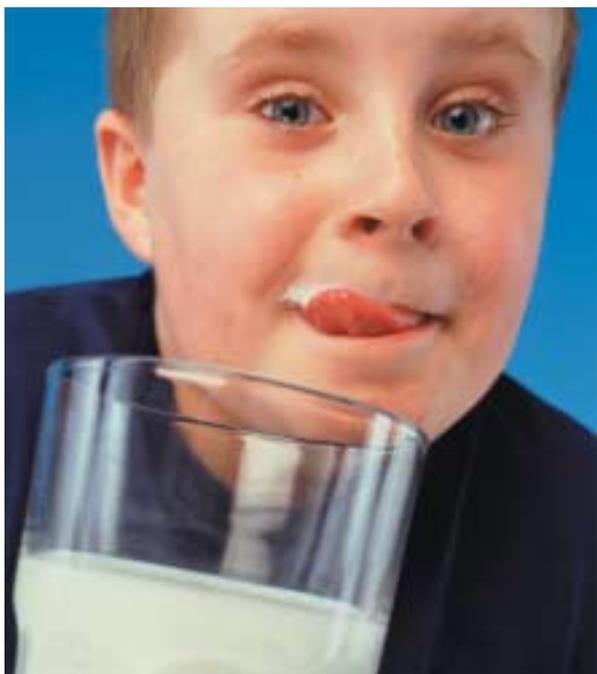
ou écrivez à:

SSN

Effingerstrasse 2

Case postale 8333

3001 Berne



DAVID WALDORF/TAXI

# Boire du lait rend mince!

Le calcium n'est pas seulement bon pour les os, mais peut aussi aider à perdre du poids. Une forte consommation de lait, de yogourt ou de fromage permet de réduire son poids. Une étude américaine sur le surpoids démontre que la dégradation des graisses survient essentiellement dans la zone critique du ventre. Selon les chercheurs, la perte de poids est due à la forte teneur en calcium du lait et des laitages, mais également à certains nutriments propres au lait.

PAR ANDREAS  
BAUMGARTNER, SSN

**L**e lait et les laitages souffrent d'une mauvaise image de marque, auprès de ceux qui surveillent leur poids, en raison de leur fort taux de matières grasses. Tout faux, dément Michael Zemel de l'Université du Tennessee: le lait rend mince!

Le chercheur en alimentation et son équipe ont soumis trente-deux volontaires souffrant de surpoids à des tests cliniques durant vingt-quatre semaines. Un premier échantillon a suivi un régime standard, alors qu'un second groupe recevait une alimentation enrichie en calcium, et un troisième un régime à base de lait. Les trois régimes représentaient chacun une réduction énergétique de l'ordre de 500 kcal. Les volontaires soumis au régime standard recevaient un apport en calcium de 400 à 500 mg par jour, ainsi qu'un placebo. Le deuxième groupe recevait le même apport journalier en calcium, à la différence qu'en lieu et place du

placebo ils recevaient une solution de Verum enrichie de 800 mg de calcium, portant cet apport à un total de 1200-1300 mg. Enfin, le troisième groupe a observé un régime richement dosé en lait et en laitages (3-4 portions), correspondant de même à un apport quotidien total de 1200-1300 mg.

## Un régime lacté fait fondre le ventre

Après 24 semaines, les volontaires soumis au régime standard avaient perdu en moyenne 6,4% de leur poids corporel – simple effet de la réduction calorique quotidienne de 500 kcal. Les participants des deux autres groupes pouvaient pour leur part se targuer de pertes de poids bien plus marquées: de l'ordre de 8,6% pour le régime enrichi en calcium et même de 10,9% pour le régime richement dosé en lait et laitages.

Plus surprenant, la répartition de cette perte de poids: les cobayes soumis au régime standard ont observé une dégradation de leurs graisses de l'ordre de 19%

dans la région du ventre. Cette perte au niveau de la ceinture abdominale s'élevait à 28,5% pour le deuxième groupe et à 31,6% pour les buveurs de lait du troisième groupe.

Une perte de poids due à un supplément de calcium trouve une double explication biologique. D'une part, le calcium bloque une certaine quantité de graisses alimentaires dans l'intestin inhibant par là la résorption graisseuse. D'autre part, un apport élevé en calcium freine l'activité de l'hormone calcitrope, ce qui a pour effet de réduire la teneur en calcium intracellulaire dans les cellules graisseuses.

La synthèse des acides gras est ainsi entravée, déclenchant la mobilisation des réserves corporelles de gras. Reste à comprendre plus précisément à quoi est due la réduction de poids supplémentaire des laitages. Les liaisons bioactives du lait pourraient offrir une clé de compréhension.

SOURCE: ZEMEL MB ET AL. CALCIUM AND DIARY ACCELERATION OF WEIGHT AND FAT LOSS DURING ENERGY RESTRICTION IN OBESE ADULTS. OBESITY RESEARCH, VOL. 12, N° 4, AVRIL 2004



MICHAEL MELFORD/IMAGEBANK

# Le doux raisin et l'ombre au tableau

Seuls 10% environ du raisin récolté dans le monde entier est apprécié comme raisin de table. Plus de 80% sert à la préparation du vin et de spiritueux. Pourtant, le raisin de table a aussi beaucoup à offrir. Il a un effet bénéfique pour la santé, en particulier grâce aux polyphénols et à d'autres substances végétales secondaires contenus dans sa peau. Revers de la médaille: les inspections officielles de ces dernières années ont révélé que ces fruits sensibles aux maladies présentaient toujours des **taux élevés de pesticides**.

