

# TABULA

REVUE DE L'ALIMENTATION - WWW.TABULA.CH



## Ce que nous enseigne l'alimentation chinoise traditionnelle



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



# An apple a day keeps the doctor away.

En tout cas, il y a une chose à ne pas faire: manger une pomme puis vous brosser les dents aussitôt après. Car l'acidité de la pomme ramollit l'émail des dents. En se brossant les dents, on évacue l'émail. Alors, plutôt boire d'abord un verre d'eau et attendre un moment avant de se brosser les dents.

Vous trouverez des réponses futées et compétentes à vos questions malignes dans notre rubrique de conseils sur:

[www.sge-ssn.ch/fr](http://www.sge-ssn.ch/fr)

- 4 **REPORTAGE**  
Garder l'équilibre: l'alimentation selon les cinq éléments
- 8 **SPÉCIAL**  
L'enseignement chinois de la nutrition: des cas concrets
- 10 **CUISINE D'AILLEURS**  
Les délices du pays de Dracula
- 12 **DIDACTIQUE**  
Série «Emballages: que lit-on?»  
2<sup>e</sup> partie: les valeurs nutritives
- 14 **CONSEILS**  
Les conseils nutritionnels de Marion Wäfler
- 15 **ACTUALITÉ**  
Surpoids de l'enfant: les grands-parents jouent-ils un rôle?
- 16 **À LA LOUPE**  
Abricots du Valais: meilleure conservation au prix de leurs saveurs?
- 20 **LIVRES**  
Lus pour vous
- 22 **ENTRE NOUS**  
Informations aux membres de la SSN
- 23 **MÉMENTO**  
Manifestations, formations continues
- 24 **AVANT-PROGRAMME**  
Coup d'œil sur le prochain TABULA

## IMPRESSUM

TABULA: Publication trimestrielle de la Société Suisse de Nutrition (SSN) avec le soutien de la Loterie Romande  
Editeur: SSN, Schwarztörstrasse 87, 3001 Berne, tél. 031 385 00 00  
Pour vos dons à la SSN: PC 30-33105-8  
E-mail: info@tabula.ch  
Internet: www.tabula.ch

Rédaction: Monika Müller, Andreas Baumgartner

Comité de rédaction: Marianne Botta Diener, Anne Endrizzi, Madeleine Fuchs, Gabriella Germann, Jean-Luc Ingold, Annette Matzke, Françoise Michel

Impression: Stämpfli Publications SA, Berne  
Page de couverture: iStock photo

# Cru ou cuit?



*Sybille Binder, diététicienne diplômée ES et naturopathe diplômée FEOS, est responsable de l'enseignement de l'Ecole de médecine naturelle de Zurich.*

*Cinq portions de légumes et de fruits par jour, si possible la moitié crues, voilà ce que nous apprenons, nous, les pros de la nutrition, au cours de notre formation scientifique, et voilà ce que nous transmettons. Dans l'enseignement nutritionnel suivant la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), on recommande au contraire de ne pas manger trop de produits crus, car d'un point de vue thermique, cela a un effet refroidissant sur l'organisme, perturbant ainsi la digestion et pouvant même rendre l'homme malade. On y suggère d'adapter à chacun la part de cru et de cuit qu'il peut consommer.*

*Si nous considérons que de nombreuses médecines et les recommandations d'alimentation qu'elles véhiculent ont une tradition de plusieurs siècles, voire millénaires, il*

*semble normal de scruter plus attentivement ces systèmes et ces recommandations.*

*Dans la MTC, l'alimentation a une importance et tient une place bien plus grande que la diététique dans la médecine occidentale. Quand on a des connaissances sur différents principes de nutrition occidentaux et orientaux, on sait qu'Hildegard von Bingen, Paracelse et Rudolf Steiner, des pointures de la médecine de leur époque, ont énoncé des recommandations semblables ici, en Occident, à celles de la MTC. Donc l'Occident et l'Orient ne sont pas si éloignés que ça.*

*Jusqu'à présent, la médecine et la diététique occidentale ont prêté peu d'attention aux aspects énergétiques comme la thermique (influence de la température d'un aliment sur le milieu environant), les tendances gustatives et le sens des effets qu'a sur le corps un produit ou une denrée alimentaire. Un jour, peut-être, on travaillera aussi en sciences naturelles avec des recommandations semblables grâce à des méthodes de mesures toujours plus affinées.*

*En tant que professionnelle de la diététique formée à l'ouest et à l'est, j'en ai fait moi-même souvent l'expérience: la combinaison des deux modes de pensée peut se révéler très fructueuse et complémentaire. Dans de nombreuses situations dont je ne pouvais plus sortir avec les méthodes diététiques, les recommandations de la MTC m'ont aidée.*

# Manger pour se sentir bien

Saviez-vous que les concombres, la viande de bœuf et le gruyère sont sucrés, que les cerises réchauffent et que les bananes rafraîchissent? C'est du moins ce qu'enseigne l'alimentation chinoise traditionnelle. Ses messages ne sont pas toujours faciles à comprendre puisqu'ils se basent sur des théories qui remontent à plus de trois mille ans. Depuis quelques dizaines d'années, elles retrouvent, pourtant, un regain d'intérêt à l'ouest, où ses zéloteurs ne font plus attention aux calories, aux graisses et aux vitamines, mais à l'équilibre entre *yin* et *yang*.

PAR FRIEDRICH BOHLMANN

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

*Qì* (se prononce «tchi»), c'est le nom que donne la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) à l'énergie universelle que maintient chaque corps vivant. Selon cet ancien enseignement, à sa naissance l'homme reçoit une «réserve d'énergie» qu'il doit préserver. Plus il en perd, plus vite il vieillit, puis meurt. Pour se protéger, le corps emmagasine de l'énergie vitale (*Qì*) tirée de son alimentation et de l'air qu'il respire.

Dans la philosophie chinoise du *yin* et du *yang*, chaque chose possède sa contrepartie. Face à l'énergie non palpable du *Qì* appartenant au *yang*, on trouve la matérialité du corps à classer logiquement dans la catégorie du *yin*. Trop de *yang* sous forme d'énergie se traduit par un visage rouge et de l'hyperactivité, alors qu'une carence de ce même *yang* donne naissance à l'épuisement, à des jambes lourdes et des mains froides.

Si l'équilibre dynamique entre le *yin* et le *yang* est rompu,

les maladies apparaissent. Les produits alimentaires contribuent de façon essentielle à maintenir cet équilibre et aident ainsi à vivre longtemps.

## Les cinq éléments du goût

Dans la Chine ancienne, il n'y avait pas de différence entre les aliments et les remèdes. Pour la MTC, aujourd'hui encore, ce qu'on mange et boit constitue la meilleure médecine. «Pour que le corps conserve sa pondération et son harmonie, il n'y a qu'une chose à faire: s'alimenter de manière appropriée. Il ne faut en aucun cas recourir sans surveillance à des remèdes.» Ce conseil apparemment contemporain remonte au manuel d'enseignement de la MTC, vieux de 1400 ans, «Les recettes qui valent de l'or». Dans cet ouvrage sur l'art chinois de la guérison, on y décrit les herbes et les aliments, ainsi que les cinq goûts de base: l'amertume, l'acidité, le sucré, le piquant et le salé. Ils reflètent un aspect de l'en-



seignement des cinq éléments qui jouent un rôle central dans la philosophie chinoise: le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau (encadré page 7). «C'est pourquoi, en Europe surtout, le très ancien enseignement chinois de la nutrition est aussi appelé alimentation des cinq éléments», précise Christiane Seifert, une naturopathe qui, depuis plus de dix ans, familiarise en Suisse des pros avec l'enseignement chinois de l'alimentation. «Ces classifications des aliments de base ont été établies dans les anciens ouvrages de base de la MTC, et elles ont depuis ce fait leur preuve. Bien sûr, les Chinois ne connaissaient pas, voici quelques siècles, par exemple le quinoa d'Amérique latine. Mais quand nous voulons incorporer ces aliments relativement nouveaux dans nos tableaux, nous recourons à des comparaisons.»

