

TABULA

REVUE DE L'ALIMENTATION - WWW.TABULA.CH



Des plats mordants



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

Offre spéciale



Toutes les publications de la SSN disponibles (livres, brochures, CD-ROM) d'une valeur de 320 francs au prix extraordinaire de 50 francs (membres SSN) ou 100 francs (non-membres)

COMMANDE

Je commande

_____ ex. de la série de toutes les publications SSN à CHF 50.- + CHF 15.- frais d'expédition pour membres SSN

_____ ex. de la série de toutes les publications SSN à CHF 100.- + CHF 15.- frais d'expédition pour non-membres

Nom/Prénom _____

Rue _____

NPA/Lieu _____

- 4 **REPORTAGE**
L'attrait du goût relevé
- 8 **SPECIAL**
Les épices fortes peuvent prévenir certaines maladies – et aident à maigrir
- 10 **CUISINE D'AILLEURS**
La cuisine brésilienne: beaucoup de viande et de fèves, peu de légumes
- 12 **DIDACTIQUE**
L'eau
- 14 **CONSEILS**
Les conseils nutritionnels d'Esther Infanger
- 15 **ACTUALITE**
Le sel, mauvais? L'OFSP veut lancer une campagne d'information
- 16 **A LA LOUPE**
Les courges: du repas du pauvre au plaisir gastronomique
- 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

E-mail info@tabula.ch
Internet www.tabula.ch

Rédaction: Andreas Baumgartner

Comité de rédaction: Marianne Botta
Diener, Gabriella Germann, Jean-Luc
Ingold, Sandra Voland, P' Paul Walter

Conception: SSN, Andreas Baumgartner

Impression: Stämpfli Publications SA,
Berne

Page de couverture: Corbis

Un antidote contre la fadeur



Jürg Schneider est ethnologue et a étudié la culture et l'agriculture de l'Asie du Sud-Est. Il est coéditeur d'un livre sur les épices fortes («Pfefferland. Geschichten aus der Welt der Gewürze»).

Tout cuisinier sait qu'il faut combattre la monotonie des repas. Dans cette entreprise parfois difficile, les épices fortes sont nos alliées les plus sûres. Nous y recourons en effet chaque jour, influencés par l'éducation, la culture et la classe sociale, mais aussi par l'attrait du nouveau et peut-être du «plus fort encore».

Dans mon enfance, le Maggi était considéré en Suisse comme «fort», et le piment était presque inconnu. Lors de mes études, j'utilisais de temps à autre du Tabasco. Mais ce n'est que lorsque ma passion pour l'ethnologie m'emmena en Indonésie que je fis la connaissance d'une nourriture vraiment forte. Là-bas, je partageais au quotidien le repas de gens simples, qui consistait à faire de petites boules de riz fraîchement

cuit et à les tremper dans du «sambal», accompagnement piquant du riz, préparé sous les formes les plus diverses, mais toujours à base de piment. Si l'on réduit le sambal à sa plus simple expression, il reste deux ingrédients: le sel et les cosses de piment, qu'on broye avec un peu d'eau pour en faire une pâte. Ce condiment minimaliste est en fait le signe d'un maigre budget, mais un repas enrichi de cette façon est certainement bien meilleur que du riz tout seul et il est aussi plus appétissant, grâce à la saveur forte et à la couleur rouge du piment.

Celui qui ne trouve jour après jour que du riz ou du maïs dans son assiette tend à vouloir rompre cette monotonie par un ingrédient fort mais bon marché. Nous aussi, à l'autre bout de «l'échelle du piquant» avec des porte-monnaie mieux remplis, connaissons cet intérêt élémentaire pour cette ardeur qui augmente l'attrait de la nourriture. De cette force, on ne se lasse pas – même s'il faut parfois laisser couler une ou deux larmes.



Il est le fruit de la douleur; une morsure imprudente peut déclencher un véritable feu d'enfer. Les Mexicains, les Indiens et les Thaïs se régaler de ses cosses moulues à pleines cuillères, si bien que le piment est aujourd'hui le condiment le plus utilisé dans le monde. Cela dit, chez nous aussi, un peu de moutarde forte ou de raifort apporte un plus à de nombreux plats, et les sauces et les en-cas comportant la mention «fort» sont toujours plus fréquents sur les étals des commerçants. **Pour les chercheurs toutefois, il est toujours difficile de comprendre pourquoi beaucoup de nos congénères aiment une sensation qui, dans la nature, constituait à l'origine un signal d'alarme.**

PAR ROLF DEGEN

Jouer à se mettre le palais en feu

TIM THOMPSON/CORBIS

Dans toutes les cuisines du monde, il existe des façons de condimenter les plats avec divers ingrédients qui leur confèrent une note épicée, relevée, piquante ou «chaude». Le piment, aussi connu sous le nom de poivre de Cayenne, est de loin le plus apprécié d'entre eux; 25% de la population mondiale ingère chaque jour ce produit prisé. La consommation mondiale de poivre (noir) est en fait inférieure, mais le poivre rapporte plus d'argent, aujourd'hui encore. Étonnant que les Asiatiques soient tombés sous le charme du piment, car ce sont eux qui avaient offert le poivre à l'Europe. Même la cuisine japo-

naise peu épicée ne se conçoit jamais sans wasabi (sorte de raifort piquant), et aux États-Unis, les «hot spices» représentent 39% du chiffre d'affaires des épices séchées.

Chaleur intense à la pointe de la langue

Même s'il nous semble qu'un aliment a une «saveur» très relevée, cette sensation n'est en rien produite par le sens du goût. Aux récepteurs pour le sucré, l'acide, l'amer et le salé s'ajoute en effet le «système nerveux» du nerf trijumeau, un réseau de récepteurs situés dans la région de la tête et du visage, et surtout dans les cavi-

tés buccale et nasale. Il s'agit en principe d'un système d'alarme qui nous avertit de dangers tels que la chaleur, le froid, la douleur ou les gaz agressifs. Les substances piquantes des épices sont également capables de stimuler ces «avertisseurs». L'une d'elles, particulièrement efficace, est la capsaïcine, présente dans le piment et d'autres plantes fortes du genre capsicum. On trouve une substance analogue dans la racine de gingembre; quant au poivre, il tire sa force de la pipérine. La substance piquante du raifort est volatile et monte de ce fait au nez, y produisant une sensation de corrosion.

C'est à la pointe de la langue que l'impression est la plus forte, car c'est là que la densité des récepteurs trigéminaux est la plus élevée. Contrairement au goût, l'effet piquant est enregistré avec un peu de retard et dure plus longtemps. D'où le petit délai de grâce entre la morsure dans un piment et son effet dévastateur. Beaucoup de gens croient que de telles fortes excitations diminuent la sensibilité normale des sensations du goût. Pourtant, les résultats d'études menées par la nutritionniste américaine Elisabeth Rozin montrent que la capsaïcine augmente la sensibilité dans la cavité buccale et donne aux mets un arôme plus intense. C'est pourquoi les Aztèques ajoutaient du piment même à leur «xocoatl» (chocolat). Seule la sensibilité au sucré diminue en présence de capsaïcine.

A un certain dosage, les épices fortes, comme le piment, provoquent des réflexes de protection tels que larmes et écoulement nasal qui servent à éliminer du corps la substance irritante. Dès lors, on peut se demander pourquoi la plupart des cultures humaines ont inventé une telle richesse de plats pour choyer leur palais avec des stimulations si brûlantes. Cet «amour» est même tellement inconditionnel que ceux qui sont habitués à ces fortes épices trouvent insipides les mets où elles manquent.

La recherche visant à trouver une explication à ce plaisir piquant s'est surtout penchée sur la capsaïcine, qui est censée éviter à la plante du piment d'être mangée par les animaux. Les tentatives d'habituer des rats, des chiens ou des chimpanzés à cette note brûlante ont effectivement échoué. Au Mexique, les rats meurent de faim plutôt que de se nourrir des restes de plats épicés dans les poubelles.

Protection contre le fait d'être mangé: de nombreuses plantes utilisent tout un arsenal de substances chimiques pour se protéger contre le fait d'être mangées. Il peut s'agir de substances amères ou d'hormones; dans le cas du piment, l'arme de défense «piquante» est la capsaïcine. Celle-ci dissuade les rongeurs et autres mammifères, mais pas les oiseaux, dont les cellules nerveuses sont de constitution différente et ne réagissent pas à cette substance. S'offrir comme nourriture aux oiseaux est une autre façon pour cette plante de disséminer ses graines.



WWW.WIKIPEDIA.ORG

Seuls les oiseaux, disséminateurs naturels des semences du piment, se délectent sans gêne de son fruit. Autrefois, les Aztèques enfumaient leurs ennemis avec des cosses de piment brûlantes; aujourd'hui, les forces de police utilisent des sprays au poivre avec du piment pour se défendre contre toute attaque.

Certaines langues brûlent davantage

Notre «sens du piquant» pourrait s'expliquer par le fait que beaucoup d'être humains ressentent cette stimulation comme extrêmement agréable en raison de particularités génétiques. Une minorité de la population présentant une extrême sensibilité à la substance amère PROP (6-n-propylthiouracile) trouve en effet aussi le piment extrêmement brûlant. Peut-être que dans les cultures où la consommation de piments est élevée beaucoup de personnes sont immunisées contre les brûlures par une insensibilité au PROP. Après tout, 43% des Indiens présentent cette déficience perceptive, mais seuls 7% des Japonais qui préfèrent une cuisine douce. Cela dit, ces différences sont dans l'ensemble trop faibles pour expliquer cet engouement général pour le «fortement épicé».

Il doit manifestement aussi exister des mécanismes universels qui rendent les choses épicées mangeables peu importe leurs particularités. Peut-être que l'impression désagréable de brûlure dimi-

nue à mesure que les gens multiplient leur consommation de mets épicés, si bien qu'à la fin ils apprennent à apprécier une perception «émoussée». Dans ce cas, les amateurs de piments devraient moins ressentir la «chaleur» de leur délicatesse. En fait, les personnes concernées peuvent ressentir ces fortes stimulations avec presque autant de sensibilité que celles qui délaissent le piment. Sans compter que la plupart des amateurs ne peuvent vraiment apprécier leur nourriture que lorsqu'elle a une touche bien ardente.