PAR MARIANNE BOTTA DIENER, INGENIEURE EN NUTRITION DIPLOMEE EPFZ

**T**out comme les feuilles multicolores, le raisin fait partie des charmes de l'automne. La vigne, blanche ou rouge, est certainement l'une des plantes fruitières les plus riches en traditions. Cette plante ligneuse a des feuilles arrondies et lobées et ses tiges sont pourvues de vrilles. Les baies juteuses se forment sur les inflorescences, qui contrairement au langage commun ne sont pas des grappes, mais des panicules. La multiplication de la vigne se fait habituellement par bouturage. La

période principale de récolte du raisin s'étend d'août à fin octobre, mais certaines variétés précoces sont déjà mûres en juin. Le raisin mis sur le marché durant les mois d'hiver, entre novembre et février, provient en général d'outre-mer. Pressés en jus pour la préparation de vin, de vin mousseux ou d'eau de vie, les grains sont aussi utilisés frais (raisin de table) ou, dans les pays du sud, séchés (raisins secs). Toutefois, seuls 10% environ de la récolte mondiale sont commercialisés comme raisin de table;

5% sont séchés et, le cas échéant, soufrés avant d'être mis sur le marché. Les principaux pays producteurs sont: l'Italie, la France, les Etats-Unis, l'Espagne et la Turquie.

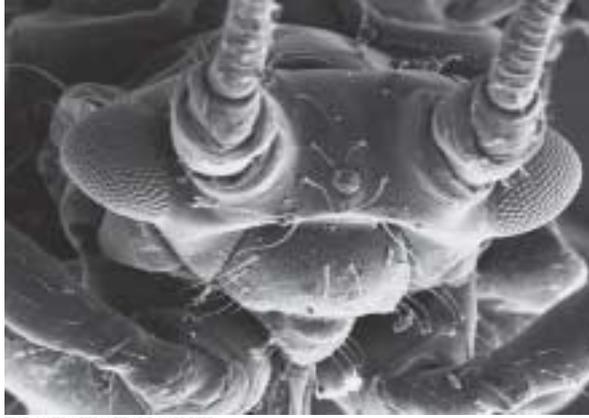
## Une plante de culture au passé sauvage

La vigne (*vitis vinifera* L.) fait partie des plantes cultivées les plus anciennes. Elle est aussi, de nos jours, la plante à fruit la plus fréquemment cultivée dans le monde. Sur l'ensemble de la planète, la surface consacrée à la

viticulture est de quelque 7,7 millions d'hectares, dont un quart se trouve en Europe. Dans sa forme sauvage, la vigne à vin est l'une des rares lianes de la flore d'Europe centrale. Elle a survécu aux périodes glaciaires dans diverses régions d'Europe méridionale et d'Asie occidentale. Les premières traces de culture de la vigne à vin remontent au début de l'âge de bronze, en Palestine, en Syrie, en Egypte et autour de la mer Egée. En Egypte, les vestiges les plus anciens de culture de la vigne datent de 3500 ans avant J.-C. Tant à Rome qu'en Egypte, le raisin était très apprécié en raison de sa valeur pour la santé. Et même la Bible parle de la vigne: on peut y lire que Noé fut le premier à planter un vignoble. Chez les Grecs, le dieu Dionysos était vénéré pour leur avoir enseigné l'art de cultiver la vigne. Par la suite, les Romains ont apporté la viticulture en Europe centrale et même jusqu'en Angleterre, lors de leurs campagnes de conquête.

### Au bord de la catastrophe

Avec la colonisation, dès le XV<sup>e</sup> siècle, la vigne à vin européenne fut exportée sur les autres continents. Au fil du temps, d'innombrables variétés de vignes se sont développées dans les diverses régions, en raison des différences de climat et de sol. Mais l'espace méditerranéen demeure aujourd'hui encore le domaine de culture le plus grand et commercialement le plus important du monde, la raison étant que les variétés de raisins de table exigent un climat chaud et tempéré. Toutefois, au XIX<sup>e</sup> siècle, la culture du raisin et la production du vin y subirent d'importants dommages: le phylloxéra, un puceron originaire d'Amérique, faillit dé-



THE ULTRASTRUCTURE WEBSITE

truire l'ensemble du vignoble européen. La solution fut de greffer des boutures de cépages européens sur des plants américains résistants au parasite. Le problème du phylloxéra fut ainsi surmonté. A noter qu'aucune autre plante n'a jamais suscité autant d'intérêt; les poètes et les peintres célèbrent le raisin, le vigneron et le vin, des panneaux descriptifs bordent les sentiers viticoles et des excursions proposent la visite de vignobles.