Ainsi, le quinoa est, du point de vue botanique, proche de l'amarante. On le trouve donc généralement au chapitre terre



LIU YANG / REDLINC / CORBIS

*Dans l'enseignement de la cuisine chinoise, les céréales cuites occupent une place de choix (sur la photo, cuisson du riz au monastère de Yongquan, province de Fujian).*

tout comme cette dernière. D'autres regroupent aussi ces deux plantes à l'enseigne du feu, ne serait-ce qu'en raison de leur goût légèrement amer. A part les produits alimentaires, les saisons, les notes aromatiques, les couleurs, les périodes de la vie ou les parties du corps sont répartis entre ces cinq éléments.

A propos de l'élément feu, Christiane Seifert déclare, par exemple: «Il représente les effets et les conditions d'un feu qui réchauffe, éclaire, se propage sauvagement, peut brûler et symbolise ainsi l'été, la jeunesse, la couleur rouge, les deux organes que sont le cœur et l'intestin grêle, ainsi que la saveur amère comme l'endive ou tout ce qui a été brûlé à la cuisson et dégage alors une saveur amère. L'appartenance des aliments à un des éléments selon leur note aromatique principale correspond au mode de pensée occidental qui a besoin d'ordre et travaille plutôt en structures, alors que ce système

est dynamique si on suit la manière de penser chinoise. Les cinq éléments sont des phases de transformation avec de nombreuses passerelles et autres effets modificateurs.»

### Du feu sur la glace

Le système d'alimentation complexe de l'Empire du Milieu ne répartit pas les aliments seulement entre cinq éléments. Il les identifie de surcroît chacun selon sa température, de froid à frais, neutre, tiède et chaud (cf. encadrés page 7). On ne peut pas mesurer cette température. Même le thermomètre le plus sensible ne peut enregistrer qu'un aliment comme le yogourt ou le jus de pomme rafraîchit l'intérieur du corps alors que des aliments chauds comme la cannelle, le cacao ou le bouillon de poule procurent un sentiment de bien-être dans le ventre, ou qu'une grappa réchauffe, même quand elle sort du congélateur. Voilà pourquoi elle compte parmi les produits alimentaires les plus chauds

selon le classement de la MTC.

### Trouver la mesure

«Chaque repas devrait comprendre des aliments de tous les éléments», précise Antje Styskal, présidente de la Société suisse d'alimentation selon les cinq éléments (lire son interview pages 8 et 9). «En recourant consciemment aux cinq notes aromatiques acide, amer, doux, piquant et salé, on détient le secret du bon goût et de la santé.»

Comme chacun des cinq éléments a spécifiquement un rapport avec certains organes, ils seront tous renforcés dans la même mesure. En choisissant ses aliments selon les différentes températures, celles qui agissent de façon neutre devraient être privilégiées. «Un repas thermiquement équilibré comprenant de nombreux aliments neutres, comme de la polenta avec des carottes et du bœuf, fait du bien.»

Pour se nourrir de façon équilibrée, il faut aussi combiner les éléments tièdes ou chauds (*yang*) et ceux qui sont froids ou frais (*yin*) en un habile équilibre. En observant une certaine harmonie des éléments et des caractéristiques de température dans son alimentation journalière, on renforce sa propre santé, car on maintient ainsi chaque système organique en équilibre entre le *yin* et le *yang*. Antje Styskal conseille d'éviter dans la mesure du possible les aliments dont le comportement de température est particulièrement chaud ou froid, sinon d'en compenser immédiatement les effets: «La plupart du temps, on le fait spontanément, par exemple en ne buvant pas un verre d'eau en mangeant une glace, mais plutôt un

espresso. Je recommande aussi de tenir compte de la saison: quand il fait très chaud, un thé de menthe permet d'équilibrer la température. Quand nous transpirons, les tomates et les courgettes apportent de l'humidité en tant que fruits estivaux, tout comme un rôti braisé dans le vin rouge avec des fenouils fournit la chaleur qui nous manque en plein hiver.»

### Vers l'équilibre par l'alimentation

La MTC considère les maladies et les divers maux comme la manifestation d'un déséquilibre qu'on peut rétablir grâce à des aliments précis. Pour contrer une trop forte chaleur corporelle avec des symptômes comme une bouche sèche ou de l'acné, elle conseille des aliments rafraîchissant davantage comme les oranges, les pommes et les pois gourmands. En revanche, le gingembre, l'ail, la viande grillée, le fenouil ou le poisson fumé, en tant qu'aliments «tièdes» à «chauds», peuvent réchauffer le corps et combattre les pieds glacés ainsi que le sentiment de froid dans le corps. Les spécialistes bien formés reconnaissent avec précision les signes de maladie, les systèmes organiques affectés, le manque ou la surabondance de Qi, avec trop de feu qui assèche ou trop d'eau qui ramollit. Les éléments correspondants pourront alors être stimulés ou au contraire ralentis par une alimentation ciblée pour rétablir l'équilibre corporel.

### Une sagesse séculaire

Les formateurs de la MTC ne comptent pas les calories, ne mesurent pas le taux de cholestérol ni ne se préoccupent trop de l'apport de vitamines et de



ALAN GRINBERG / FLICKR

sels minéraux. Pourtant, bien avant la découverte que la carence en iode est à l'origine du goitre, ils recommandaient les algues à forte teneur iodée pour le combattre. Ils conseillaient aussi le thé contre les caries, seul aliment riche en fluor ainsi qu'en polyphénols anti-caries. Et voici déjà mille cinq cents ans, ils connaissaient les effets du foie contre l'héméralopie (cécité nocturne), alors que la diététique moderne n'a découvert ce lien qu'au moment de la découverte de la vitamine A il y a un bon siècle.

Une autre indication, selon laquelle l'alimentation traditionnelle chinoise est toujours d'actualité, nous est fournie par une importante enquête de la fameuse Cornell University de l'état de New York. En l'occurrence, on a interrogé six mille cinq cents Chinois de modestes communes, c'est-à-dire loin des grandes chaînes internationales de fast-food, donc plus proches des habitudes alimentaires traditionnelles. Leurs recettes se sont révélées très saines, car elles ne contenaient qu'un tiers des graisses que consomme chaque jour l'Américain moyen. Très logiquement, leur IMC était également inférieur de 25%. Le plus étonnant, c'est que les Chinois en question n'étaient, et de loin, pas affamés. Ils mangeaient même un tiers de plus

*L'alimentation selon les cinq éléments exige qualité et fraîcheur des produits utilisés (sur la photo, marché dans la province chinoise de Shandong).*

que le groupe américain de référence.

Il est possible d'énoncer une explication à cet étonnant phénomène en menant des tests sur des animaux. Ils montrent qu'une alimentation pauvre en graisse et en protéines augmente la thermogénèse et stimule ainsi le métabolisme. La théorie de l'alimentation traditionnelle chinoise connaît ce phénomène depuis longtemps. Elle l'appelle Qi renforcé et promet une longue vie.