Une autre possibilité serait que, par une sorte de conditionnement inconscient, l'homme apprenne que la consommation de mets relevés a des conséquences agréables pour son corps. Ces fortes stimulations activeraient par exemple la salivation et les mouvements intestinaux et pourraient donc renforcer l'arôme d'aliments fades et faciliter leur digestion – parfois cette bonne digestion pouvant dégénérer en diarrhée. Le mangeur finirait, sans le remarquer, par s'imprégner de l'idée que ce goût épicé s'accompagne d'une satiété bienfaisante. Mais, cet effet n'aurait de l'importance que dans les cultures où la nourriture est le plus souvent fade et uniforme, et non dans l'un des pays de Cocagne occidentaux. Des arguments similaires parlent en défaveur de la théorie que le piment, vu sa teneur élevée en vitamines A et C, remédierait au manque de vitamines rencontré, par exemple, dans les cultures d'Amérique centrale.

Une autre explication possible se fonde sur la théorie des processus opposés. Selon cette théorie, notre système nerveux a tendance à réduire chaque forte excitation – positive ou négative – et à la remplacer par un processus

Voici comment le feu se déclenche

Qu'il s'agisse du piment, du paprika ou du poivron, ils appartiennent, du point de vue botanique, tous au même genre. La différence réside dans leur force.



Piment, peperoncino, paprika et poivrons sont tous des solanacées, comme la pomme de terre ou la tomate. Toutes les variétés de piment ou de paprika (une trentaine) font partie du genre *capsicum* et elles sont

toutes issues d'un même prédécesseur originaire du Nord du bassin de l'Amazone. Le représentant le plus important de ce genre est le *capsicum annuum*. La plupart des variétés de piment, de peperoncino, de paprika et de poivron en font partie. Certains piments très forts, tels que l'habanero ou le tabasco, sont de la variété du *capsicum frutescens*.

La saveur piquante du piment, du peperoncino ou du paprika provient d'un alcaloïde, la capsaïcine. La teneur en capsaïcine se mesure en unités de Scoville. L'échelle s'étend de 0 (pas du tout fort: poivrons-légumes) jusqu'à 300 000 (explosif: piments habanero). Les piments thaïs, qui sont aussi extrêmement forts, atteignent à peine, sur cette échelle, la valeur de 100 000. Les sortes de piments habituelles dans le commerce, telles que le jalapeño (piment standard aux Etats-Unis) ou le peperoncino italien, se situent en général en dessous des 5000 unités Scoville.

Le piment constitue la base de la plupart des sauces et mélanges condimentaires forts qu'on connaît: le **tabasco** (préparé à partir de cosses de piment mûres broyées, de vinaigre et de sel), le **harissa** (piment, cumin, ail, sel, huile d'olive) ou le **sambal oelek** (cosses de piment crues, hachées finement, sel et vinaigre). Le **poivre de Cayenne** n'est pas une sorte de poivre, mais du piment fort moulu (30 000 à 50 000 unités Scoville).



Quant au poivre, il n'a rien à voir avec le piment. Le poivrier (*piper nigrum*) est une liane grimpante; la substance piquante contenue dans ses baies est la pipérine. Le **poivre vert** est obtenu à partir de fruits récoltés avant maturité. Le **poivre noir** est également constitué des fruits du *piper nigrum* récoltés précocement (verts) ou juste avant maturité (jaune orange) et qui se rident et noircissent au séchage. Le **poivre rouge** est le fruit du poivrier récolté à maturité et se conserve, comme le poivre vert, en saumure ou dans une solution acide. Le **poivre blanc** est le poivre mûr (rouge) débarrassé de la pulpe.

évoluant dans la direction opposée. Si l'excitation originelle se répète souvent, le processus opposé entre toujours plus rapidement en action et finit par se passer en même temps. Il paraît que c'est de cette façon que les parachutistes apprennent à ressentir du plaisir à sauter dans le vide malgré la peur. Peut-être qu'à la première morsure le piment produit aussi de la douleur et que peu à peu celle-ci se mue en plaisir pour le palais. Il n'existe toutefois pas la moindre preuve qu'un instant après la première expérience de ce genre une réaction d'euphorie soit perceptible, dont la présence s'imposerait peu à peu. En fait, certains éléments tendent à indiquer que beaucoup de personnes retirent quelque chose de très agréable de cette sensation forte du trijumeau dès le premier contact buccal.

Molécules de plaisir contre sensations de chaleur?

L'idée que des stimuli forts et piquants incitent l'organisme à sécréter ses propres molécules de plaisir (endorphines) n'est pas bien meilleure. Aujourd'hui, ce phénomène est connu depuis longtemps, notamment en relation avec le plaisir du jogging. Des efforts physiques importants amènent le corps à libérer ses propres opiacés, qui peuvent provoquer chez le jogger un état de «runner's high» (sensation de plaisir et d'euphorie). Une sauce au piment américaine qui a du succès porte effectivement le nom de «endorphin rush». Et les psychologues américains ont fait l'observation que beaucoup d'individus se comportent, avec leur produit préféré au piment, comme des toxicomanes. Certains ne voyagent jamais sans leur «hot sauce» spéciale dans leurs bagages. Beaucoup de Texans conservent les

cosses particulièrement précieuses dans des boîtes en argent; et parmi les cocaïnomanes californiens se répand l'usage de mélanger la cocaïne à de la poudre de piment («pink mix») avant de la sniffer.

Si le plaisir à cette douleur inoffensive est renforcé par les propres antidouleurs du corps, ce plaisir devrait alors disparaître brusquement lorsque l'on bloque les récepteurs de l'endorphine par des substances appropriées. Pourtant, cette hypothèse n'a pas résisté au laboratoire de psychologie: l'administration d'un antiopiacé n'a pas fait disparaître chez les mangeurs de piment le plaisir d'une nourriture très relevée.

Selon une autre théorie, le piment et d'autres épices piquantes doivent leur popularité au fait qu'ils ont des propriétés antibiotiques et peuvent, de ce fait, rendre plus digestes des aliments avariés et chargés en germes. Lors d'un test, ce sont l'ail et l'oignon qui ont montré le plus grand effet contre les bacilles. Mais le thym et la cannelle ont également éliminé 80% des bactéries soumises au test, alors que le piment a atteint un taux bactéricide de 75%. Or, c'est justement dans les pays les plus chauds, au climat favorisant la croissance bactérienne, que la nourriture très fortement épicée a une très longue tradition. En outre, l'évaluation de milliers de livres de cuisine a montré que, partout dans le monde, on ajoute une quantité particulièrement élevée d'épices aux plats de viande – qui s'avarient très rapidement. Reste, cela dit, à se demander si les effets démontrés en laboratoire s'appliquent aussi à la cuisine. Sans compter que cette théorie n'explique pas pourquoi, dans les nations industrielles occidentales, les gens raffolent de biscuits salés au piment ou de chips de pommes de terre au paprika.

Probablement qu'on joue à se mettre le palais en feu pour les mêmes raisons qu'on apprécie les sensations d'un grand huit, suppose le psychologue américain Paul Rozin. Les deux choses provoquent en effet, au début, un sentiment de peur d'être blessé. Mais dès que nous comprenons qu'en réalité rien ne nous menace, nous nous amusons en prenant plaisir à ce frisson. Selon Rozin, le piment n'était d'abord utilisé que comme pommade contre les inflammations ou comme vermifuge, jusqu'à ce que l'homme reconnaisse que la chaleur était «bonne» et mangeable. La capacité à «contourner» les choses effrayantes dans sa tête et à les transformer en une expérience plai-

sante n'est présente que chez l'homme. C'est sans doute aussi la raison pour laquelle on ne parvient pas à habituer les animaux au goût du piment. Il manque simplement à nos co-créatures un dispositif mental permettant d'identifier comme inoffensifs les signaux d'avertissement de leur corps.

Les avaleurs de feu fonctionnent autrement

Les chercheurs de sensations fortes, des hommes qui s'ennuient rapidement et qui soumettent volontiers leur système nerveux à des expériences excitantes, sont pour ces mêmes raisons également très avides de mets relevés et piquants. «Nous avons découvert que les personnes qui aiment les choses

fortes tendent à être un peu plus sociables et entreprenantes que les autres», déclare un expert de l'industrie alimentaire américaine. «Elles aiment voyager, porter des habits colorés, faire de nouvelles connaissances et essayer de nouvelles choses. Peut-être la consommation de piment est-elle l'expression culinaire d'un esprit aventurier et épicurien.»

Quoi qu'il en soit, la plupart d'entre nous se contentent d'un soupçon de ce «masochisme culinaire». «Le plus souvent, les gens ne s'exposent de leur plein gré qu'à des substances provoquant une légère excitation trigéminal, qui ne demandent qu'une faible insensibilisation et qui, pour la science, ne sont pas particulièrement surprenantes», fait remarquer le médecin américain Barry G. Green. Les vrais «avaleurs de feu», qui croquent les piments avec témérité, sont plutôt rares sous nos latitudes. Nous nous régalons peut-être d'une sauce à salade piquante, accompagnons la saucisse d'un peu de moutarde, ou le repas, d'une crème affinée au raifort. «Tous ces ingrédients excitent le nerf trijumeau mais, à l'exception des moutardes les plus fortes et des raiforts les plus piquants, ils ne provoquent pas de sensations méritant la qualification de douleur.»