### Les substances contenues dans le raisin

Le raisin contient notamment de l'acide folique, du bêta-carotène et de la vitamine C et E, mais aussi du phosphore, du fer, ainsi que des vitamines du groupe B, hormis la vitamine B<sub>12</sub>. On y trouve même de la vitamine K, importante pour la coagulation du sang. Presque tous les minéraux sont présents: sodium, potassium, magnésium, calcium et fer, ainsi que des oligo-éléments comme le cuivre, le zinc et le manganèse. Cela dit, la teneur du raisin en minéraux et en vitamines est plutôt réduite, ce qui ne l'empêche pas de se placer en tête de liste parmi les fruits, en raison de sa teneur en potassium. Il contient aussi différents acides tels que l'acide malique, l'acide tartrique et l'acide citrique. La peau des grains renferme des colorants (p. ex. anthocyanes, lycopène) et de nombreuses substances aromatiques et tanniques importantes, ainsi qu'un grand nombre de substances vé-

*Un petit monstre: le phylloxéra a failli détruire tout le vignoble européen. Ce puceron vit en partie sous terre où il suce la sève des racines de la vigne. La croissance de la plante s'en trouve tout d'abord affaiblie, puis elle meurt. La vigne américaine étant insensible à ce parasite, on greffe aujourd'hui en Europe des tiges de vigne sur des pieds de vigne américains (porte-greffe).*

gétales secondaires ayant un effet antioxydant. Ce sont elles qui donnent au raisin ses qualités si bénéfiques pour le cœur. Cet effet est dû en premier lieu aux polyphénols du groupe des flavonoïdes. Les flavonoïdes présents dans la peau du raisin protègent en effet les tissus sous-jacents des parasites et des champignons ainsi que de l'influence néfaste des molécules d'oxygène de l'air. Ce sont donc des antioxydants naturels pour les fruits, mais ils empêchent, aussi chez l'homme, les réactions nocives d'oxydation impliquées dans la formation de cancers, dans les maladies cardiovasculaires et dans les processus de vieillissement.

### L'exemple du resvératrol

Le raisin noir (de cuve ou de table) et le jus de raisin rouge ont une teneur très élevée en resvératrol, une substance qui a un effet préventif sur l'artériosclérose. Cette substance est synthétisée exclusivement dans les couches extérieures de deux plantes: le raisin et l'arachide. Pour la plante elle-même, le resvératrol constitue une vraie arme miracle contre les attaques fongiques. Plus la région de culture du raisin est fraîche et humide, et plus la quantité de resvératrol produite dans la peau des grains est importante. Ce dernier a un effet très bénéfique pour le corps humain, en maintenant notamment le cholestérol sanguin à un taux optimal et en offrant une protection contre les maladies cardiaques. Il permet aussi de diminuer la tendance aux thromboses, grâce à sa faculté d'inhiber l'agrégation des plaquettes sanguines. Malheureusement, les antioxydants du raisin et de son jus sont très instables. En outre, ils sont difficilement absorbés par l'intestin. De plus, ils se décom-

## Gelée de raisin

Une spécialité automnale vite préparée et délicieuse, pour le petit-déjeuner ou pour offrir.



### Ingrédients

- 1,5 kg de raisin noir à petites baies (il est particulièrement aromatique)
- sucre gélifiant selon besoin
- le jus d'un citron
- le jus d'un pamplemousse

### Préparation

Laver les grains de raisin et les mettre dans une grande casserole. Les recouvrir à peine d'eau et porter à ébullition pour les faire éclater. Lorsque tous les grains ont éclaté, retirer la casserole du feu et laisser refroidir. Verser le tout dans un sac à gelée et laisser s'égoutter sans presser les baies, car le jus deviendrait trouble. Ajouter 1 kg de sucre gélifiant aux  $\frac{3}{4}$  de litre de jus. Porter le jus et le sucre doucement à ébullition en remuant. Laisser cuire le mélange 4 minutes à petits bouillons, ajouter les jus de citron et de pamplemousse juste avant la fin de la cuisson. Puis remplir à raz bord de gelée bouillante des verres à confiture propres.

posent rapidement dans le jus de raisin.

### Jus de raisin ou grains?

Par ailleurs, les anthocyanes du jus de raisin ou des grains semblent pouvoir être absorbés en plus grande quantité que ceux du vin. De plus, les oligomères procyanidoliques (OPC) présents dans le raisin sont extrêmement actifs. Au demeurant, le jus de raisin rouge contient plus de substances bénéfiques pour la santé que le raisin lui-même. Cela provient du fait que, lors de l'extraction du jus, des restes de pédicelles sont également pressés et transmettent au jus d'autres substances végétales secondaires. D'autre part, la teneur du raisin en ces substances végétales secondaires dépend fortement de la variété, du sol, des conditions de culture, du mode de production et des conditions de fermentation. Lors de la fermentation apparaissent des substances qui ne sont pas présentes dans le jus de raisin. Ainsi le jus de raisin contient environ la moitié moins de flavonoïdes que le vin rouge. La raison principale en est que,

lors de la fermentation, différentes substances contenues dans les pépins se retrouvent dans le vin, alors que ces derniers sont éliminés par filtration lors de la préparation du jus. En revanche, on trouve autant de salicylates dans le vin que dans le jus, à savoir entre 20 et 70 mg par kilogramme. Ceux-ci sont utilisés depuis des années dans la prévention secondaire des maladies coronariennes. Toutefois, pour qu'il y ait un effet bénéfique pour la santé, il faudrait boire au moins 1,5 litre de jus de raisin par jour.

### Un goût sucré

Les grains de raisin contiennent une grande proportion de sucres, notamment du fructose et du glucose. C'est ce dernier qui donne au raisin son indice glycémique particulièrement élevé et le rend moins approprié que la plupart des autres fruits pour les diabétiques. D'un autre côté, le raisin est une source d'énergie rapide pour les sportifs et les personnes ayant des problèmes de concentration. Grâce à son énorme teneur en sucre, qui est de 15 à 17 g de glucides par 100 g, il fournit rapidement de l'énergie et ce n'est pas un hasard si les raisins secs représentent la part essentielle du «Studentenfutter» (mélange de fruits secs apprécié par les étudiants). Frais ou séché, le raisin a un goût merveilleux.