### Pas forcément chinoise

La plus importante condition pour se nourrir selon les cinq éléments est le recours à des ingrédients de très bonne qualité, et non forcément à la cuisine chinoise. D'après Carmen Prandina, conseillère en MTC de Meierskapel, dans le canton de Lucerne, on peut parfaitement s'alimenter selon les cinq éléments sous nos latitudes. Car même dans la tradition occidentale, il y a suffisamment de mets qui ont un effet positif à long terme sur notre santé. «Si vous voulez manger selon les cinq éléments, vous n'êtes nullement contraint de manger chinois. Recourez à l'immense trésor de recettes locales et traditionnelles, et observez leur effet sur vous. En général, ces plats familiers sont plus digestes et plus sains pour nous qu'une combinaison complètement inhabituelle d'ingrédients.» □


# Les cinq éléments

Dans la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), les cinq éléments – le bois, le feu, la terre, le métal, l'eau – établissent un lien entre une cause et son effet. Tous les phénomènes spirituels, émotionnels, énergétiques et matériels de l'univers peuvent être attribués à ces cinq éléments. Chaque processus et chaque vie humaine traverse inéluctablement ces cinq éléments dans cet ordre: bois-feu-terre-métal-eau. Comme l'apprentissage des cinq éléments n'est pas un système statique, nombre de spécialistes de la MTC parlent aussi des cinq phases de transformation.

## Bois

L'élément bois illustre le commencement, le printemps, la naissance et l'enfance. Croissance rapide et développement en sont les signes distinctifs. Représente: le printemps, le vent, le départ | Goût: acide | Couleur: vert | Organes: foie/vésicule biliaire


Exemples d'aliments pour l'élément bois	
froid	yogourt, tomate, citron
neutre	séré, blé, pousses, fraises, oranges
chaud	épeautre, couscous, pain (au levain), thé de cynorrhodon poulet, grain de blé vert, persil, vinaigre



## Feu

Le feu signifie chaleur et lumière. C'est le temps de l'été, de la croissance opulente, du début de la puberté et de l'éveil de la sexualité. Représente: l'été, la chaleur, la jeunesse | Goût: amer | Couleur: rouge | Organes: cœur/intestin grêle


Exemples d'aliments pour l'élément feu	
froid	salade iceberg
neutre	sarrasin, roquette, endive, laitue, pamplemousse seigle, doucette, betteraves rouges, thé noir
chaud	agneau, fromage de brebis, café, cacao, choux de Bruxelles viande grillée



## Terre

La terre est le centre de tout ce qui est vivant et de toutes choses. L'élément terre règne toute l'année en représentant le milieu des quatre saisons. Pour les humains, la terre signifie le milieu de la vie et le passage au vieillissement. Représente: l'arrière été, l'humidité, le milieu de la vie | Goût: doux | Couleur: jaune | Organes: rate/estomac


Exemples d'aliments pour l'élément terre	
froid	concombre, banane, pastèque
neutre	pain (au levain), poivron, poire, jus de pomme bœuf, veau, fromage, maïs, carotte, petits pois
chaud	fenouil, cerises, noix, noix de coco, huile de colza cannelle



## Métal

C'est le temps de l'automne. Nous apprenons à trouver en nous le calme. C'est le moment de tirer un bilan, mais aussi le temps de l'au revoir et de l'affliction. Représente: l'automne, la sécheresse, le repli sur soi | Goût: piquant | Couleur: blanc | Organes: poumon/gros intestin


Exemples d'aliments pour l'élément métal	
froid	cheval
neutre	lapin, raifort, radis, cresson, thé de menthe oie, lièvre, riz, cresson de fontaine
chaud	chevreuil, oignon, poireau, coriandre, cumin, cardamome gingembre, poivre de Cayenne, poivre, alcool (degré élevé)



## Eau

L'élément eau symbolise l'hiver, le grand âge dans la vie humaine et avec ça la paix et la solitude, mais aussi la sagesse ainsi que la richesse extérieure et intérieure. Représente: l'hiver, le froid, la vieillesse | Goût: salé | Couleur: bleu-noir | Organes: reins/vessie

Exemples d'aliments pour l'élément eau	
froid	algues, eau minérale (gazéifiée)
neutre	seiche, pois chiches, eau du robinet
chaud	saumon, carpe, porc, petits pois, lentilles, fèves des marais crevettes, plie, cabillaud, thon, poisson fumé



# Effet thermique

La répartition des aliments en fonction de leur effet thermique sur le corps constitue dans la MTC la base pour obtenir une santé équilibrée et harmonique.

Les aliments sont répartis en:

chaud = beaucoup de yang | tiède = yang |  
neutre = neutre | frais = yin | froid = beaucoup de yin

Les gens qui manquent de yang (pas assez de chaleur, trop de froid) devraient surtout consommer des aliments chauds et tièdes, ainsi que neutres; les gens avec un manque de yin (trop de chaleur, pas assez de froid) devraient, au contraire, privilégier les aliments avec un effet thermique frais et froid, ainsi que neutre.

Il existe en Suisse, depuis 2004, l'association «Alimentation selon les cinq éléments» qui comprend actuellement cent membres et quatre écoles associées. Elle a pour but de familiariser les gens avec les règles de l'alimentation traditionnelle chinoise, de l'intégrer à la cuisine saisonnière locale et de mettre ainsi en évidence son importance pour la santé des gens. Sa présidente, Antje Styskal, explique comment.

## «Je ne parle pas de faiblesse du Qi de la rate»

INTERVIEW: FRIEDRICH BOHLMANN



*Antje Styskal pratique la médecine chinoise et l'acupuncture en cabinet privé à Zurich. Après une école d'infirmière elle s'est formée en acupuncture et phytothérapie à l'Ecole Tao Chi à Zurich. Elle a ensuite complété sa formation, pour devenir conseillère en nutrition selon les cinq éléments, auprès de Christiane Seiffert (voir p. 4-7).*

*Madame Styskal, comment en êtes-vous venue à vous occuper des règles de l'alimentation traditionnelle chinoise?*

J'ai eu un aperçu de l'alimentation selon la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) lors de ma formation d'acupunctrice. Je travaille dans mon cabinet de médecine chinoise de Zurich depuis cinq ans en portant l'accent sur l'acupuncture. J'ai constaté que pour de nombreux maux, l'alimentation jouait aussi un rôle déterminant. C'est pourquoi j'ai approfondi mes connaissances en suivant une postformation chez Christiane Seiffert pour devenir diététicienne selon les cinq éléments.

Aujourd'hui, en cas de besoin, je demande à mes patients s'ils ont envie de modifier leur alimentation pour accélérer le processus de guérison. Je suis moi-même souvent impressionnée par ce que peuvent obtenir les patients, et à quelle vitesse on arrive à de bons résultats.

*Depuis quand l'enseignement de l'alimentation traditionnelle chinoise existe-t-il?*

L'alimentation selon les cinq éléments, branche récente de la MTC, n'existe en Suisse que depuis une vingtaine d'années, mais elle progresse nettement. On a même maintenant quelques écoles qui offrent une formation en diététique chinoise. Au sein de la MTC, il y a toujours eu l'enseignement de l'alimentation, car nutrition et médecine ont toujours été étroitement associées. Ce cousinage des aliments et des remèdes a été constamment maintenu jusqu'à nos jours. La maxime chinoise selon laquelle «la médecine guérit les trois dixièmes, une bonne alimentation les sept dixièmes» (d'une maladie) montre quelle importance a la nutrition dans la médecine chinoise.

*Comment expliquez-vous ces très anciennes notions extrême-orientales de Qi, de yin et de yang, à des Occidentaux modernes?*

De même qu'un médecin ne devrait pas embrouiller ses patients avec des termes professionnels, j'évite aussi des vocables traditionnels comme «faiblesse du Qi de la rate», «chaleur humide» ou «constitutif du yin». J'explique volontiers les maladies par des images: la MTC connaît, par exemple, ce qu'on appelle le foyer moyen qui, par l'alimentation, puise son énergie dans la rate et l'estomac, puis la répartit dans le corps. Quand le Qi de la rate faiblit, je parle d'un feu stomacal faible. Il faut attiser ce feu. Pour cela, selon les règles de la nutrition des cinq éléments, il faut surtout manger des céréales cuites et des épices. En revanche, il faudrait éviter le pain, le yogourt et les aliments crus. Car le froid ôte l'énergie du feu, il abaisse sa flamme et le corps ne peut pas tirer profit de son alimentation. Il va en résulter des ballonnements ou des diarrhées. Avec ces descriptions imagées, on arrive étonnamment bien à expliquer les principes de cette nutrition.