Mais même l'archétype du feu, le piment, est justement sur le point d'être adouci. «Les cosses de piment sur les étals des supermarchés deviennent toujours plus douces et perdent de leur ardeur», déclare Paul Bosland, directeur de l'Institut du piment au Nouveau Mexique. «Tant les commerçants que les producteurs répondent aux vœux des consommateurs, qui ne veulent désormais plus du tout se brûler la bouche.» □



Comment éteindre le feu

Le piment est perfide: comme son effet ne se fait pas sentir tout de suite, il est facile de le mésestimer, de commettre un excès et de se retrouver la bouche en feu. **Nombreux sont alors les remèdes de bonne femme qui promettent d'apaiser cet embrasement, mais peu ont fait leur preuve d'après des tests scientifiques.**

Il est habituellement possible d'éteindre un feu avec de l'eau, mais, dans le cas du piment, y recourir dans l'urgence ne sert à rien. La capsaïcine est une substance lipophile (qui a de l'affinité pour les graisses et non pour l'eau), ce qui explique pourquoi boire de l'eau n'aide pas lorsqu'on a mangé trop fort: cela ne fait que répartir encore mieux la capsaïcine dans la bouche.

Cela dit, on pourrait logiquement penser qu'une matière grasse puisse contribuer à éteindre l'incendie. Des cher-

cheurs américains ont donc tenté l'expérience avec du beurre, mais la graisse du lait n'a pas réussi à maîtriser l'incendie. Cependant, le lait et un produit laitier, le yogourt, sont parvenus à faire nettement reculer le feu. Et le contenu en graisses n'a joué aucun rôle. Les chercheurs pensent que la caséine (protéine du lait) agit comme solvant et que la capsaïcine est ainsi éliminée de ses récepteurs. Les Indiens mettent d'ailleurs du yogourt dans leur curry fort pour le rendre mangeable.

Une solution de sucre soulage également les mangeurs de piment imprudents. Ce qui est étonnant, car le piment, à l'inverse, diminue la perception du sucré.

A cela s'ajoutent encore de nombreux «secrets», pour lesquels il n'y a pour l'instant pas de vérification empirique. Ainsi recommande-t-on des acides, issus du jus de citron ou de tomate, mais aussi – selon les cultures – du sel, du riz, du pain, des haricots, des pommes de terre et des noix, pour étouffer ce feu.



ARIADNE VAN ZANDBERGEN/LONELY PLANET IMAGES

Manger épicé fait du bien!

Tout au long de leur histoire millénaire, les plantes aromatiques n'ont pas servi seulement à relever la saveur des aliments ou, comme au Moyen Âge, à camoufler la pourriture. **Dans l'Antiquité déjà, les hommes savaient par expérience que les épices, en particulier celles qui emportent la bouche, prévenaient, voire guérissaient toutes sortes de maladies et d'infirmités.**

PAR ROLF DEGEN

Ainsi, les Égyptiens, du temps des pharaons, avaient observé que les ouvriers occupés à la construction des pyramides étaient plus solides et souffraient moins de maladies lorsqu'ils consommaient de l'ail et des épices fortes du genre paprika. Les femmes mayas de l'époque précolombienne s'enduisaient le corps d'un onguent au piment pour préserver leur beauté tandis qu'aux Antilles, les autochtones atteints de calvitie se frictionnaient le crâne avec ce fruit pour stimuler la repousse des cheveux. A noter que l'on produit de nos jours aux États-Unis un

shampooing antipelliculaire au piment.

Dans diverses cultures, le piment, à cause de sa saveur brûlante, a été utilisé pour soigner un grand nombre d'affections allant des maladies de la peau aux hémorroïdes en passant par les vers intestinaux, les céphalées, les infections auriculaires et les maux de gorge. Des tests empiriques ont prouvé que certaines de ces indications médicales millénaires reposaient sur une réalité scientifique. Ainsi, une étude de la clinique dermatologique universitaire allemande de Münster a démontré que

la capsaïcine présente dans le piment est efficace pour le traitement de diverses affections cutanées provoquant démangeaisons et douleurs.

De même, ses effets sur les muqueuses sont étonnamment bénéfiques. Compte tenu du «feu» qu'il provoque, on imaginerait plutôt des ravages dans l'estomac. Erreur! Ainsi, un test consistant à administrer de l'acide acétylsalicylique à des volontaires qui avaient ingéré à titre prophylactique 20 g de piment a révélé que les effets nocifs connus de l'acide sur la paroi de l'estomac étaient atténués. Des

emplâtres et des crèmes à la capsaïcine peuvent également apaiser les douleurs lors d'accidents de sport et en cas d'affections rhumatismales. Même la céphalée vasculaire de Horton, une forme particulièrement lourde de migraine, répond très bien au piment.

«Désamorçeur» de bombes caloriques!

Pour nombre d'entre nous, bourrelets disgracieux et taux de cholestérol trop élevé sont le prix à payer pour les excès de bonne chère. Il existe toutefois un moyen de désamorcer, du moins partiellement, les bombes caloriques en ajoutant des épices fortes aux aliments, tel le poivre ou le paprika.

Les huiles et les graisses sont les denrées qui concourent le plus fortement au phénomène de la surcharge pondérale du fait de leur teneur élevée en calories. A cela s'ajoute que les corps gras sont très peu rassasiants parce qu'ils mettent beaucoup de temps à atteindre l'intestin, siège de l'hormone qui commande la sensation de satiété. Mais une autre raison explique pourquoi les huiles et les graisses sont désastreuses pour la ligne: après avoir mangé des mets très gras, l'échauffement de l'organisme, ou «thermogénèse», provoqué par l'ingestion d'aliments, ne se produit pas.

L'organisme brûle les calories consommées à la fois pour le «métabolisme basal» et le «métabolisme musculaire», c'est-à-dire l'énergie nécessaire à l'entretien de ses fonctions vitales et à l'exercice physique. Par ailleurs, immédiatement après le repas, le corps produit de la chaleur, consommant ainsi directement une partie du «combustible» absorbé. Cette thermogénèse, qui sert probablement à prévenir l'embonpoint, ne fonctionne qu'en mode «veilleuse» chez les obèses.

Par ailleurs, ce sont surtout les aliments riches en hydrates de carbone qui relancent la chaudière, cela à l'inverse des mets très gras qui n'ont pas cet effet calorique.

En bonne logique, la meilleure méthode pour garder la ligne devrait consister à consommer des denrées pauvres en lipides, et donc en calories aussi. Mais les chances d'y parvenir sont minces, dans la mesure où les corps gras contribuent pour une part essentielle à la saveur des aliments, autrement dit au plaisir de manger. Soit. Toujours est-il qu'il existe une autre manière, en théorie du moins, de favoriser la thermogénèse après avoir mangé des repas riches en graisses et griller ainsi le trop-plein de calories.

Il y a quelques années déjà, l'hypothèse a été émise que l'ajout d'épices fortes aux aliments pourrait jouer un rôle efficace à cet égard. Cette idée est venue du fait que le poivre provoque une sensation subjective de chaleur. Les premiers essais sur des animaux ont démontré une accélération de leur métabolisme lorsqu'ils avaient été nourris avec des aliments contenant des épices emportant la bouche comme le piment, le poivre de Cayenne, le paprika ou la moutarde. Par la suite, les chercheurs ont effectué des tests sur des humains auxquels des mets gras ou à haute teneur en amidon ont été servis. Certains assaisonnés avec du poivre de Cayenne et d'autres pas.

Résultat: chez les personnes ayant consommé le plat très riche en graisses avec du poivre de Cayenne, la présence de ce dernier a fortement influencé la thermogénèse à la hausse. Tant la dépense énergétique que la consommation d'oxygène a augmenté de 30%. En revanche, cette incidence a été moindre pour les personnes ayant

Du raifort contre les caries?



CHRIS BAYLEY/STONE

Les résultats de recherches récentes sur la carie dentaire pourraient contribuer à redorer le blason du raifort, un légume un peu oublié. Des scientifiques japonais ont découvert, en effet, que le wasabi, une variété nipponne de raifort au goût très puissant, contient des agents chimiques freinant le développement des streptocoques responsables des caries. Il s'agit des isothiocyanates auxquels cette plante doit sa saveur piquante et qui, prétend-on de longue date, auraient aussi des effets anticancéreux.

ingéré le plat comprenant essentiellement des féculents. Ce genre d'aliment ayant déjà, par lui-même, un effet échauffant sans épices. «A l'évidence, le poivre fort favorise l'échauffement suscité par l'ingestion d'aliments et contrebalance l'effet thermogénétique faible de la graisse», affirment les auteurs de l'étude.

Il est probable que les épices fortes intensifient la thermogénèse du fait de leur action sur le nerf sympathique, le pôle stimulant du système neuro-végétatif. Cette réaction en chaîne suscite une sécrétion d'adrénaline et de noradrénaline par les capsules surrénales, les glandes responsables du processus de combustion des cellules graisseuses. De fait, les Canadiens ont réussi à entraver la thermogénèse provoquée par le poivre en administrant aux volontaires des bêtabloquants. Ces derniers sont des médicaments contre la pression sanguine qui inhibent les récepteurs de l'adrénaline et de la noradrénaline. «Il faut se demander, affirme le professeur genevois Abdul G. Dulloo, dans quelle mesure les épices fortes aideraient peut-être maints d'entre nous à brûler les calories excédentaires.» □



Adriana De Sousa (à g.) et Luisa Correia dans leur stand lors du Longstreet Carnival à Zurich. Les bolinhos de bacalhau (beignets de morue) ont été cuisinés selon une recette portugaise. «Mais on les prépare de la même manière au Brésil», précise Adriana De Sousa.



Le Brésil est le cinquième plus grand pays du monde tant par le nombre de ses habitants (178 millions) que par sa superficie (8,5 millions de km²). Sa population se compose principalement des descendants des colons portugais, d'Africains et d'Asiatiques. Le pays est une destination touristique très prisée non seulement pour la célèbre plage de sable de Copacabana à Rio, mais aussi pour la forêt vierge amazonienne ou des sites comme les chutes d'Iguaçu (photo). Vu que le trajet entre deux villes représente souvent plus d'un jour de voyage, les points de ravitaillement le long des grandes artères jouent un rôle important: dans les snack-bars, on trouve un gigantesque choix de sandwiches. Dans les auberges isolées, le menu est toujours le même: du riz ou des haricots avec de la viande.

Caïpirinha et haricots noirs

Fruit de traditions indiennes, africaines et portugaises, les plats brésiliens sont très diversifiés. **La composante animale – bœuf, poule, poisson ou oreilles de cochon, peu importe – ne doit jamais manquer sur l'assiette.** Les légumes, en revanche, sont plus rares.