### L'huile de pépin

Qu'on les savoure sous forme de vin ou frais, les grains ne sont pas seuls à avoir un effet important. Les pépins contiennent des tannins relativement forts ainsi qu'une huile (huile de pépins de raisin) que l'on extrait délicatement par pression à froid et que les gourmets qualifient de (coûteuse) délicatesse. Cette huile se caractérise, à l'instar de l'huile

## Conseils pour l'achat et l'entreposage

Pour savourer pleinement le raisin, il convient de respecter certaines règles:

- Le raisin ne mûrit plus après la récolte; par conséquent, n'achetez ni du raisin qui n'est pas mûr ni du raisin entreposé.
- La fraîcheur du raisin frais se reconnaît à ses grains fermes et brillants, à la présence de pruine (pellicule cireuse) sur ceux-ci et à ses rafles (grappes) vertes, pleines de sève et sans flétrissures.
- Laver le raisin juste avant de le manger; à noter, cependant, que certaines traces de pollution ou de pulvérisation sont difficiles à éliminer.
- Les raisins se classent en catégorie extra, I et II. La catégorie extra est la meilleure.
- N'achetez pas de raisin qui n'est pas mûr: il est reconnaissable à ses grains petits, durs et verts.
- Le raisin pourrit ou se gâte s'il a été récolté trop tôt ou entreposé trop longtemps.
- Consommez le raisin dans les deux à trois jours. On peut le garder plus longtemps à une température de 0°C et un taux d'humidité de 90%.

de pépins de courge, par sa forte teneur en acides gras polyinsaturés (notamment l'acide linoléique) et rancit rapidement. Vu ses précieuses qualités, elle entre de plus en plus souvent dans la composition de produits cosmétiques. Les acides gras polyinsaturés des pépins de raisin fournissent des éléments importants pour une peau mature et l'assouplissent. L'huile contient en outre une grande quantité de vitamine E et de procyanidine (un flavonoïde), qui sont également des facteurs de protection contre les lésions cellulaires. Les pépins, eux aussi, contiennent divers polyphénols, des catéchines, du resvératrol, des OPC et d'autres flavonoïdes. Mais ils ont un goût amer lorsqu'on les croque.

Hormis les pépins et les grains de raisin, on peut également utiliser les feuilles de vigne. Pour décorer, des feuilles fraîches encore jeunes sont lavées, étuvées ou blanchies et conservées en saumure ou à l'huile. Notamment dans l'espace méditerranéen oriental, elles sont farcies de riz, de viande hachée et de raisins secs et servies comme en-cas ou en entrée. Le fabricant suisse de boissons Michel a même mis sur le marché un jus contenant des extraits de feuilles de vigne.

### Blanc, vert, rouge, noir, avec ou sans pépins

Comme il existe environ 10 000 variétés de vignes à vin européennes, il est difficile de les distinguer à l'œil nu. Certaines variétés servent à la préparation du vin (raisin à vin) et d'autres sont destinées à la consommation (raisin de table). Le raisin à vin ou raisin de cuve (destiné au pressoir) est la plupart du temps trop acide pour pouvoir l'apprécier frais; le raisin de table est nettement plus doux.

Selon la couleur de sa peau,

le raisin de table se divise en raisin blanc ou vert et raisin rouge ou noir (cf. encadré). En principe les raisins noirs sont plus aromatiques que les clairs; leur peau est en outre recouverte d'une mince pellicule cireuse (pruine) qui se forme par évaporation de l'humidité de l'air. De plus, elle est plus ferme et plus coriace. On distingue aussi des variétés à pépins et d'autres sans.

### Le problème: les pesticides et les fongicides

Malgré les diverses substances végétales secondaires présentes dans sa peau, le raisin est très délicat et, de ce fait, un produit problématique. Les analyses de résidus de pesticides font par conséquent régulièrement la une des journaux, ici comme à l'étranger. Dans les régions de culture du monde entier, on utilise en effet des pesticides, notamment des fongicides et des insecticides. Le raisin bio est traité en premier lieu avec du sulfate de cuivre. Malheureusement, les pesticides ne sont pas toujours utilisés selon les règles de l'art, ce qui peut conduire à ce que du raisin bio soit contaminé lors de la pulvérisation de parcelles adjacentes exploitées de manière conventionnelle. Ainsi, l'année dernière, lors d'une campagne coordonnée des laboratoires de Suisse orientale, 46 raisins de Suisse, d'Italie, de Turquie, de France et d'Afrique du Sud ont été analysés. Il en est ressorti que la contamination du raisin par les pesticides est devenue problématique. Plus de la moitié des échantillons présentaient des résidus de pesticides, et un sur dix, même de cinq pesticides différents. «Une telle quantité de résidus», déclarait le rapport du laboratoire cantonal de Zurich, «ne correspond pas à une bonne pratique viticole.» □

## Caractéristiques des variétés de raisins

Hormis une classification en trois groupes selon la couleur (rouge ou noir, rose et blanc ou vert), on fait en principe une distinction entre variétés à pépins et variétés sans pépins.

### Variétés à pépins



#### Raisins blancs ou verts

**Chasselas:** raisin important, petits grains, aussi cultivable en Suisse. En Valais, la récolte de cette variété comme raisin de table s'élève à 350 tonnes par an.