*Pouvez-vous citer des règles générales d'alimentation valables pour tous?*

Les indications devraient toujours être centrées sur une personne bien déterminée. De surcroît, les préférences gustatives de chacun jouent un grand rôle. Pour nous tous, je recommande un petit déjeuner qui, pour commencer la journée, fournit assez d'énergie. Si on se contente d'un croissant le matin, on est souvent tenaillé par la faim l'après-midi. Car le corps a besoin tôt d'énergie en suffisance. Le foyer moyen doit être suffisamment comblé pour pouvoir bien approvisionner le corps en Qi. On n'y arrive pas très bien avec un müsli de flocons d'avoine froid





MEGAN COLE/FICKR

ou avec du jus d'orange. Il vaudrait mieux cuire les flocons d'avoine qui, alors, fortifieraient la région de l'estomac et de la rate.

*Y a-t-il des preuves scientifiques de ce que vous avancez?*

La science officielle de la nutrition sait aussi, par exemple, que le corps exploite mieux les oligoéléments contenus dans les céréales quand celles-ci sont d'abord trempées puis cuites. Le trempage active les enzymes propres aux céréales qui dégradent la phytine. Celle-ci se trouve surtout dans les céréales complètes et elle fixe les importants oligoéléments. A part ça, la cuisson détruit la lectine des céréales qui endommage les cellules sanguines et, ce faisant, le Qi de la rate.

*Quelles sont les différences fondamentales entre l'enseignement chinois de l'alimentation et la science alimentaire occidentale?*

En plus d'une théorie radicalement différente, elles se différencient dans la pratique. Ainsi, nous ne sommes pas tout-à-fait d'accord avec la pyramide des aliments telle qu'elle est reconnue aujourd'hui. La pyramide accorde plus d'importance aux fruits et aux légumes qu'aux céréales. Dans la nutrition selon les cinq éléments, les céréales occupent au contraire une place de choix dans l'assiette. Nous ne privilégions pas, non plus, les produits crus, mais conseillons les légumes cuits parce qu'on les supporte mieux, et que la plupart des gens ont un système digestif qui ne se prête pas au cru.

Ce qu'il y a d'important dans l'alimentation selon les cinq éléments, c'est la conduite des températures. C'est pourquoi nous recommandons en été des aliments à température fraîche. On y trouve les légumes

*Qi, l'énergie de vie, coule dans le corps dans un réseau de conduits et de méridiens. Chacun des douze méridiens principaux est attribué à un organe ou à un système d'organes. Les points d'acupuncture se trouvent sur les méridiens. Dans la Médecine Traditionnelle Chinoise, la santé dépend d'un flux libre et suffisant de Qi.*

estivaux comme les aubergines, les tomates, les poivrons, les concombres et les petits fruits mûrs. En hiver, au contraire, nous suggérons, par exemple, un rôti de bœuf avec de la polenta. De surcroît, nous rejetons la congélation des aliments, car elle abaisse l'énergie des aliments. Nous préférons les procédés de conservation de nos grand-mères comme la mise en bocal ou le séchage.

*Y a-t-il aussi des points communs entre les conseils classiques de nutrition et la Médecine Traditionnelle Chinoise?*

Nos recommandations de privilégier les produits alimentaires de la région où l'on vit et de coller aux saisons. L'alimentation selon les cinq éléments comprend aussi en priorité des végétaux. La viande et le poisson ne sont, certes, nullement interdits, mais plutôt comme compléments et pas tous les jours. Nous considérons ces groupes d'aliments de façon semblable à la pyramide des aliments de la Société Suisse de Nutrition.

*Face à quels maux avez-vous les meilleurs succès avec vos conseils pour une alimentation selon les cinq éléments?*

Je fais de bonnes expériences avec les patients qui souffrent de problèmes au niveau de l'estomac et de l'intestin, à condition d'améliorer leur alimentation parallèlement à un traitement d'acupuncture. Ainsi, une patiente de quatre-vingts ans souffrait des intestins. Des ballonnements permanents et des diarrhées explosives lui causaient de profonds tourments. Un épais enduit sur la langue et l'impression de froid quand on touchait son ventre confirmèrent ce diagnostic. A midi, notre patiente mangeait volontiers de la salade. Alors, je lui ai conseillé d'abandonner le cru au profit de légumes cuits. L'objectif de ce changement d'alimentation était de réchauffer le conduit estomac-intestin et d'éloigner l'humidité qui bloque la digestion. Je lui ai conseillé en plus des thés réchauffant l'estomac avec de la cardamome et de la cannelle, ainsi qu'un mélange de coriandre, de cardamome et de cumin pour relever les plats, des épices qui sont décrites comme réchauffantes par la diététique chinoise.

*Vos recommandations ont-elles été couronnées de succès?*

Oui, et ma patiente a même été libérée étonnamment vite de ses diarrhées, déjà au bout de deux mois, rien que par ces petits changements dans son alimentation et par l'acupuncture. Son état général s'est même considérablement amélioré. □



*Luisa vit depuis 3 ans à Steffisburg, avec son époux Aurelian et Théo, leur fils de 5 ans, et elle s'y sent très bien. Elle aime cuisiner et elle le fait avec passion. Les plats typiquement transylvaniens exigent une très longue préparation et sont souvent tout autre que faciles à digérer! Ce qui explique pourquoi, en semaine, ils ne font que rarement leur apparition sur la table de la famille Simonis. Pour sa part, Luisa a la nostalgie des fruits et des légumes de son pays cueillis tout frais et gorgés de soleil.*



*Un paysage idyllique de la Transylvanie roumaine.*

### **Centre de la Roumanie et patrie des vampires**

Sise au cœur de la Roumanie, la Transylvanie, patrie des vampires, est une région des Carpathes orientales qui a derrière elle une histoire des plus intéressantes. Géographiquement, la Transylvanie forme le centre et le nord-ouest de la Roumanie. Sa surface s'étend sur près de 57 000 km<sup>2</sup>, un peu moins qu'une fois et demie la Suisse. Lors du recensement de 2002, la Transylvanie comptait plus de 7 millions d'habitants, dont trois quarts de Roumains, un cinquième de Magyars (Hongrois), 3% de Roms et tout juste 1% d'Allemands.

En latin, la Transylvanie se dit *Transsilvania*, ce qui signifie quelque chose comme *Terra transsilvana*, pays des forêts. C'est là que l'auteur britannique Bram Stoker a placé la célèbre épopée de Dracula. Aujourd'hui encore, le comte Dracula est la personnification même du vampire.

# Cette cuisine qui nous vient de la patrie de Dracula

La cuisine de Transylvanie est une cuisine traditionnelle, qui a subi l'influence de différents peuples, des Hongrois aux Autrichiens en passant par les Saxons. Jusqu'à aujourd'hui, les gens du cru restaient des heures dans leur cuisine pour préparer des repas aussi somptueux que soignés.

PAR MARIANNE BOTTA DIENER (TEXTE ET PHOTOS)

Sa renommée internationale, la Transylvanie la doit sans aucun doute à la légende du comte Dracula. Différentes nations et diverses cultures imprègnent cependant la cuisine transylvanienne; citons, par exemple, la Saxe, l'Autriche ou la Hongrie. Bénéficiant d'un climat continental tempéré, la région est réputée pour une cuisine de saison, à la fois simple et savoureuse.