PAR SIBYLLE STILLHART (TEXTE ET PHOTOS)

La Langstrasse à Zurich, une rue habituellement sillonnée par les clients des prostituées et les drogués à la recherche de leurs dealers, grouille de vie. Ce week-end de juillet, on y célèbre le «Longstreet Carnival», une fête multiculturelle. Des stands bariolés offrant toutes sortes de plats bordent la rue. Les rythmes de samba se mêlent au disco sound ou à la techno. Ça sent les saucisses et les épis de maïs grillés. Un peu plus loin, le curry indien. Partout, on boit de la

bière. L'ambiance est décontractée.

Deux familles, les De Sousa et les Correia sont de la partie. A leur stand, on sert les plats nationaux brésiliens et portugais. «La cuisine, c'est notre hobby», raconte Luisa Correia. Elle vient de Lisbonne, mais vit avec les siens depuis de nombreuses années à Zurich. «Nous voulons donner aux gens l'envie de connaître notre pays.» De grandes casseroles remplies de bacalhau (morue), de brochettes de viande

et de mets à base de haricots attendent sur le fourneau. Luisa Correia montre fièrement ses «bolinhos de bacalhau», des beignets de morue, qu'elle a préparés avec son mari selon une ancienne recette portugaise. Le poisson blanchi est mélangé à de la purée de pommes de terre, des oignons, du persil, de l'ail et de l'œuf battu. Il ne reste plus qu'à saler et à poivrer la pâte ainsi obtenue et à en former des boulettes qui seront passées à la grande friture. Le tour est joué! Ces amuse-gueule ont une saveur exquise de poisson qui vous fait rêver de paysages marins sur le champ. Adriana De Sousa précise qu'au Brésil, on prépare des beignets selon la même recette portugaise.

Au même stand, elle propose de la «feijao tropeiro galinhada», une potée à base de haricots dans laquelle elle a mis également de la viande de poulet, du riz, de la farine de manioc, des poivrons et de l'ail. Pour ce mets où dominent les goûts de la viande et des haricots, peu importent les produits carnés utilisés: bœuf séché, petites saucisses fumées, langue, oreilles de cochon, poulet ou un mélange de tout cela (voir la recette). Le plat est savoureux, mais très nourrissant. A Rio de Janeiro surtout, le feijao est très populaire, précise Adriana De Sousa. En guise de boisson, on consomme de l'eau, de la bière ou encore, les jours de fête, de la caípirinha (cocktail à base d'eau de vie de canne à sucre). Ce qui frappe dans la cuisine brésilienne, mais aussi la portugaise, c'est la place accordée à la viande dans les recettes. «On utilise peu de légumes», ajoute-t-elle.

Une chose est sûre, les traditions culinaires brésiliennes portent très nettement la marque de l'ancienne puissance coloniale

lusitanienne qui a dominé le Brésil du XVI^e au XIX^e siècle. A cette époque-là, déjà, on y importait des denrées de longue conservation. Raison pour laquelle, aujourd'hui encore, les haricots noirs et blancs, le riz, le manioc et la morue comptent au nombre des aliments de base. Parmi ces derniers figurent aussi des ingrédients comme l'huile de palme, le lait de coco et la canne à sucre.

Dans cet immense pays qui occupe près de la moitié de la superficie du continent sud-américain, la cuisine a subi aussi l'influence d'autres cultures. Avant que le Brésil n'ait été abordé en 1500 par le navigateur portugais Cabral, la population était amérindienne. Aujourd'hui encore, chaque région du pays a ses traditions propres, liées aussi bien aux conditions climatiques et à la nature des sols qu'à l'origine de ses habitants. La cuisine de Salvador de Bahia, par exemple, se distingue par sa composante fortement africaine. Divers fruits de mer tels les crevettes et les moules font partie des aliments de consommation courante. Les influences amérindiennes et indo-asiatiques sont perceptibles dans les villes amazoniennes. On y mange essentiellement du poisson, du crabe, du manioc, des tomates et du piment.

Elle est tout aussi brillante, cette mosaïque culinaire, lors du Longstreet Carnival à Zurich. Au-delà des spécialités brésiliennes, on s'y délecte de friandises de Bolivie ou du Nigeria. Pour Adriana De Sousa, c'est un magnifique melting-pot culinaire. «Une chose est sûre: autour de la nourriture, des liens se tissent entre humains», constate-elle. Finalement, c'est ça l'essentiel. □



Feijoada

La feijoada (genre de cassoulet brésilien) compte au nombre des mets les plus populaires du Brésil. Les recettes varient d'une région à l'autre. Traditionnellement, elle est préparée à base de haricots noirs (feijao).

Ingrédients (pour 5 personnes)

- 800 g de haricots noirs
- 250 g de bouilli
- 100 g de lard fumé
- 250 g de petites côtelettes fumées
- 400 g de saucisse sèche forte (saucisson de Cracovie ou cabanos espagnols)
- Huile
- 4 oignons, 5 gousses d'ail
- 2 feuilles de laurier
- Curry, poivre, sel

Accompagnements: riz, quartiers d'orange pelée ou brocolis

Préparation

Le soir précédent: mettre tremper dans de l'eau les haricots, lavés au préalable, et faire mariner les différentes sortes de viande dans du vinaigre de vin, additionné d'ail pressé, de sel et de poivre.

Le jour suivant, faire chauffer de l'huile dans une grande casserole et y blondir les deux oignons hachés et deux gousses d'ail écrasées. Ensuite, ajouter les haricots avec l'eau de trempage et faire cuire à feu doux pendant une heure et demie.

Dans une deuxième casserole, étuver deux gros oignons débités en rondelles, de l'ail pressé et les deux feuilles de laurier. Ajouter une à une les différentes sortes de viande dans l'ordre de la liste ci-dessus à intervalles de dix minutes et les faire cuire à l'étouffée jusqu'à ce que la chair soit tendre, mais sans pour autant se défaire. Après une heure et demie environ, mélanger le tout aux haricots et laisser mijoter deux heures encore. Rectifier l'assaisonnement avec du sel, du poivre et du curry. Quand les haricots seront tendres et onctueux, on retirera la casserole du feu.

Eau

Propriétés

- Quantitativement, l'eau est le principal nutriment dont l'organisme humain a besoin.
- En dehors des boissons et des soupes, on trouve de l'eau dans la plupart des aliments végétaux et animaux. Les fruits et les légumes contiennent un pourcentage particulièrement élevé de liquide (jusqu'à 95%).

Structure

- L'eau est une liaison anorganique d'hydrogène et d'oxygène.

Fonctions

- Le corps humain est constitué pour plus de moitié d'eau:
 - nourrisson: env. 70% d'eau
 - homme adulte: env. 60% d'eau
 - femme adulte: env. 50% d'eau
- L'eau se trouve dans les vaisseaux (p. ex. dans le sang et les voies lymphatiques), dans les cellules et dans le tissu interstitiel.
- L'eau est indispensable au bon déroulement des processus vitaux. Elle joue un rôle important dans la régulation de la température du corps ainsi que dans le transport des nutriments et des produits métaboliques dans l'organisme.
- L'eau ne fournit aucune énergie.



Valeurs de référence pour les apports en eau au travers des boissons et des aliments solides

(apports proposés, en ml par kg de poids corporel et par jour*)

Enfants	40 ml
Adolescents	40 ml
Adultes	35 ml
Femmes enceintes	35 ml
Femmes allaitantes	45 ml

* La quantité de liquide à absorber quotidiennement est de un à deux litres; les autres besoins en eau sont couverts par les aliments. Les jours de forte chaleur et lors d'une activité physique intense, l'apport en eau doit être augmenté en conséquence.

10 g ou 10 ml d'eau sont contenus dans:

-  10,4 g de concombre
-  11 g de champignons
-  12 g de yogourt entier
-  12 g de tofu
-  12 g de pommes de terre cuites
-  13 g d'œuf cru
-  13 g de pois «mange-tout»
-  14 g de pâtes cuites
-  14 g de thon
-  14 g de tranche de veau cru
-  20 g de viande séchée
-  25 g de pain bis
-  28 g de gruyère
-  55 g d'abricots séchés





Esther Infanger, diététicienne diplômée, du service d'informations NUTRINFO.

Vitamine PP

Pourriez-vous me dire de quel genre de vitamine il s'agit?

La vitamine PP est l'ancien nom de la niacine. PP est l'abréviation de «pellagra preventing». La Pellagra est une maladie due à une carence de niacine. Elle se manifeste par une peau rugueuse, de la diarrhée, un manque d'appétit ainsi que par la confusion et la démence. D'autres vitamines portaient auparavant un autre nom.

Vitamine A	=	rétinol
Vitamine B ₁	=	thiamine
Vitamine B ₂	=	riboflavine
Vitamine B ₃	=	<i>vitamine PP</i> , niacine
Vitamine B ₅	=	acide pantothénique
Vitamine B ₆	=	pyridoxine
Vitamine B ₉	=	acide folique
Vitamine B ₁₂	=	cobalamine
Vitamine C	=	acide ascorbique
Vitamine D	=	calciférole
Vitamine E	=	tocophérole
Vitamine H	=	biotine
Vitamine K	=	phylloquinone, ménaquinone

En italique, les désignations tombées en désuétude

Jus de fruits

Peut-on ajouter du sucre aux jus de fruits vendus dans le commerce?

Oui, on peut ajouter du sucre à ces jus, à l'exception de ceux à base de pommes, de poires et de raisin. Si on ajoute du sucre pour obtenir des saveurs plus douces, on doit, d'une part, le citer dans la liste des ingrédients, et, par-dessus le marché, porter une inscription sur l'emballage du genre «avec ajout de sucre» ou «sucré».

Si on met un supplément de sucre uniquement pour corriger un manque d'éléments de sucre, il n'y a pas besoin de le signaler particulièrement. Il faut, cependant, obligatoirement citer ce composant dans la liste des ingrédients.