**Regina:** vient d'Italie, en vente de septembre à octobre, grains de taille moyenne, peau mûre, dorée. Croquant, saveur neutre.

**Aledo:** raisin clair à peau fine, en vente d'octobre à décembre, originaire d'Espagne. On en trouve aussi au début de l'année, sous le nom de new cross, en provenance des régions les plus méridionales.

**Matilde:** variété savoureuse, à petits grains.



#### Raisins rouges ou noirs

**Michèle Palier:** variété mi-précoce, très bon goût ne ressortant que si le raisin est bien mûr. Grains noirs, légèrement ovales. A maturité insuffisante (grains à moitié verts) le goût est peu satisfaisant. Origine: Italie.

**Regina Nera ou Rosaki noir:** variété à grains noirs, très croquants et savoureux, qui est le pendant du Regina blanc. Originaire d'Italie et de Grèce.

**Barlinka:** on le trouve sur le marché uniquement durant les premiers mois de l'année. Vient d'Afrique du Sud, de Nouvelle-Zélande, d'Australie, d'Argentine et du Chili.

**Dan Ben Hannah:** variété douce aux grains ronds. Originaire d'Israël et, dès le mois mars, d'Afrique du Sud également.

### Variétés sans pépins



Ils proviennent des anciens raisins de Corinthe grecs.

#### Raisins blancs ou verts

Sultana, Sultanine, Perlette, Thompson Seedless, Sonaka Seedless

#### Raisins rouges ou noirs

Flame Seedless, Flame Tokay, Ribol

PAR NICOLE MEGROZ,  
DIETETICIENNE DIPL./PRO INFO



### Comment sortir de la boulimie

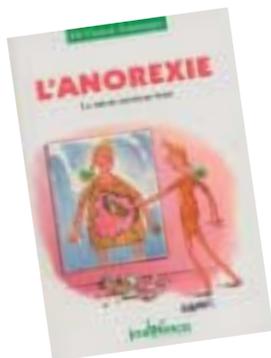
et se réconcilier avec soi-même

D<sup>r</sup> François Nef,  
D<sup>r</sup> Yves Simon.  
Editions Odile  
Jacob (Collection  
Guide pour s'aider  
soi-même), 2004,  
247 pages,  
42.30 fr.

Les deux auteurs exposent leur programme étape par étape. A savoir analyser les comportements boulimiques et la compréhension des mécanismes; lutter contre les crises de boulimie et contre l'envie de se faire vomir; apprendre à ne pas se laisser envahir et dominer par les émotions négatives; faire la paix avec soi-même, découvrir comment mieux s'aimer et mieux vivre avec les autres.

Des conseils adaptés sont donnés aux proches ayant à aborder la personne boulimique et devant se préserver.

Les auteurs insistent sur le fait que la boulimie est une réponse à une détresse; elle est une mauvaise solution face à de vrais problèmes psychologiques ou de vie. Ils soulignent que la boulimie se soigne, que la personne n'est pas responsable de sa maladie, mais de sa santé et de sa guérison.



### L'anorexie

Le miroir intérieur brisé

D<sup>r</sup> Franck  
Senninger. Editions  
Jouvence, 2004,  
95 pages,  
9.- fr.

Ce petit ouvrage offre un bon éclairage sur cette maladie, à travers ses composantes essentielles: psychologiques, comportementales et nutritionnelles.

L'auteur rappelle que l'anorexie est un trouble du comportement alimentaire grave, qu'il s'agit d'une maladie au diagnostic souvent tardif et au traitement long et difficile. Une prise en charge précoce par une équipe multidisciplinaire, bien qu'espérée, n'est pas toujours aisée. En effet, aucun examen spécifique ne peut permettre très tôt d'affirmer qu'une personne est atteinte d'anorexie. De courts témoignages apportent du vécu; ils permettent de mieux illustrer la théorie.

Le travail sur l'estime de soi est prioritaire, non seulement pour guérir, mais pour limiter les rechutes. D'après des chiffres cités par l'auteur, la moitié des anorexiques rentre dans la chronicité ou en subit les complications, l'autre moitié s'en sort et retrouve un poids normal.



### Le guide pratique de votre sécurité alimentaire

Jacques Huguenin.  
Editions Marabout,  
Paris, 2004,  
220 pages,  
13.10 fr.

Le risque zéro n'existe pas, mais l'on peut s'en approcher. Beaucoup plus rares que par le passé, les intoxications alimentaires restent dues à un manque de vigilance ou d'information des consommateurs. Deux accidents alimentaires sur cinq ont pour origine la maison et non le restaurant ou la cantine (en France voisine, du moins). Ce guide offre des conseils très concrets pour aider le lecteur à limiter les risques au maximum. Par exemple, comment choisir les produits de qualité et de bonne valeur nutritionnelle (la vigilance alimentaire doit commencer dès le moment où le consommateur pénètre dans un magasin ou sur un marché); comment entretenir sa cuisine, ranger son réfrigérateur, conserver et consommer au mieux ses aliments.

Certaines informations (les appellations, par ex.) sont spécifiques à la France, mais restent néanmoins minoritaires dans ce guide vraiment complet.



### Apports nutritionnels conseillés pour les enfants et adolescents sportifs de haut niveau de performance

Coordonnateur  
Michel Vidailhet.  
Ed. Tec & Doc/  
Lavoisier, 2004,  
120 pages,  
42.30 fr.