Mais quels sont donc les plats préférés de la famille Simonis, originaire de Transylvanie? A la porte, c'est le jeune Théo, âgé de cinq ans, qui nous reçoit. Et qui

nous déclare sans attendre: «Ma maman est la meilleure cuisinière du monde!» – «Dans notre pays, on accueille les hôtes en leur offrant d'emblée du lard, du pain et du schnaps *Rachiu*», explique Luisa Simonis.

En Transylvanie, on élève d'autres races de porcs qu'en Suisse, qui se caractérisent par une part importante de graisse et peu de viande. Leur lard ne comprenant pratiquement que du gras, la cuisine du pays est très riche en graisse et goûteuse. Pour Luisa, conseillère en nutrition, celle-ci n'est pas le modèle idéal

d'une cuisine saine. Si bien que pour Théo, elle préfère généralement cuisiner roumain. Le petit garçon s'intéresse beaucoup à la culture de ses parents.

La cuisine transylvanienne exige beaucoup de travail. «Dans ma patrie, nous restons près d'une demi-journée en cuisine, le reste du temps, nous le passons à manger», précise Simonis en riant. «Nombreuses sont les familles qui ne mangent de la viande que le week-end. Ce qui induit un certain respect des animaux.» Et surtout une forte proximité avec la terre ainsi qu'avec les produits obtenus naturellement. Le fait que le soleil brille si souvent contribue également à ce qu'ici les tomates, par exemple, ont un goût que l'on ne retrouve nulle part ailleurs.

Les Simonis apprécient tout particulièrement les soupes roumaines, comme les potages à la tomate, le bouillon de poule ou les soupes à la viande de bœuf, agrémentées de boulettes à la farine ou à la semoule, ou garnies de nouilles maison. La «Holzfleisch» (sorte de charbonade), un plat de viande typique, consiste en de la viande de porc grillée à la minute sur du charbon de bois que l'on sert avec une sauce à l'ail très parfumée, appelée *Mujdei*, faite de gousses d'ail écrasées, d'huile de tournesol et de bouillon de légumes. Sans oublier l'incontournable *Ciorba de perisoare*, une marmite de légumes acidulés, avec pommes de terre et haricots, accompagnée d'une salade assaisonnée d'estragon, de vinaigre et de sel citronné ou de bouillon aux herbes, avec quoi on sert souvent de la viande hachée.

On mange fréquemment, et très volontiers, de l'agneau, à Pâques, par exemple. La viande d'agneau hachée fait notamment partie intégrante des *Sarmale*, des

feuilles de choux roulées, farcies de riz et de viande hachée. Quant aux grillades, elles font l'objet de nombreuses variations sur le thème de l'agneau, des steaks d'agneau, par exemple ou un agneau entier rôti à la broche. Pour accompagner, on boit souvent de la bière, les bières roumaines locales étant généralement considérées comme remarquables.

Après les vacances, qu'est-ce que les Simonis peuvent bien rapporter de leur pays en Suisse? La durée du voyage ne tolère que des aliments en conserve, des tomates en l'occurrence, ou des légumes que l'on prépare par le biais d'une sorte de fermentation lactique et que l'on déguste en salade, tout simplement nature, sans y ajouter de la sauce. Si Luisa les apprêtait selon la même recette, comme l'amie qui a préparé pour elle des bocaux de légumes (que l'on ne trouve sinon que sur le marché – également faits maison par les paysannes qui les vendent), ce ne serait pas pareil, les légumes mûris au soleil et les autres variétés de légumes que l'on cultive là-bas étant nettement meilleurs qu'ici, assure-t-elle.

En Roumanie, il y a plein de choses qui sont tout simplement différentes. Luisa se tait l'espace d'un instant, puis cite une autre différence, et de taille, entre la culture gastronomique de son pays et la Suisse. «Nous ne parlons pas à table. Jusqu'aujourd'hui, on ne parle pas d'un sujet sur lequel les convives pourraient être d'un avis différent», ajoute Luisa.

Pour le dessert, principalement les jours de fêtes, on sert du *Cozonac* (cf. la recette ci-contre). Et confectionné tout frais par la «meilleure cuisinière du monde», c'est véritablement fantastique! □



## Cozonac roumain

La plupart du temps, ce délicieux dessert qu'est le *Cozonac* arrive sur la table les jours de fête, à Pâques ou pour un anniversaire, par exemple.

### Ingrédients pour la pâte Ingrédients pour la farce

- 400 g de fine farine complète
- 1 cube de levure (42 g)
- 125 ml de lait
- 80 g de sucre
- 100 g de beurre
- 2 jaunes d'œuf
- 1 pincée de sel
- 250 g de noisettes
- 5 blancs d'œuf
- 200 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 gousse de vanille
- 1 citron bio, le zeste râpé seulement
- 1 CS de cognac ou de rhum
- 1 CS d'huile de noix
- 100 g de raisins secs
- 2 CS de crème
- 2 CS de sucre grêle

### Préparation

Mettre la farine dans un saladier. Dissoudre la levure dans un peu de lait additionné d'une c. à café de sucre, ajouter à la farine et laisser reposer à couvert environ 15 minutes. Réchauffer légèrement le reste du lait, y incorporer le sucre, le beurre et le sel jusqu'à ce que le beurre soit ramolli. Verser ce liquide ainsi que les deux jaunes d'œuf sur la farine. Pétrir longuement avec le crochet à pétrir jusqu'à ce que la pâte se détache des bords du saladier. Laisser reposer cette pâte à couvert, une heure environ, dans un endroit tempéré.

Pour la farce, répartir les noisettes sur une plaque à gâteau et les faire rôtir au four, environ 10 minutes à 200°C. Puis les verser sur un torchon et les faire rouler vigoureusement jusqu'à ce que les noisettes perdent leur peau. Les casser au casse-noix ou les moule dans un moulin à céréales. Dans un saladier, battre lentement (10 bonnes minutes) les blancs d'œuf en neige, ainsi que la moitié du sucre et la pincée de sel. Dans un second gros saladier, mélanger le reste du sucre avec les noisettes moulues, l'intérieur de la gousse de vanille et le zeste de citron râpé. Incorporer petit à petit les blancs d'œuf. Ajouter enfin le cognac, l'huile de noix et les raisins secs.

Abaisser la pâte en un rectangle d'environ 1 centimètre d'épaisseur et de la longueur d'un moule à cake, y étaler la farce, puis confectionner un rouleau. Placer ce roulé sur une plaque beurrée et laisser encore reposer une demi-heure. Glisser dans un four chauffé à près de 180°C, et faire cuire 50–60 minutes environ. Dix minutes avant la fin de la cuisson, sortir le gâteau du four, en badigeonner la surface avec du jaune d'œuf mélangé à de la crème, et saupoudrer de sucre grêle.

kcal  
ration  
journalière ?  
100 g = ?  
15% teneur  
réduite  
sans sucre  
Light



## Mentions publicitaires relatives à la valeur nutritive

Suivant leur composition, les denrées alimentaires pourront porter, en Suisse, les indications publicitaires suivantes:

«**source de X**» = le produit contient au minimum 15% de la dose journalière recommandée de la vitamine ou du sel minéral en question, par 100 g, 100 ml ou emballage-portion.

«**riche en X**»/«**haute teneur en X**» = le produit contient au minimum 30% de la dose journalière recommandée de la vitamine ou du sel minéral en question, par 100 g, 100 ml ou emballage-portion.

«**teneur réduite de X**»/«**allégé**»/«**light**» = le produit contient au minimum 30% de moins d'une substance nutritive qu'un produit comparable normal.

«**pouvoir énergétique réduit**» = le produit contient au minimum 30% de moins de calories qu'un produit comparable normal.