Selon la loi suisse sur les denrées alimentaires, en plus des jus de fruits il existe aussi des nectars de fruits et des boissons de table additionnées de jus de fruit. Les nectars de fruits sont, pour dire les choses simplement, des jus de fruits dilués avec ajout de sucre. On ne doit pas le signaler particulièrement, car les nectars de fruits par définition contiennent des composants de sucre. En revanche, la liste des ingrédients doit mentionner expressément de quels éléments il s'agit. Les boissons de table additionnées de jus de fruit sont des boissons qui ne contiennent qu'une faible proportion de jus de fruit, mais en revanche beaucoup de sucre. Dans ce cas également, pas besoin de mention spéciale. La liste des ingrédients, néanmoins, dévoile toute la composition.

Séré et yogourt

Pourquoi le séré contient-il davantage de protéines que le yogourt?

Le séré et le yogourt sont l'un et l'autre des produits laitiers. Pourtant ils sont classés dans des catégories différentes. Le séré est un fromage frais, le yogourt un produit de lait caillé. Le yogourt est fabriqué à l'aide de bactéries d'acide lactique contenues dans le lait. Ces bactéries dégradent une partie du lactose en acide lactique ce qui fait cailler son albumine. Ce processus épaissit le lait et le transforme en yogourt.

Le séré est produit à base de

lait maigre. A l'aide de présure et d'un peu d'acide lactique, l'albumine du lait caille et se sépare du petit lait. Après un certain temps de maturation, le petit lait est centrifugé. Il ne reste alors que le séré cru et le séré maigre.

Le yogourt contient encore tous les composants du lait. Le séré, en revanche, est un concentré d'albumine et contient, en conséquence, davantage de protéines que le yogourt.

Acné

Quels aliments dois-je éviter pour le plus grand bien de ma peau?

On entend et lit toujours que les aliments et les boissons riches en sucre et en graisses comme le chocolat, les noix ou les limonades, mais aussi l'alcool, exercent une mauvaise influence sur l'acné. En fait, il n'existe aujourd'hui aucune étude établissant avec certitude un lien entre l'acné et l'alimentation. Pour cette raison, il n'y a pas, non plus, de recommandation générale valable à faire concernant les aliments à éviter. En revanche, quiconque constatera que certains aliments bien précis ont favorisé une apparition ou une augmentation d'acné aura tout intérêt à les éviter.

NUTRINFO Service d'informations nutritionnelles

Lundi, mercredi, vendredi
8 h 30–12 h 00
tél. 031 385 00 08
e-mail nutrinfo-f@sge-ssn.ch
ou écrivez à:
SSN
Effingerstrasse 2
Case postale 8333
3001 Berne



MICHAEL FLOYD/IMAGESHOP

Plus sain avec moins de sel?

Un excès de sel fait monter la tension artérielle, déclare l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et désormais également la Commission fédérale de l'alimentation (CFA); celle-ci propose, dans son rapport à l'OFSP, différentes mesures pour réduire la consommation de sel de la population suisse. A cet égard, la question de savoir si «moins de sel pour tous» apporte vraiment un plus à la santé est controversée. Malgré cela, l'OFSP entend lancer une campagne d'information.



Michael Beer, chef de la division Science des aliments à l'Office fédérale de la santé publique (OFSP).

La CFA fait elle-même remarquer dans son rapport que le lien entre consommation de sel et hypertension artérielle est difficile à démontrer. Mais elle recommande malgré tout une réduction générale de la consommation de sel pour l'ensemble de la population. Cette recommandation est-elle vraiment justifiée?

Michael Beer: Quoi qu'il en soit, les données épidémiologiques montrent qu'il existe un lien entre consommation de sel et hypertension aussi au niveau de la population en général. Dans des segments spécifiques de la population notamment, comme les personnes âgées ou celles présentant une surcharge pondérale, ce lien apparaît clairement. Il est toutefois relativement difficile d'atteindre ces groupes à risque de manière ciblée. C'est pourquoi nous souhaitons nous adresser à l'ensemble de la population, afin de nous rapprocher de la recommandation de l'OMS de 5 g de sel par jour.

J'ai une tension artérielle nor-

male. Que peut m'apporter une consommation réduite en sel, hormis le fait de rendre les aliments plus fades?

Nous ne réagissons pas tous au sel de la même manière et il faudrait donc éviter d'aborder le problème au niveau individuel. Le but n'est pas d'abaisser la tension artérielle chez une personne spécifique, mais de réduire la consommation de sel en général et de diminuer ainsi l'hypertension au sein de l'ensemble de la population. Sur un plan individuel, on peut certainement agir sur d'autres facteurs de risque, tels que l'alimentation en général, l'excédent de poids ou l'activité physique.

Comment comptez-vous parvenir à ce que les gens mangent moins salé? En effet, le problème ne vient pas de la salière sur la table, mais de la teneur élevée en sel de beaucoup d'aliments industriels, tels que fromage, saucisse ou pizza.

Pour le consommateur, il est effectivement difficile d'évaluer la quantité de sel qu'il consomme,

car il y a beaucoup de sel caché dans les aliments industriels. La CFA propose par conséquent diverses mesures à mettre en œuvre, notamment: améliorer le savoir de la population et renforcer la responsabilité personnelle. Nous pouvons y parvenir en autorisant l'étiquetage de la teneur totale en sel sur les emballages.

Cet étiquetage sera-t-il obligatoire?

Non, il s'agira d'une disposition potestative.

Une consommation réduite en sel impliquerait aussi une diminution de l'apport en iode.

C'est là un point important. En Suisse, l'apport en iode est optimal grâce à l'addition d'iode dans le sel. Si la consommation de sel devait diminuer massivement à moyen terme, il faudrait certainement adapter le taux d'iode dans le sel.

INTERVIEW: ANDREAS BAUMGARTNER, SSN

Qu'est-ce que la CFA?

La Commission fédérale de l'alimentation (CFA) est une commission extraparlamentaire du Conseil fédéral; elle conseille l'OFSP sur les questions d'alimentation. Elle se compose de 25 membres; son président est le Dr Hannes B. Stähelin, médecin-chef de la clinique universitaire de gériatrie de Bâle.



CHRISTEL ROSENFELD/STONE

Monstres oranges et or vert

C'est aux colons que nous devons l'arrivée, sous nos latitudes, des courges comestibles, une plante originaire d'Amérique. Elles n'eurent toutefois droit qu'à un accueil mitigé. Ce n'est qu'en temps de guerre, lorsqu'il s'agissait de faire pousser un maximum de denrées sur une surface minimum, que les mets à base de courge, de citrouille ou de potiron se sont retrouvés au fond des assiettes des moins nantis. En revanche, depuis une quinzaine d'années environ, les monstres oranges qui, soit dit en passant, peuvent aussi être de petites dimensions, de couleur verte et d'aspect plutôt insignifiant, connaissent un véritable regain d'intérêt en Europe. **La raison principale de ce succès est le développement de nouvelles variétés et de plats susceptibles d'emporter l'adhésion des gourmets.** Et naturellement aussi, un peu, la fête de Halloween. **Sur les quelque trois cents variétés de courges comestibles, une quinzaine seulement sont cultivées en grand et consommées.** A la famille des cucurbitacées appartiennent également les concombres, les melons et les courgettes. Outre la pulpe de la courge, les graines et l'huile extraite de ces dernières sont importantes d'un point de vue alimentaire, vu qu'elles contiennent des substances prévenant l'hypertrophie de la prostate.

PAR MARIANNE BOTTA DIENER

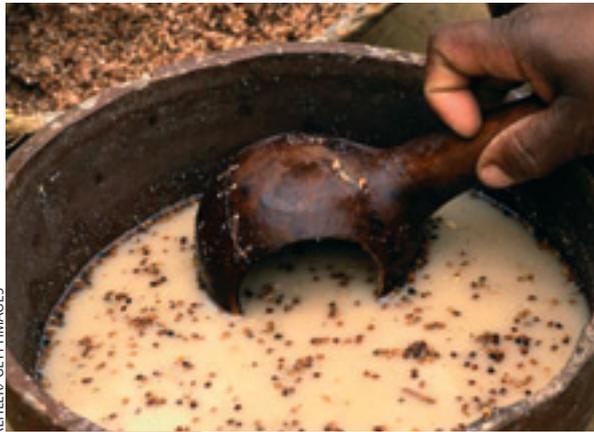
De quel légume sont extraites ces délicates tranches jaunes grillées fondant sous la langue et dont la saveur rappellerait celle des châtaignes? La réponse à l'énigme est «Sweet Dumplin». Derrière ce nom agréable à l'oreille se cache une courge peu spectaculaire, dont on ne donnerait pas cher lorsqu'il s'agit de l'éplucher. Mais l'effort est payant: les «Sweet Dumplins» offrent des plaisirs culinaires insoupçonnés.

Des noms pleins de fantaisie

D'autres variétés de courges portent des noms doucement fantaisistes tels que «Mikoshi», «Knirps orange», «Queensland blue», «Ragtoong» ou «Lunga di Napoli». Toutes ces désignations qui se rapportent à des cucurbitacées permettent de déduire avec plus ou moins de précision l'origine de ceux qui les leur ont attribués. Ainsi, les Japonais désignent les courges en fonction de leur texture et de leur goût, ou leur donnent parfois le nom de héros ou de cuisiniers réputés. Par exemple, «houkou» signifie savoureux, «ao» la couleur bleue, «kawa» la peau et «kuri» la châtaigne. Les variétés de courges dénommées «houkou aokawakuri» peuvent se traduire par marron savoureux à la peau bleue. En revanche, les désignations américaines ne permettent pas de tirer des conclusions quant aux qualités culinaires ou esthétiques de la variété concernée. Par exemple, «New England Pie» ou «Snow Delight» sont de pures désignations de fantaisie.

Du repas du pauvre au mets branché

Cette énorme diversité des variétés, du moins en Europe, est un phénomène récent, remontant



JAMES MARSHALL/WOLFGANG KAEHLER/GETTYIMAGES

La courge est une des plus vieilles plantes cultivées d'Amérique destinées à l'alimentation humaine. Les traces les plus anciennes, estimées à 12 000 ans, ont été découvertes au Mexique. En Amérique latine et en Afrique, on utilise la courge non seulement comme denrée mais aussi comme récipient, instruments de musique, outils, etc.