Ce guide rassemble les contributions de douze spécialistes et complète la 3<sup>e</sup> édition des «Apports nutritionnels conseillés pour la population française» (2001).

Outre des valeurs scientifiques fondées, cet ouvrage propose une approche globale et cohérente de la nutrition des enfants sportifs, une démarche pratique pour aider au mieux tous ceux qui ont à les prendre en charge.

La nutrition de cette population nécessite une attention soutenue. En effet, des impératifs de santé particuliers sont liés au développement physique, mental, sexuel propre à cette période de la vie. Il faut aussi prendre en compte non seulement la fragilité, mais la dépendance de ces enfants à l'égard de parents et d'entraîneurs manifestant volontiers des exigences élevées.

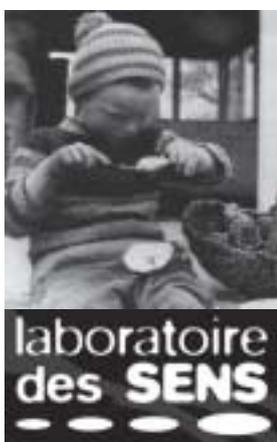
Hormis des apports chiffrés (énergie, macro- et micro-nutriments) et spécifiques (sports, âges, sexe), un chapitre entier est dédié aux troubles du comportement alimentaire.

PAR MURIEL JAQUET,  
DIETETICIENNE DIPL.

## Le laboratoire des sens de «La Toque en herbe»

C'est dans le cadre de «La Toque en herbe», restaurant d'application pour les apprentis de la restauration, au CPLN (Centre professionnel du littoral neuchâtelois) à Neuchâtel, qu'a été mis sur pied un laboratoire des sens. Il s'agit

d'une structure offrant la possibilité de déguster dans la nuit. Ce laboratoire des sens a été créé, à la base, dans le but de permettre aux apprentis du secteur alimentation d'acquérir un large vocabulaire pour décrire les aliments et les mets. Privé de la vue, il est plus facile de prendre conscience de l'importance de l'ouïe, du toucher, de l'odorat et du goût dans l'acte de manger, de se concentrer sur toutes les sensations et de les identifier. Cette structure s'ouvre au public une fois par mois pour «Etoile dans la nuit, un souper sans chandelles», une expérience guidée de dégustation dans la nuit.



### Avec une classe

Le laboratoire des sens organise également, selon la demande, des ateliers pour des classes de l'école primaire ou secondaire. Les thèmes, le contenu et l'organisation sont adaptés à chaque classe, mais tous les ateliers sont structurés en deux parties, théorie et pratique:

- La partie théorique a pour but de



rendre attentif l'élève aux divers chemins parcourus par les aliments avant d'être consommés et à ce que cela implique pour la santé et l'environnement. Elle présente, selon les cas, la provenance, le mode de culture ou de transformation, ou encore les ingrédients intervenants dans la composition des divers aliments à déguster.

- La partie pratique propose d'abord une observation des aliments et ensuite une expérience dans la nuit (ou la pénombre, selon l'âge). La dégustation permet une confrontation entre l'observation préalable et les sensations en bouche (le plus appétissant n'étant pas toujours le plus goûteux), des comparaisons entre aliments transformés industriellement et aliments «maison» ou entre «bio» et non «bio» par exemple. Elle permet bien sûr d'identifier les diverses sensations liées à la consistance, à la température, au goût et aux saveurs.

L'atelier peut présenter une très large palette d'aliments allant des produits de bases (fruits, légumes, laits) à des aliments fortement transformés (barres de céréales, sirop, aliments précuisinés ...). Les thèmes sont définis avec l'enseignant. Seul le coût des marchandises est facturé.

### Lecture, CD-ROM, Internet

#### Lecture

**Pascal Desjours. Le goût et la cuisine.** Albin Michel Jeunesse, coll. Les petits débrouillards, 2000. Expériences et jeux d'observation pour les enfants de 6 à 8 ans.

**Gilles Stassard. C'est bon, c'est beau!** Les arts du goût. Autrement junior, Série Arts, 2002. Pour les enfants de 10 à 14 ans.

**Nathalie Rigal. La naissance du goût.** Comment donner aux enfants le plaisir de manger? Editions Noesis, Paris 2000.

#### CD-ROM

**Le goût et les 5 sens.** Odile Jakob Multimedia/CNDP, 2002. Guide pédagogique pour la réalisation d'activités autour du goût.

#### Internet

**Les Arts du Goût:** [www.crdp-poitiers.cndp.fr/gout/index.htm](http://www.crdp-poitiers.cndp.fr/gout/index.htm). Présentation de ressources documentaires entre autres.

### Renseignements

**Renseignements et réservations pour «Etoile dans la nuit, un souper sans chandelles»:** restaurant d'application «La Toque en herbe», Maladière 62, 2007 Neuchâtel, tél. 032 717 40 20, e-mail: [eam@cpln.ch](mailto:eam@cpln.ch), Internet: [www.cpln.ch/Infos/Batiments/Etoile\\_dans\\_nuit.htm](http://www.cpln.ch/Infos/Batiments/Etoile_dans_nuit.htm)

**Renseignements pour les classes:** tél. 032 717 40 20, M. Yves Pelletier

PAR HANSJÖRG RYSER,  
DIRECTEUR SSN ET PASCALE  
MÜHLEMANN, RESPONSABLE DE  
L'UNITE SCIENCES ALIMENTAIRES



CD-ROM «vitamines + sels minéraux»: il contient des affichettes au format A3 et A4 ainsi que des dépliants pour l'enseignement, tiré de la série didactique de TABULA. On peut commander des CD-ROM supplémentaires par l'intermédiaire du coupon publié page 2 ou sur Internet à l'adresse [www.sge-ssn.ch/f](http://www.sge-ssn.ch/f).