«**sans sucres ajoutés**» = l'adjonction de toutes sortes de sucres et de denrées alimentaires sucrantes (p. ex. du miel) est interdite. Ce produit peut cependant contenir naturellement certaines sortes de sucres (p. ex., du fructose dans un jus de fruits, du lactose dans un yoghourt nature) ou être édulcoré artificiellement (p. ex., avec des édulcorants comme l'aspartame et le cyclamate, ainsi qu'avec des succédanés de sucre comme le sorbitol et le xylitol).



## Les mentions publicitaires relatives à la santé

La législation suisse est relativement sévère en ce qui concerne les mentions publicitaires relatives à la santé, et fait une différence très nette entre denrées alimentaires et médicaments. C'est pourquoi sont en principe interdites toutes les mentions publicitaires qui prêtent à une denrée alimentaire des propriétés favorisant la prévention, le traitement ou la guérison d'une maladie. Sont exclusivement permises les mentions sur les effets et les fonctions des vitamines, sels minéraux et autres substances nutritives autorisés par l'Office fédéral de la santé publique. Des produits qui, en publicité, sont présentés comme une sorte de panacée (p. ex. sur internet) doivent être considérés d'un œil critique.



Marion Wäfler, diététicienne diplômée ES, service d'information NUTRINFO

## Les acides gras oméga-3

### Les précieux acides gras essentiels du poisson sont-ils détruits lors de sa préparation?

Les acides gras oméga-3 que l'on trouve, par exemple, dans le poisson ou l'huile végétale (par exemple l'huile de colza), étaient, disait-on jusqu'à présent, sensibles à la chaleur. Apparemment, pourtant, les acides gras oméga-3 du poisson sont bien protégés de la chaleur. C'est ce qu'ont démontré diverses enquêtes. Différentes espèces et préparations de poissons ont été testées pour finalement constater qu'il n'y avait pas de forte perte d'acides gras oméga-3. Pour quelle raison la chaleur ne peut guère affecter les acides gras oméga-3 des poissons, ça, on ne le sait pas encore. Les poissons particulièrement riches en graisse se révèlent d'excellents pourvoyeurs d'acides gras oméga-3, qu'ils soient rôtis, grillés, cuits à la vapeur ou au micro-ondes. Mais les poissons locaux fournissent, chez nous aussi, également leur part d'acides gras oméga-3. Au nom de la santé, il faut privilégier les préparations pauvres en graisse comme la cuisson à l'étuvée ou le pochage.

## Salades toute prêtes

### Les salades vertes lavées, coupées et mises en sachets sont-elles encore bonnes pour la santé?

Au cours des étapes de préparation que traversent les salades toute prêtes et ensachées, une part assez importante des vitamines est perdue. Il en va de même si on les conserve plusieurs jours

sans y toucher. Voilà pourquoi on peut dire en général de la salade verte, achetée entière ou déjà préparée, qu'il faut la conserver à 2-5°C et la consommer dans les plus brefs délais. Des variétés comme l'iceberg, la pommée et l'endive sont, contrairement à d'autres légumes, relativement pauvres en vitamines et ne sont pas spécialement importantes dans une alimentation saine et équilibrée. Ce qui ne signifie cependant pas qu'elles ne sont pas bonnes pour la santé car elles contiennent un large éventail d'autres substances (par exemple des éléments végétaux secondaires) importantes dans une alimentation saine.

## Boissons light

### Les boissons sucrées artificiellement sont-elles sans danger pour mes dents?

Les boissons adoucies avec des édulcorants artificiels ne causent pas de caries. Mais les boissons sucrées contiennent souvent des acides qui peuvent également attaquer l'émail des dents. Parmi eux, l'acide citrique, l'acide phosphorique, l'acide carbonique et l'acide ascorbique (vitamine C). En l'occurrence, peu importe si cette acidité est d'origine naturelle ou si elle a été ajoutée au produit. Le risque d'abîmer l'émail grandit quand l'acidité est combinée au sucre. Donc si on boit une boisson sans sucre tout en mangeant quelque chose de sucré, on accentue l'effet dommageable des acides. Après avoir consommé des boissons et des aliments contenant des acides, on devrait se rincer la bouche avec de l'eau et ne brosser ses dents qu'une demi-heure plus tard. L'eau aide à neutraliser le milieu acide dans la bouche.

## L'équilibre acido-basique

### Est-il judicieux d'utiliser de la poudre de bases pour régulariser l'équilibre acido-basique?

Normalement, on n'a pas besoin d'intervenir pour régulariser l'équilibre acido-basique. Le corps dispose en fait d'un remarquable système de tampon qui compense les acides et les bases superflues. La viande, le poisson, les céréales et les légumineuses débouchent sur la formation d'acides; les bases viennent, par exemple, des légumes et des fruits (potassium), ainsi que de l'eau minérale (bicarbonate). Une alimentation équilibrée ne dérange pas le système de tampon du corps.

Les spécialistes ne sont pas unanimes pour assurer qu'une alimentation très unilatérale peut perturber l'équilibre acido-basique. En revanche, il est évident que certaines maladies peuvent générer une hyperacidification dans le corps. Toutefois, une alimentation unilatérale n'est pas recommandable, ne serait-ce qu'en raison d'un apport de nutriments insatisfaisant. Une poudre de bases ne suffirait de toute façon pas. Si nécessaire, c'est au médecin de décider ce qu'il faut faire en cas d'hyperacidification due à une maladie.

### NUTRINFO Service d'information nutritionnelle

Lundi-vendredi  
8h30-12h00  
tél. 031 385 00 08  
e-mail: [nutrinfo-f@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch)  
ou écrivez à:  
SSN  
Schwarztorstrasse 87  
Case postale 8333  
3001 Berne



MARK R. WATKINS/FELICKR

# Surpoids: grands-parents fautifs?

Les enfants souvent gardés par leurs grands-parents ont plus tendance à souffrir de surcharge pondérale que ceux qui fréquentent les crèches, jardins d'enfants et autres institutions préscolaires. C'est la conclusion à laquelle est arrivée une étude de l'Université de Londres portant sur les enfants en âge préscolaire. L'explication scientifique de cette tendance manque encore, mais les auteurs suggèrent toutefois deux réponses.

PAR ANDREAS BAUMGARTNER,  
SSN

Jusqu'à présent, peu de recherches se sont penchées sur l'influence de la prise en charge des enfants sur leur poids. On connaît, en revanche, les facteurs les plus importants qui affectent leurs poids: l'alimentation et le mouvement. Quand les grands-parents assument pour l'essentiel l'encadrement de leurs petits-enfants, ça cloche des deux côtés. Car selon une étude de Cathrine Law et de

ses collègues de la London University, le plus grand risque de développer un excès pondéral affecte les enfants gardés à plein temps par leurs grands-parents. Cathrine Law a suivi 12 000 enfants d'âge préscolaire entre 9 mois et trois ans issus de familles vivant dans ces conditions et disposant d'un revenu très différents. Si les enfants étaient partiellement gardés par leurs grands-parents, 15% de plus souffraient de surcharge pondérale par rapport à ceux qui fréquentaient les crèches, les garderies ou autres institutions publiques. Si les grands-parents assumaient l'entier de cette charge, cette proportion montait à 34%. On a constaté cette influence surtout dans les familles socio-économiquement favorisées dans lesquelles les parents ont une bonne formation et exercent une profession bien rémunérée.

En l'occurrence, la prise en charge des enfants par leurs grands-parents est volontiers sollicitée par les parents qui, dans cette étude, la présentent comme la deuxième meilleure solution après eux-mêmes.

D'autres formes privées d'encadrement, p. ex. par des gens de la parenté ou par des amis, présentent elles aussi des risques plus élevés de prise de poids. Seuls les enfants qui vont au jardin d'enfants ou auprès de mamans de jour ne couraient pas de risque plus élevé.