à dix ans. Martin Jucker, du commerce de fruits et légumes Juckerfarmart, explique ainsi cet engouement: «Jusqu'en 1995, on connaissait essentiellement une seule variété de courge: la «Gelbe Zentner». Seuls quelques passionnés, souvent regardés de haut ou considérés comme de fieffés originaux, cultivaient dans leur jardin d'autres variétés. La «Gelbe Zentner» était consommée essentiellement en soupe. On ne saurait parler de légume délectable à propos de ce monstre orange. Sa pulpe est qualifiée par le spécialiste des courges et horticulteur de Zeiningen (AG) qu'est Gerold Steiner «d'aqueuse, filandreuse, épaisse et de peu de valeur nutritive». Néanmoins, la culture de ce géant orange avait autrefois sa pleine justification.

Guerre et pauvreté

Pendant les temps de guerre, le souci premier était de faire pousser un maximum de nourriture sur une surface minimum. La «Gelbe Zentner» permettait d'atteindre cet objectif. Plantée de préférence sur un compost ou du fumier, cette variété, dont on peut tirer jusqu'à quarante kilos de pulpe, prospère pratiquement sans soins et atteint une taille énorme. Impressionnant! Quand on la prépare, le volume de déchets reste limité. «Il n'en demeure pas moins qu'elle n'avait pas droit à une place de choix au jardin quand bien même on lui reconnaissait le mérite de mettre à

l'abri de la faim», explique Gerold Steiner. Par ailleurs, une «Gelbe Zentner» peut être stockée pendant quatre mois, ce qui était une qualité importante à une époque où on ne connaissait ni frigo ni fruits importés. A l'instar des pommes de terre, les courges appartenaient aux rares denrées alimentaires à la portée des plus pauvres aussi. Après la fin de la guerre, cinq décennies se sont écoulées jusqu'à ce que ce fruit-légume connaisse le boom actuel.

En Suisse, les frères Jucker, dans le village zurichois de Seegräben, ont joué un rôle déterminant à cet égard. Ils ont commencé en 1996 à cultiver des courges. La surface dévolue à cette culture, de 5 ares au départ, a littéralement explosé. Aujourd'hui, ils produisent des courges sur 25 hectares, soit environ 200 000 cucurbitacées ou environ 40% de toutes celles qui atterrissent dans les assiettes des Helvètes. Chaque courge pèse entre 200 g et 20 kilos. Depuis l'an 2000, la consommation de ce légume a augmenté de quelque 3%. «Deux facteurs explique ce boom: la célébration de la fête américaine de Halloween sous nos latitudes également et la diversification des variétés qui stimule l'intérêt pour l'ancien légume du pauvre et qui a aussi quelque chose à offrir du point de vue culinaire», commente Martin Jucker.

L'embarras du choix

Utiliser la courge qui convient pour le mets voulu est tout un art. «Pour une soupe à la courge crémeuse, on choisira la «Butternut», pour griller ou braiser la «Mikoshi», tandis que la «Lumina» ou la «Sweet Dumpling» peuvent être consommées crues également», précise Martin Jucker.

Et comment utiliser une courge dont on ignore la variété? «Il est essentiel que l'on goûte toujours un petit morceau de chair crue avec la peau avant de décider de la manière dont on va l'apprêter», conseille Gerold Steiner. Avec une bonne courge, on peut préparer un menu de six plats, de l'entrée aux petits fours.

Attention à l'amertume

Une autre raison justifie cette précaution: les ancêtres communs de toutes les courges contiennent de la cucurbitacine. Cette substance toxique au goût amer a pu être éliminée dans les variétés cultivées grâce à des processus de sélection. Mais elle existe encore dans les sortes sauvages et celles destinées à la décoration. Cependant, la pollinisation par les abeilles peut être à l'origine de croisements entre espèces sauvages et cultivées, tout comme des mutations spontanées sont possibles. Dans ces cas, la courge ressemble à une variété comestible, mais contient de la cucurbitacine susceptible de provoquer vomissements, diarrhées associées à des coliques, hypersalivation et, dans de rares cas, maux de tête ou palpitations cardiaques.

Une vaste famille

Les proches parents des courges, notamment les concombres, courgettes, melons et pastèques, sont également susceptibles de contenir les mêmes toxines, dans la mesure où ils appartiennent aussi aux cucurbitacées comestibles estivales. En revanche, les courges ordinaires appartiennent aux variétés hivernales. Le genre cucurbita comprend quinze espèces d'été et d'hiver. A côté des sauvages, amères et impropres à la consommation, on en compte

Jack O'Lantern, l'âme des citrouilles

Ce que représente Halloween, ce que nous fêtons ce soir-là et le rôle que joue la courge le 31 octobre.



Il y a longtemps que le 31 octobre et le 1^{er} novembre sont des dates importantes de notre calendrier. Il y a plus de deux mille ans, déjà, les Celtes célébraient Samhain le 31 octobre. Ce jour-là, ils prenaient congé de l'été et saluaient l'arrivée de l'hiver. Simultanément, ils se rappelaient les morts de l'année. La fête portait naturellement le nom du dieu celte de la mort, Samhain. Les Celtes croyaient, alors, que dans la nuit du 31 octobre tous les morts revenaient sur terre dans leur ancienne maison pour y retrouver chaleur et amitié. Les esprits qui ne possédaient plus de foyer erraient la nuit dehors, effrayaient les gens et leur jouaient des tours.

Dans l'église catholique aussi, ce jour tient un rôle important. Il y a environ mille deux cents ans, le pape, en effet, a fixé au 1^{er} novembre la Fête de tous les saints. On se souvient, ce jour-là, de tous les martyrs chrétiens canonisés et de tous les morts, en général. En Grande-Bretagne, cette fête se disait «All Hallows' Evening» dont la version déformée et contractée a donné Halloween.

L'irruption de la courge dans ces pratiques religieuses remonte à une légende, celle de Jack O'Lantern. En ce temps-là vivait en Irlande un maréchal-ferrant du nom de Jack. Comme toute sa vie il avait été un ivrogne, les portes du paradis lui furent fermées. Alors il demanda au diable de pouvoir entrer en enfer. Le diable refusa et Jack reprit le chemin de sa maison. La route était plongée dans l'obscurité, froide et venteuse. Le diable donna à Jack un bout de charbon encore incandescent. Comme Jack avait pris avec lui une courge en guise de provision de voyage, il découpa quelques trous dans l'écorce et déposa le morceau de charbon au fond de la courge. Cette lanterne improvisée est ainsi devenue le symbole des âmes sans repos qui errent à Halloween.

cinq comestibles: la citrouille (C. pepo), le potiron (C. maxima), la courge musquée (C. moschata), la courge à feuilles de figuier (C. ficifolia) et la chayote (C. argyrosperma). Toutes les variétés connues (plus de 300 au total) dérivent de ces cinq espèces et ont été obtenues par sélection. Pour le botaniste, il s'agit de «baies géantes».

Il existe des courges de toutes tailles et couleurs et aux saveurs multiples. Les plus petites ont la grandeur d'un poing d'enfant et les plus grandes mesurées au monde ont une circonférence allant jusqu'à quatre mètres et pèsent plus de 600 kilos! On en connaît de couleur blanche, jaune, orange, verte, voire noire, avec des taches, des lignes, etc.

Sur le marché sont offertes essentiellement des citrouilles (C. pepo) et des potirons (C. maxima). Ces deux variétés



Aux Etats-Unis, des fêtes de la courge (Pumpkin Festivals) se déroulent par centaines chaque année, à l'occasion desquelles les plus grands spécimens sont primés. La courge la plus imposante jamais recensée ne provient pas de ce pays, mais de Port Elgin, au Canada. Son poids s'élevait à 1446 livres, soit 662 kilos.

ne se distinguent pas par la taille mais par la tige, qui est anguleuse pour les premières et ronde pour les seconds. En outre, on parle des estivales et des hivernales, quand bien même ce distinguo est un peu trompeur. Les deux sont mises en vente plus ou moins en même temps sur le marché, mais ne sont pas récoltées au même stade de développement, et leur préparation culinaire diffère. La courge d'été est cueillie avant maturation et peut dès lors être consommée avec peau et pépins. Sa durée de stockage est très limitée. Les courgettes appartiennent à cette espèce, de même que les chayotes aux lignes vert clair et foncé plus contrastées. Récoltées plus tard, elles feraient partie des cucurbitacées hivernales de garde.

Au nombre de ces dernières, susceptibles de se conserver plusieurs mois, voire années, compte

le potiron *C. maxima*. Sa durée de conservation est due soit à l'épaisseur de sa peau soit à la densité de sa chair. Les courges à peau épaisse doivent être pelées, tandis que celles à chair dense, auxquelles appartiennent un grand nombre de variétés, peuvent être consommées non épluchées. Le spécialiste Gerold Steiner explique ces différences au travers d'une image simple: «La citrouille est comparable à du vin blanc, le potiron à du vin rouge et la courge musquée à un vin rouge lourd. Leur durée de conservation est à l'image de ces crus.»

Appréciées dans le monde entier

En outre, les cucurbitacées n'ont pas toujours été dédai-

gnées partout dans le monde, puis soudain portées au pinacle. Ainsi, on les prisait depuis des millénaires dans les régions tropicales et subtropicales du continent américain, d'où les colons ont ramené les variétés comestibles en Europe au XVI^e siècle.

Les meilleurs connaisseurs et amateurs de cucurbitacées, et surtout les plus habiles sélectionneurs, sont sans conteste les Japonais. La courge est connue et appréciée également dans la Styrie autrichienne où l'on cultive surtout la variété à huile (cf. encadré). Elle est le fruit du hasard: une mutation de la variété «Halloween». Ses semences (graines de courge), lesquelles sont entourées d'une fine enveloppe, ainsi que l'huile qui en

Grâce à la courge sans écorce, toute une industrie fleurit en Styrie autrichienne depuis un siècle.