### Vitamines et sels minéraux

Dans la livraison de ce numéro de TABULA, vous trouverez notre nouveau CD-ROM avec des affiches didactiques et des dépliants sur les vitamines et les sels minéraux. Ces éléments s'inspirent du contenu des numéros de TABULA parus ces dernières années et réactualisés sur la base des dernières découvertes scientifiques. Ces documents livrent des données sur les propriétés, les fonctions, les recommandations de consommation ainsi que les sources des vitamines et des sels minéraux. Ils conviennent à l'enseignement scolaire, aux cours et aux conférences.

### La pyramide alimentaire revue et corrigée

Depuis la première parution en Suisse de la pyramide alimentaire élaborée par la SSN en 1999, les connaissances dans le domaine de la nutrition ont progressé dans certains secteurs. Voilà pourquoi la SSN a réagi et adapté sa pyramide aux données scientifiques les plus récentes. Sa parution est prévue pour début 2005.

La rédaction des modifications nécessaires a été élaborée au sein d'un groupe interne de

spécialistes de la SSN en collaboration avec des praticiens éminents de la nutrition. La pyramide alimentaire de la SSN revue et corrigée a été présentée au public et soumise à critique à l'intérieur de l'OFSP et lors de la session d'automne de Nutrinet du 21 octobre. Les prises de position écrites seront prises en considération encore jusqu'au 15 décembre. Informations complémentaires au n° 031 385 00 03.

### Réseau d'experts «Nutrition» pour l'échange de connaissances

Ces prochaines semaines, nous allons tenter de gagner à notre cause les spécialistes de l'alimentation que nous aimerions bien avoir comme partenaires pour notre nouveau réseau «Nutrition». Ce réseau doit faciliter l'échange de connaissances entre les différents acteurs de l'alimentation de Suisse, et nous espérons qu'il suscitera un vif intérêt. Les partenaires qui s'annonceront en tireront certains avantages puisque les données de tous les participants (adresse, formation, centre d'intérêt, etc.) seront disponibles et directement atteignables dans un coin protégé par un mot de passe de notre site.

### NUTRIKID®: résultats d'évaluation réjouissants

Il y a trois ans, nous avons publié le module I de NUTRIKID® destiné à l'éveil en matière de nutrition des enfants de 10 à 12 ans. Depuis lors, environ trois mille classes suisses et autres ménages travaillent avec ce matériel. C'est une raison suffisante pour mesurer la qualité et l'accessibilité de ces différents moyens. Ce travail, des étudiantes de l'Ecole zurichoise de diététique et de la Haute école genevoise de diété-

tique l'ont entrepris au cours de deux travaux de diplôme.

Les résultats de l'évaluation zurichoise sont maintenant connus. Ils parlent en faveur de NUTRIKID®: «Il ressort de notre évaluation, que ce matériel d'enseignement permet de promouvoir la santé. Un extraordinaire 90,7% des enseignants, parents et éducateurs jugent bonne à très bonne l'utilité des documents. NUTRIKID® enchante les enfants. Grâce aux nombreux exemples proposés lors de l'enseignement et à la référence pratique à la vie de tous les jours, les différents moyens permettent d'établir un lien étroit entre la théorie et la pratique. L'idée de transmettre des connaissances diététiques à des enfants sur un mode ludique est atteint. Du point de vue de la technique alimentaire, tous les thèmes importants traitant d'une alimentation équilibrée sont traités dans ce kit d'enseignement NUTRIKID®. Les informations sont exposées et présentées en fonction des âges et des enfants.»

### Nutrinet.ch: ça continue!

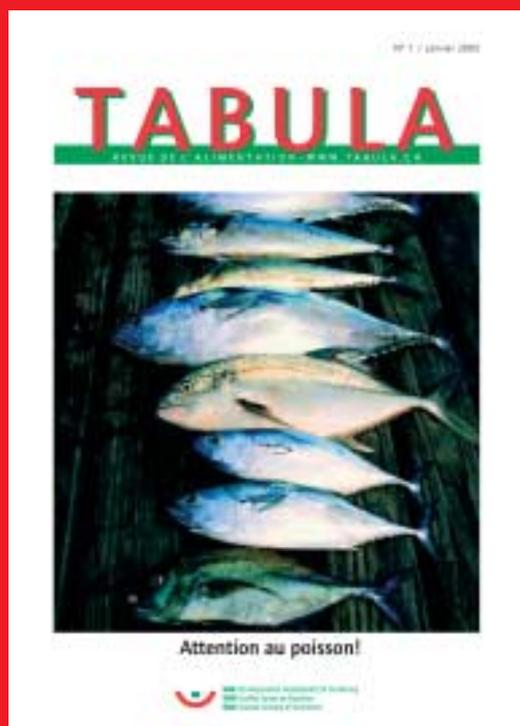
Le centre de coordination du réseau a reçu ces derniers jours une lettre réjouissante. Promotion santé Suisse s'est déclaré prêt à soutenir financièrement le réseau de la nutrition et de la santé pendant deux années supplémentaires. Ces prochains mois, nutrinet.ch s'est fixé un important objectif de travail, à savoir le soutien de la SSN pour la révision et l'information relative à la pyramide alimentaire revue et corrigée. Plus tard, le réseau sera associé à la rédaction de recommandations en matière d'alimentation pour différents groupes de population ou lors de diverses formes de maladie.