Les raisons pour lesquelles les enfants prennent du poids lors de leur prise en charge par leurs grands-parents n'ont pas été décelées par les chercheurs. Mais ils supposent que les enfants qui geignent sont facilement calmés par leurs grands-parents à coups de nourriture et de douceurs et qu'ils bougent moins chez grand-maman et grand-papa qu'à la crèche. «On pourrait parler en petits groupes entre grands-parents pour évoquer les défis à affronter», suggère la responsable de cette étude, Catherine Law. Ce serait aussi d'un grand secours si, en général, la population était informée sur la manière de vivre sainement.

SOURCE: LAW C ET AL. IS CHILDCARE ASSOCIATED WITH THE RISK OF OVERWEIGHT AND OBESITY IN THE EARLY YEARS? FINDINGS OF THE UK MILLENNIUM COHORT STUDY. INTERNATIONAL JOURNAL OF OBESITY (ADVANCE ONLINE PUBLICATION FEB. 2010); DOI:10.1038/IJO.2010.15

## Des règles simples

Des repas réguliers en famille, des heures de sommeil régulières en suffisance et l'usage limité de la télévision: si ces trois règles sont respectées, le risque de surcharge pondérale pour les enfants en âge préscolaire est réduit de 40%, telles sont les conclusions d'une étude menée par des pédiatres américains sur plus de huit mille enfants de 4 ans. «Ces formes de routine protègent aussi de la surcharge pondérale les enfants qui y sont particulièrement exposés», affirme la responsable de cette étude, Sarah Anderson, de l'Ohio State University. Même si on n'observe qu'une ou deux de ces règles, la prédisposition de ces enfants à prendre du poids a diminué par rapport à ceux qui n'en suivent aucune.

SOURCE: ANDERSON SE AND WHITAKER R. HOUSEHOLD ROUTINES AND OBESITY IN US-PRESCHOOL-AGED CHILDREN. PEDIATRICS VOL. 125 NO 3 MARCH 2010, PP. 420-428; DOI:10.15442/PEDS.2009-0417



# L'abricot du Valais reprend de la couleur

L'abricot, ce fruit aux valeurs nutritives élevées, est de plus en plus consommé en Suisse. Mais pour que chacun puisse continuer à apprécier ce fruit saisonnier, l'enjeu principal à l'avenir sera la maîtrise et l'optimisation de sa qualité, du verger aux points de vente.

PAR DANILO CHRISTEN (TEXTE ET PHOTOS)

*Daniilo Christen, Dipl. Ing. Agr. ETHZ, D' sc. nat., chef du groupe de recherche arboriculture, Centre de recherche Conthey, Agroscope Changins-Wädenswil ACW*

L'abricot figurait déjà à la table de l'empereur chinois Yü sous le nom de *Xsing* et cela dès 2198 avant notre ère. L'abricotier commun (*Prunus armeniaca L.*) provient des hautes régions montagneuses de l'Hindu Kush (Asie centrale), point de convergence actuel des frontières de la Chine, du Tadjikistan, de l'Afghanistan et du Pakistan.

Ce sont tout d'abord les caravanes de la soie qui l'achemi-

neront vers les jardins suspendus de Babylone, où il séduira très vite les Romains stationnés dans cette contrée qui l'introduiront, un siècle avant notre ère, en Grèce et en Italie. Puis les Arabes en répandront la culture sur tout le pourtour du bassin méditerranéen, en particulier dans leurs jardins du sud de l'Espagne. C'est René d'Anjou, roi de Naples, qui, au XV<sup>e</sup> siècle, l'introduira en France, mais sa culture ne s'y

établira véritablement que trois siècles plus tard.

## La Luizet conquiert le Valais

Si en Valais on trouve les premiers abricotiers au début du XIX<sup>e</sup> siècle, ce n'est que vers 1890 que M. Sablier, originaire de Lyon, a apporté en Suisse une variété d'abricots appelé Luizet, qui a trouvé en Valais une terre et un climat qui lui convenaient



à merveille et qui régna donc en maître absolu entre 1890 et 1995.

### **Production mondiale non excédentaire**

La production mondiale d'abricots représente environ 2,7 millions de tonnes, dont plus d'un million de tonnes issus de pays européens (y compris la Turquie). 80% de la production d'abricots frais provient directement du bassin méditerranéen. En Europe, alors que les cultures de pommes, pêches et nectarines présentent de gros problèmes de surproduction, la production d'abricots est toujours en augmentation. De plus, les prix aux producteurs ont augmenté de 80% en dix ans en Europe.

En Suisse, les cultures d'abricotiers ont vu leurs surfaces augmenter de 35% depuis 1997 et représentent actuellement 700 ha, soit 98% de la production suisse. Lorsque les plantations seront en plein rendement, nous devrions arriver à une production de 10 000 à 15 000 tonnes d'abricots par an.

### **On ne peut pas produire des abricots partout dans le monde!**

L'aire d'adaptation d'une variété d'abricot est très étroite. En effet, au contraire d'autres espèces fruitières, une variété d'abricot ne peut pas être cultivée dans toutes les régions de production. En Suisse, les abricots ont leur lieu de prédilection entre Martigny et Sierre, dans la plaine, à une altitude de 460 mètres et en coteaux jusqu'à une altitude d'environ 1000 mètres. Le climat du Valais est l'un des plus secs d'Europe. Les précipitations atteignent à peine

600 mm par an. L'abricotier ne supporte pas les sols lourds et argileux, ni les sols froids et humides.

Le bois supporte des températures de  $-20^{\circ}\text{C}$  pendant l'hiver, mais la floraison précoce rend difficile sa culture dans les endroits sujets au gel de printemps. Afin de retarder cette floraison et ainsi limiter ce risque de gel sur la fleur, les abricotiers sont plutôt cultivés en Valais sur le versant orienté nord de la vallée du Rhône.

### **Sensibilité des abricotiers aux maladies**

Un verger moderne doit garantir une production durable et respectueuse de l'environnement. De façon générale, les abricots nécessitent moins de traitements que les fruits à pépins. L'abricotier peut être attaqué par des maladies très graves telles que l'enroulement chlorotique de l'abricotier ou le virus de la sharka. Aucune solution ne permet à l'heure actuelle de lutter contre ces maladies très contagieuses, les arbres atteints doivent donc être arrachés et brûlés! D'autres maladies sont également importantes sur les abricotiers telles que le dépérissement, les bactérioses ou la moniliose. Si en production intégrée des solutions appropriées sont efficaces, les risques sont élevés pour la culture biologique. La moniliose, par exemple, empêche une production biologique rentable chaque année. A défaut de traitement efficace, les cultures biologiques d'abricots sont très risquées dans nos conditions climatiques relativement pluvieuses en période de floraison. En Suisse, il n'y a donc que quelques hectares de vergers d'abricots bio.



Vincenzo Campi,  
*«La marchande de fruits», 1580*

### **D'une variété en juillet à 150 variétés de juin à septembre**

La grande révolution dans notre pays a été le renouvellement variétal amorcé en 1995 par le canton du Valais et soutenu par la Confédération. Le Luizet, variété d'excellente qualité gustative mais caractérisée par une récolte de seulement 2 à 3 semaines et une maturation post-récolte très rapide et ainsi destinée avant tout à la vente directe, ne correspondait plus aux exigences commerciales. Cette situation n'était pas favorable à un développement harmonieux du marché. D'un verger monovariétal et âgé, on passe à une production rationnelle, étalée dans le temps et diversifiée au niveau des variétés. Cet élargissement de l'assortiment continue grâce aux essais conduits sur le site de Conthey de la Station de recherche Agroscope Changins-Wädenswil ACW. Actuellement, pas moins de 150 variétés d'abricots sont en évaluation. Les récoltes s'étalent entre la mi-juin et la fin septembre.

### **Perte de repères gustatifs pour l'abricot**

Ce renouvellement variétal a également eu comme conséquence positive pour les consommateurs de pouvoir satisfaire une demande de plus en plus importante. De plus, des abricots indigènes peuvent être proposés de fin juin à fin août.