L'huile de pépins de courge

L'huile de pépins de courge est une huile alimentaire d'un vert sombre et de grande valeur. Elle est tirée des graines de la courge sans écorce de Styrie.

Cette huile contient de précieux acides gras, en particulier de l'acide linoléique, un acide gras essentiel à oméga-6 doublement insaturés. Elle fournit, de surcroît, de fortes quantités de vitamines E, A, B₁, B₂, B₆, C et D, ainsi que des sels minéraux comme le phosphore, le potassium, le calcium, le magnésium, le fer, le cuivre, le manganèse et le zinc. Comparée à d'autres huiles végétales, l'huile de pépins de courge présente une forte teneur en sélénium. Ces éléments végétaux secondaires ont différents effets positifs sur le corps. Ils abaissent, notamment, le taux de cholestérol et ont un pouvoir antioxydant. En raison de ses précieux acides gras insaturés, cette huile rancit rapidement et devrait toujours rester au frigo entre deux usages.

L'huile de pépins de courge trouve de nombreux emplois dans une cuisine. On l'apprécie dans la salade, mais attention, il ne faut la verser qu'au dernier moment. On peut aussi y faire appel pour des sauces, des tartines, voire pour des mets sucrés. Il faudrait, cependant, éviter de la porter à une température supérieure à 100°C.

Au moment de la récolte, les pépins sont retirés de la courge. On abandonne, ainsi, la pulpe sur le champ où elle va se décomposer et servir d'engrais végétal naturel. Une courge contient en gros 150 g de pépins humides. Ils perdent environ la moitié de leur poids en séchant. Pour obtenir un litre d'huile de pépins de courge, il faut environ 2,5 kg de pépins séchés, ce qui justifie son prix élevé.

On peut difficilement enlever à l'eau les taches d'huile de pépins de courge. En exposant la pièce de tissu tachée au soleil, la souillure va disparaître comme par enchantement.

est tirée, sont connues mondialement.

Bon contre les maux masculins

C'est aux hommes de Styrie qu'on doit d'avoir découvert les vertus des graines de courge contre les problèmes de prostate. Ils sont en effet bien moins nombreux dans cette région à en souffrir que sur le reste de la planète. «Les graines de courge et les médicaments fabriqués à base de celles-ci sont utilisés pour remédier aux pathologies de la vessie et de la prostate», affirme l'historien de la médecine Ralf Windhaber. Selon une étude de l'Université libre de Berlin, la consommation de graines de courge peut empêcher l'hypertrophie de la prostate chez l'homme. On ne sait pas encore précisément quels sont les agents actifs efficaces à cet égard. A titre préventif, il est bon de manger – idéalement le matin et le soir – 1 à 2 cuillères à soupe de graines de courge.

Pour cette raison et d'autres encore, la citrouille a été élue plante médicinale de l'année 2005 par l'Université de Wurzburg qui en fait un objet d'étude. La teneur élevée de sa chair en fibres est une autre qualité du point de vue de la santé. Le carotène ou caroténoïde (auquel la pulpe de la courge doit sa couleur variant du jaune au rouge) est la deuxième plus importante substance de la courge. On mentionnera aussi la présence d'oligoéléments tels que magnésium, potassium, cuivre et fer, ainsi que les vitamines A, C et E. La courge rassasie sans faire grossir: 100 g de pulpe ne comptent que 27 calories. Dès lors, les raisons sont innombrables de mettre de la courge sur la table en dehors de la période de Halloween aussi. □

PAR NICOLE MEGROZ,
DIETETICIENNE DIPL./PRO INFO



Le sport pour maigrir

Dr Stéphane Cascua. Editions Odile Jacob, 2005, 297 pages, CHF 42.20

Voici une foule d'informations intéressantes et concrètes sur les effets du sport, non seulement à propos de la gestion du poids, mais également de la santé en général.

Qui doit maigrir ou stabiliser son poids? Pour quelles raisons le sport est-il efficace, lui qui permet au muscle de rester actif même au repos, de modeler la silhouette, d'aider à réguler l'appétit, entre autres effets?

L'ouvrage éclaire les lecteurs. Il en va de même des bénéfices d'une activité physique – bien adaptée – sur différents troubles: hypertension, obésité, cholestérol, arthrose ... Une partie concrète traite du «Bien manger pour mincir avec le sport», soit perdre en graisse et gagner en muscle. Enfin, «Comment faire du sport pour maigrir?» propose des programmes sportifs, passe en revue différents sports avec leurs avantages et inconvénients, fournit des conseils pratiques.



Il mange, un peu, trop, pas assez...

Dr Brigitte Boucher et Dr Natalie Rigal. Editions Marabout, 2005, 218 pages, CHF 17.60

Joli programme que son sous-titre «Apprendre à nos enfants à manger avec leurs émotions»!

Ce livre a été écrit à deux mains: celle d'une médecin nutritionniste et celle d'une psychologue (spécialiste du goût chez l'enfant), nourries de leurs expériences cliniques et s'appuyant sur des études scientifiques. Elles mettent l'accent sur la dimension psychologique et affective de l'acte alimentaire.

«Manger avec ses émotions» ramène aux origines, lorsque notre premier désir nous a procuré notre premier plaisir. Des conseils sur l'alimentation de la femme enceinte, allaitante, et du nourrisson y sont fournis. «Manger dans sa famille», fait prendre conscience que celle-ci est essentielle à la structuration de la personnalité de l'enfant, mais aussi à sa façon de manger. «Manger avec sa fourchette» se penche davantage sur le goût des aliments. «Manger autrement» traite de troubles tels l'obésité, l'anorexie et les allergies de l'enfant.



Le mangeur hypermoderne

François Ascher. Editions Odile Jacob, 2005, 331 pages, CHF 51.50

Après avoir travaillé sur les villes, l'auteur poursuit son étude de la société hypermoderne et offre ici une véritable radiographie de la vie quotidienne d'aujourd'hui, ainsi qu'une réflexion sur l'évolution des pratiques alimentaires.

Du micro-ondes aux portions individuelles, en passant par le Mac Do, le slow-food, la gastronomie moléculaire, sans oublier les troubles du comportement alimentaire, des faits et des pratiques sociales révèlent les traits propres à la société contemporaine.

Les individus ne choisissent pas n'importe quoi, n'importe comment. L'un des objets de cet ouvrage est de faire comprendre comment se construisent les choix, les dispositifs qui les rendent possibles, les produits sur lesquels ils portent, notamment. La différenciation sociale s'approfondit. Elle se traduit par des menus individuels plus diversifiés, des terroirs et des AOC, des spécialités globalisées ou «Mcdonaldisés», sans oublier les cuisines ethniques et éthiques.



Que mangerons-nous demain?

Christian Rémésy. Editions Odile Jacob, 2005, 302 pages, CHF 44.10

«Il est clair que notre chaîne alimentaire n'a jamais réellement été conçue à des fins d'équilibre nutritionnel; elle est le résultat des efforts de survie des agriculteurs et d'une concurrence très forte du secteur agroalimentaire.» Nutritionniste, l'auteur travaille dans la recherche agronomique. Le cœur dans l'agriculture et la raison dans la nutrition? Le lecteur se posera probablement la question.

Où veut en venir Rémésy? Peut-être au partage d'une conviction: tout démontre que l'agriculture et l'alimentation, l'industrie et la consommation, la nutrition et la santé sont indissociables. Mais «rien n'est définitivement écrit», glisse-t-il en fin d'ouvrage. Dès lors, en dernière page, pourquoi ce discret appel à une approche globale de relations équilibrées de l'homme avec la nature?

L'ouvrage oblige à prendre en considération un grand nombre de domaines. Son titre lui va bien.

PAR MURIEL JAQUET,
DIÉTÉTICIENNE DIPL.



Fourchette verte Junior

Le label fourchette verte vise à promouvoir une alimentation équilibrée dans un environnement sain pour les personnes prenant leur repas de midi hors du domicile. Pour atteindre également le public des 4 à 15 ans, un label Fourchette verte Junior a été lancé en 2003. Ce label atteste que le restaurant

scolaire (ou la crèche) labellisé(e) sert:

- des menus sains et équilibrés correspondant aux besoins nutritionnels des enfants en fonction de leur âge. Avec des quantités adéquates de légumes, de produits laitiers et de viande, une crudité (fruit ou légume) à chaque repas, un dessert le plus souvent à base de fruit ou de produit laitier et des matières grasses de bonne qualité et utilisées modérément (un seul met gras par semaine),
- dans un environnement respecté (normes d'hygiène et tri des déchets).

La Fourchette verte est présente dans tous les cantons romands ainsi qu'au tessin et actuellement près de 150 établissements sont labellisés Junior. Pour plus de renseignements: www.fourchetteverte.ch.



Freestyle Tour

Le Freestyle Tour, concept de la fondation Schtifti (pour le développement de projets sociaux de jeunesse) et soutenu par Suissebalance, a débarqué pour la première fois cette année dans des écoles de Suisse romande. En quoi cela consiste-t-il?

Durant la matinée, une équipe d'animateurs initie les élèves à diverses activités «freestyle», telles que skatebord, footbag et breakdance. En début d'après-midi un cuisinier propose un cours théorique pour présenter les principes de base d'une alimentation équilibrée selon la pyramide alimentaire et ensuite les enfants sont invités à un cours de cuisine.

Le Freestyle Tour mise sur une approche «branchée» pour encourager les adolescents à bouger plus et manger mieux.

Pour plus de renseignements: miguel.alzate@schtifti.ch ou 044 422 06 90.



WWW.SCHTIFTI.CH



Quand les kids dégustent

Depuis deux ans, à la Haute école valaisanne HEVs, Anne-Claude Luisier, professeur d'évaluation sensorielle et de génie alimentaire, et Janine Rey, responsable de laboratoire, travaillent avec leurs étudiants sur un projet qu'elles ont baptisé Sensokids. Objectif: mieux cerner les préférences des enfants et leur donner envie de diversifier leur alimentation.