### Erreur dans les données et la table suisse de composition des aliments

Sur le CD-ROM «Données suisses sur les valeurs nutritives» (page 640) et dans la brochure «Table suisse de composition des aliments» (page 23), une erreur s'est glissée. La teneur en calcium de l'eau minérale Aproz n'est pas de 369 mg/100 g, mais de 36,9 mg/100 g.

	<b>Exposition permanente «Cuisiner, manger, acheter et diriger»</b>	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 e-mail: info@alimentarium.ch, Internet: www.alimentarium.ch
Le 2 novembre	<b>Que nous apporte les plantes sauvages?</b>	A 20 h à l'aula de l'Ecole professionnelle du Chablais, Marronniers 3, 1860 Aigle. Conférence, entrée libre (collecte). Renseignements complémentaires: Espace prévention santé Aigle- Pays-d'Enhaut, tél. 024 468 40 40
Le 3 novembre	<b>En savoir plus sur les huiles</b>	A 18 h 30 à l'Espace prévention Lavaux-Riviera, ch. Verger 1, 1800 Vevey, tél. 021 925 00 77, 1 séance à Vevey
Dès le 8 novembre	<b>Les défis de la cinquantaine: soigner sa forme, soigner sa cuisine</b>	18 h 30 à l'Espace prévention Lavaux-Riviera, tél. 021 925 00 77, 2 séances les 8 et 15 novembre à Vevey
Dès le 9 novembre	<b>En finir avec les erreurs alimentaires</b>	A 19 h à l'Espace prévention Lausanne, Pré-du-Marché 23, 1004 Lausanne, tél. 021 644 04 24, 2 séances les 9 et 16 novembre
Le 16 novembre	<b>Risques et protections dans les aliments (0–6 ans)</b>	De 9 h 15 à 11 h 30 à Château-d'Ëx, pour les parents (garderie à disposition). Les effets des aliments et des comportements alimentaires à court, moyen et long terme. Coût CHF 20.–. Renseignements complémentaires: Espace prévention santé Aigle- Pays-d'Enhaut, tél. 024 468 40 40
Le 16 novembre	<b>Route des épices et plats végétariens</b>	A 19 h à l'Espace prévention Nord Vaudois, Orbe-Cossonay, Vallée de Joux, Plaine 9, 1400 Yverdon-les-Bains, tél. 0844 811 721
Le 23 novembre	<b>Céréales et légumineuses</b>	A 19 h 30 à l'Espace prévention Nyon-Rolle-Gland-Terre Sainte, rue Juste Olivier 7, 1260 Nyon, tél. 022 361 72 72
Dès le 25 novembre	<b>«T'as de beaux os ...»</b>	A 19 h 30 à l'Espace prévention Nord Vaudois, Orbe-Cossonay, Vallée de Joux, tél. 0844 811 721, 1 séance à Yverdon-les-Bains, 1 séance le 26 janvier 2005 à Payerne
Jusqu'au 9 janvier 2005	<b>Lectures gourmandes</b>	Exposition à voir et à écouter au Musée de l'alimentation «Alimentarium» à Vevey
Dès le 20 janvier	<b>Cuisine minceur</b>	A 19 h 30 à l'Espace prévention Nord Vaudois, Orbe-Cossonay, Vallée de Joux, tél. 0844 811 721, 4 séances à Yverdon-les-Bains
Les 27 et 28 janvier	<b>Partager les savoirs pour mieux promouvoir la santé</b>	Forum Fribourg, route du Lac 12, 1763 Granges-Paccot. 7 <sup>e</sup> Conférence nationale sur la promotion de la santé. Frais d'inscription à la conférence: une journée CHF 200.–, deux journées CHF 300.–. Renseignements: www.promotionsante.ch
Du 2 au 5 juin	<b>Nutrition 2005 / 6<sup>th</sup> European Forum for Dietitians</b>	Hôtel Crowne Plaza à Genève. Congrès commun des sociétés de nutrition clinique de l'Allemagne, de l'Autriche, de la Suisse et de l'«European Federation of Associations of Dietitians» (EFAD). Plus d'informations: MCI Suisse SA, René Haller, 75 rue de Lyon, 1211 Genève 13, tél. 022 339 95 89, fax 022 339 96 21, e-mail: efad@mci-group.com, Internet: www.efad.org
Le 15 juin	<b>L'acool dans l'alimentation</b>	9 h à 17 h à Berne, hôpital de l'Île, salle Ettore Rossi. Congrès national et assemblée générale de la Société Suisse de Nutrition 9 h à 10 h Assemblée générale 10 h à 17 h Congrès national

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



Sujets principaux du prochain numéro (1/2005, parution fin janvier 2005):

## Attention au poisson!

Plus d'autres articles, dont un sur la cuisine scandinave, tout savoir sur les glucides et les choux dans tous leurs états.

### Marquer d'une croix, découper, envoyer!

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

exemplaires de TABULA 1/2005. 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 22.- pour la Suisse, CHF 33.- pour l'étranger (frais d'envoi compris)

Je voudrais devenir membre de la SSN (cotisation annuelle: CHF 50.-, y compris l'abonnement à TABULA)

Nom/prénom

---

Profession

---

Rue

---

NPA/lieu

---