Pour leur faire prendre conscience de ce qu'ils mangent, les deux spécialistes proposent d'utiliser les cinq sens. Elles ont mis au point des outils didactiques (expériences de dégustation, matériel en kit) expérimentés notamment au centre scolaire de Saillon. Les enfants font des dégustations comparatives d'eaux, de caramels, malaxent des flans, repèrent des odeurs à l'aveugle, écoutent le crac de la pomme sous la dent ...

Régulièrement, parents et enfants remplissent un questionnaire. S'il est trop tôt pour poser des conclusions définitives, Anne-Claude Luisier et Janine Rey constatent une évolution: «Ils osent goûter plus de choses, et vont au delà des «j'aime, j'aime pas», ces a priori alimentaires si marqués dans l'enfance».

Cette approche est également utilisée comme outil de mémorisation. A comme ananas, B comme banane ... Goûter, sentir, toucher les éléments ... rien de tel pour créer des ancrages dans sa mémoire, et retenir ainsi l'alphabet ou d'autres données.

Aujourd'hui, Anne-Claude Luisier et Janine Rey sont face à une demande grandissante du public. Une approche qui fait Tilt en ces temps où comme dirait le sociologue Claude Fischer, «on ne sait plus à quel (aliment) sain se vouer.»

Pour en savoir plus: Anne-Claude Luisier, 027 606 86 59, aclaude.luisier@hevs.ch.

TIRÉ DE: ATTITUDE, LE JOURNAL DE LA HAUTE ÉCOLE VALAISANNE, N° 3, MARS 2005

Rubrique «Ecole»: dorénavant comme newsletter

A partir du prochain numéro de TABULA, la rubrique «Ecole» sera remplacée par de plus amples comptes rendus de livres. Vous trouverez dorénavant les informations concernant l'alimentation et l'école dans notre newsletter électronique bimestrielle adressée aux enseignants (inscription: newsletter@sge-ssn.ch) et sur notre site Internet www.sge-ssn.ch/f, à la rubrique «Ecole».

PAR PASCALE MÜHLEMANN,
DIRECTRICE DE LA SSN

C'est avec joie que je vous adresse mes salutations en tant que nouvelle directrice de la SSN. Mon souhait est bien sûr que vous restiez fidèles à notre association! Quant à mon prédécesseur, Hansjörg Ryser, il continuera à présider aux destinées de la société Nutrikid®.

Depuis peu, l'effectif du secrétariat est à nouveau au complet!

Comme nous l'avons déjà signalé, l'écotrophologue diplômée Angelika Welter a repris depuis le 1^{er} octobre la direction des projets scientifiques (poste à 70%). Angelika Welter a occupé durant deux ans et demi un poste de chargée de conférence pour l'alimentation et la consommation au ministère de l'environnement et de l'agriculture du land de Saxe à Dresde. En cette qualité, elle a assumé la responsabilité de la rédaction de publications et du matériel didactique pour des séminaires qu'elle organisait elle-même. Par ailleurs, elle a collaboré étroitement avec la société allemande de nutrition. Le secrétariat lui adresse ses vœux les meilleurs pour sa nouvelle activité à la SSN!

Changements au comité

Le comité de la SSN comporte également de nouveaux visages. Il s'agit de:



Angelika Welter, responsable des projets scientifiques



Gratuit pour les membres SSN: le nouveau CD-ROM sur les macronutriments

- Sandra Kuster, enseignante d'économie familiale,
- Françoise Michel-Perret, journaliste RP, et
- Hans-Peter Bachmann, docteur ès sciences, ingénieur EPF en technologie alimentaire.

Le secrétariat leur souhaite une cordiale bienvenue.

Profiline®

Sous peu, de la documentation entièrement remaniée concernant notre concept global de conseils en matière de perte de poids sera mise à disposition des diététicien(ne)s au bénéfice d'une licence Profiline®. Basés sur les dernières découvertes scientifiques dans le domaine de l'obésité, ces documents ont été élaborés par des nutritionnistes, psychologues et spécialistes du mouvement et des thérapies corporelles. Ils se composent de fiches de travail pour la clientèle, d'une brochure exposant l'ensemble du concept, ainsi que de feuilles d'information pour les spécialistes. La SSN remercie Promotion Santé Suisse pour son appui financier.

Le CD-ROM Didacta sur les macronutriments est là!

En annexe à ce numéro de TABULA, vous trouverez un nouveau CD-ROM avec des posters et des jeux de transparents sur les protéines, les lipides, les glucides, les fibres alimentaires, l'eau et l'alcool. Ce matériel à but didactique, qui complète le CD-ROM Didacta «Vitamines + sels minéraux» édité l'an dernier, a été réalisé avec l'aide financière de l'organisation «éducation + santé Réseau suisse». Merci! On y trouve en particulier des données relatives aux propriétés, fonctions et sources de ces substances. Il est

utilisable aussi bien dans l'enseignement scolaire que pour des cours et conférences.

Pyramide alimentaire

Grâce au soutien de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), la SSN est en mesure, depuis avril dernier, de mettre gracieusement à la disposition de tout un chacun sa pyramide alimentaire dans sa version actualisée. Elle est téléchargeable en haute résolution directement sur notre site Internet (www.sge-ssn.ch).

Nous voulons absolument que la pyramide de la SSN soit diffusée le plus largement possible au sein de la population suisse et passe pour la référence officielle en matière d'alimentation saine. Dans l'intervalle, le copyright a été accordé à plus de 250 reprises. Nous remercions celles et ceux qui l'ont reçu de leur contribution à la diffusion d'un message uniforme dans le domaine de la nutrition. Ce n'est que si les spécialistes parlent d'une seule voix que l'on pourra vraiment aider les consommateurs submergés par un flot d'informations.

Récemment, nous avons constaté avec regret que d'autres pyramides alimentaires s'adressant aux adultes étaient diffusées. Elles s'appuient sur celle de la SSN, mais en divergent sur certains points. Nous espérons vivement que ces cas ne se reproduiront plus à l'avenir.

Au cours de ces prochains mois, la SSN se penchera sur la question suivante: faut-il mettre au point d'autres graphiques à l'intention des groupes cibles que sont les enfants et les personnes âgées, ou suffit-il d'adapter les commentaires accompagnant la pyramide? Nous vous renseignerons le moment venu quant aux résultats de nos travaux.

Saviez-vous que ...

... les membres de la SSN peuvent consulter gratuitement l'intégralité des articles publiés dans le *Journal for Vitamin and Nutrition Research*? Le lien est proposé sous www.sge-ssn.ch/science.

	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, Internet www.alimentarium.ch
	L'eau à la bouche	Exposition temporaire (jusqu'au 8 janvier 2006) au Musée de l'alimentation «Alimentarium» à Vevey
Dès le 1 ^{er} novembre	Question de poids, question de choix	A 19 h 30 à l'Espace prévention Nord Vaudois, Plaine 9, 1400 Yverdon-les-Bains, tél. 0844 811 721. 3 séances dès le 1 ^{er} novembre à Yverdon-les-Bains
Le 5 novembre (délai d'inscription)	Certificat en nutrition humaine	Cours universitaire de formation continue en nutrition humaine pour médecins, pharmacien(ne)s, biologistes, biochimistes, ingénieurs en sciences alimentaires à Lausanne. 1 module de 2 semaines, 4 modules de 3 jours de décembre 2005 à avril 2006. Délai d'inscription: 5 novembre 2005 (module 1) ou 2 semaines avant le début de chaque module. Module 1: Eléments de base de la nutrition humaine Module 2: Nutrition clinique et malnutrition Module 3: Nutrition: obésité et diabète Module 4: Nutrition humaine dans la pratique quotidienne Module 5: Nutrition: facteurs de protection et facteurs de risques Informations: Service de formation continue, Université de Lausanne, Château Dorigny, 1015 Lausanne, tél. 021 692 22 90, e-mail formcont@unil.ch , Internet www.unil.ch/sfc
Le 7 novembre	Céréales et légumineuses	A 19 h 00 à l'Espace prévention Lausanne, Pré-du-Marché 21, 1004 Lausanne, tél. 021 644 04 24
Le 6 décembre		A 18 h 30 à l'Espace prévention Nyon, rue des Marchandises 17, 1260 Nyon, tél. 0844 04 66 44
Le 7 décembre		A 18 h 30 à l'Espace prévention Morges, Casino 1, 1110 Morges, tél. 0844 04 66 44
Le 9 novembre Le 7 décembre	Stress et alimentation	A 19 h 00 à l'Espace prévention Nord Vaudois, tél. 0844 811 721. 1 séance au Sentier (le 9 novembre) et 1 séance à Payerne (le 7 décembre)
Le 9 novembre Le 5 décembre	Trop de cholestérol?	A 19 h 00 à l'Espace prévention Morges, tél. 0844 04 66 44 A 18 h 30 à l'Espace prévention Aigle–Pays-d'Enhaut–Lavaux– Riviera, chemin du Vérger 1, 1800 Vevey, tél. 021 925 00 77 1 séance à Vevey
Les 14 et 21 novembre	En finir avec les erreurs alimentaires	A 19 h 00 à l'Espace prévention Lausanne, tél. 021 644 04 24 2 séances (1 x théorie, 1 x pratique)
Le 14 novembre	Petit budget – maxi santé	A 18 h 30 à l'Espace prévention Aigle–Pays-d'Enhaut–Lavaux– Riviera, tél. 021 925 00 77. 1 séance à Vevey
Le 15 novembre	Cuissons: autrement!	A 19 h 00 à l'Espace prévention Lausanne, tél. 021 644 04 24
Du 19 au 23 novembre	Igeho 05	Messe Bâle. Le salon international de la restauration collective, de la gastronomie et de l'hôtellerie. Plus d'informations www.igeho.ch
Le 23 novembre	Prévention de l'ostéoporose	A 19 h 00 à l'Espace prévention Morges, tél. 0844 04 66 44
Le 23 novembre	Une alimentation équilibrée à petits prix	A 19 h 30 à l'Espace Prévention Nord Vaudois, tél. 0844 811 721 1 séance à Vallorbe
Le 28 novembre	Légumes et fruits: 5 portions?	A 19 h 00 à l'Espace prévention Lausanne, tél. 021 644 04 24