Finalement, ceci a apporté une extraordinaire diversité de produits. On trouve toutes sortes de couleurs, de formes et de calibres, et des différences importantes sont perçues au niveau de la texture, de la jutosité, des saveurs et des arômes.

Mais ces différences de saveur ont aussi eu pour conséquence une perte des repères pour les consommateurs. En effet, il y a 15 ans, la saveur des «Abricots du Valais» se reconnaissait et correspondait uniquement à la saveur du Luizet. Maintenant, les «Abricots du Valais» peuvent être très sucrés ou très acidulés... et ce changement s'est fait très rapidement. Un grand travail d'information des consommateurs doit maintenant être entrepris sur les

points de vente avec une précision sur le type d'abricot. Le modèle de code-couleurs utilisé pour les pommes, avec des types plutôt acidulés, équilibrés ou sucré, devrait rapidement être mis en œuvre dans les grandes surfaces.

### Perception de la qualité

Il est vrai que la maturité des abricots est avec raison une des préoccupations récurrentes des consommateurs et des distributeurs. La meilleure qualité gustative de l'abricot s'obtient sur l'arbre. Les années de forte production, un stockage est réalisé afin d'équilibrer le marché. Certaines variétés présentent des pertes de qualité et d'arômes durant ce stockage. D'autre part, des sensibilités aux manipula-

tions, des flétrissements, des brunissements autour du noyau ainsi que des marbrures de l'épiderme peuvent apparaître lorsque les fruits sont bien mûrs. Certains producteurs ont donc tendance à récolter un peu trop tôt afin de diminuer la part des fruits atteints par ces dégâts.

Deux axes de solutions doivent être mis en œuvre pour pallier à ce déficit qualitatif. Le premier consiste en aides permettant aux producteurs de connaître la date optimale de récolte et récolter les abricots «à point». Le deuxième se situe dans l'itinéraire post-récolte visant une amélioration des méthodes de conservation et d'affinage des fruits.

Dans ce cadre, la mise en place d'une «Charte abricot» définissant les exigences qualitatives pour la vente directe permettra de maintenir la valeur du produit et contribuera positivement à l'image de ce fruit et de sa région de production. Pour la grande distribution, nos circuits de commercialisation courts constituent un avantage non négligeable pour les fruits gagnant à mûrir sur l'arbre.

### Valeur nutritive des abricots

L'abricot est une source importante de bêta-carotène: 3 abricots moyens suffisent pour fournir la quantité journalière nécessaire à un adulte. Mangez les abricots avec la peau, qui contient beaucoup plus de bêta-carotène que la chair. Sa richesse en éléments minéraux, avant tout du potassium, en fait un allié précieux des sportifs en été, leurs besoins étant d'autant plus élevés que l'effort est intense et qu'il fait chaud. Consommé à parfaite maturité, c'est un aliment très digeste. Les pectines qu'il ren-

## Les réponses de la recherche

On sait que les attentes de la production, des commerces, de la grande distribution et des consommateurs peuvent être contradictoires. La recherche doit être un partenaire sérieux pour tous les acteurs de la filière et doit essayer de répondre à ces attentes. Pour relever ce défi, la Station de recherche Agroscope Changins-Wädenswil ACW conduits des essais en tentant de répondre aux questions suivantes:

- Les nouvelles variétés étrangères sont-elles bonnes, belles et bien adaptées à nos conditions?
- Quelle est l'influence d'un stockage en frigo sur la qualité des fruits?
- Peut-on mesurer la qualité des fruits de manière non destructive?
- Peut-on réduire l'impact des produits phytosanitaires sur l'environnement?
- Est-ce qu'on peut proposer assez d'abricots sur une plus longue période en assurant une production régulière par des techniques de cultures innovantes?

À côté de ces recherches, la création variétale d'ACW offre des solutions à plus long terme pour conserver l'excellente qualité gustative du Luizet et de développer des bonnes variétés, moins sensibles aux différentes manipulations, et à évolution plus lente. À côté de ces objectifs qualitatifs, le programme de sélection ACW s'est étendu dès 2006 avec d'autres objectifs, comme des floraisons tardives, des périodes de maturité tardive et des résistances à certaines maladies importantes de l'abricotier. Pour atteindre ces buts, 1000 nouvelles variétés sont créées chaque année. La plus grande partie sera éliminée et seule la variété idéale sera sélectionnée.

ferme favorisent le transit intestinal. Sa teneur en acides organiques stimule les sécrétions gastriques. Réduit en purée, il est recommandé comme aliment pour les bébés.

### Diverses utilisations

Notamment au nord de la Chine, les abricotiers poussent à l'état sauvage dans de vastes forêts sans valeur au niveau de la production de fruits. Au Japon, une autre espèce est utilisée comme arbre d'ornement, grâce à ses magnifiques fleurs blanches. Mais l'abricot est surtout apprécié comme fruit de table, soit frais, soit séché. La Turquie est le principal pays produisant des abricots secs. Les fruits sont également transformés sous forme de confiture, gelée, compote, nectar ou jus, ou pour la préparation de diverses pâtisseries. Distillés, les abricots donnent une eau-de-vie finement fruitée. L'abricotine du Valais a obtenu une AOC, celle-ci doit par contre être produite à 90% avec du Luizet.

L'huile extraite des amandes d'abricots est déjà largement utilisée en cosmétique (savons, pommades, crèmes, shampoings) et est réputée pour ses propriétés nourrissantes et revitalisantes pour la peau. Par contre, l'utilisation en industrie agroalimentaire est très rare (confection de gâteaux et biscuits ou huile comestible).

Une étude comparative de la composition chimique d'huiles issues d'amandes de différentes variétés d'abricot cultivées en Suisse démontre une composition riche en acides gras polyinsaturés oméga-6 à 30% et en acides gras monoinsaturés oméga-9 à 63%, une haute teneur en vitamine E (1,5 mg/g d'huile), ainsi qu'une teneur élevée en limonène pour l'huile de Luizet et

en myrcène pour l'huile de Harostar (monoterpène très utilisé dans la parfumerie). La teneur en acide cyanhydrique dans les huiles n'a par ailleurs pas dépassé la valeur de 0,1 ppm autorisée dans les denrées alimentaires selon la législation suisse. Le pourcentage total de protéine dans le tourteau récupéré après extraction se situe entre 20 et 30% et pourrait être utilisé par l'industrie agroalimentaire en l'incorporant dans la confection des gâteaux et des biscuits.

### La controverse des amandes amères

Les Hounzakuts, peuplade du nord du Pakistan, sont renommés pour leur bonne santé et pour leur longévité que l'on attribue à leur régime alimentaire. Leur alimentation est composée de céréales, de légumes et de fruits, dont les abricots. Ceux-ci sont plutôt consommés sous forme séchée. En plus, ils utilisent quotidiennement l'huile des amandes amères d'abricots. Au contraire des amandes douces, comme celles du Luizet, les amandes amères contiennent de l'amygdaline (glycoside cyanogénique connu aussi sous le nom de vitamine B<sub>17</sub>). L'hydrolyse de l'amygdaline libère de l'acide cyanhydrique, d'où l'amertume de ces amandes et leur toxicité.

Basées sur les observations du peuple Hounzakut, l'amygdaline est utilisée en médecine complémentaire pour les traitements contre certains cancers. Dans les années 70, des études ont montré l'efficacité de ces traitements. Ces résultats ont pourtant été mis en doute par des représentants de la médecine classique. Cette controverse est encore accentuée par de nouvelles ordonnances européennes mettant en garde contre



## Panna cotta abricots-lavande

Les abricots et la lavande se partagent la saison. Leurs arômes se marient parfaitement.

Pour 4 personnes, préparation 15 minutes, cuisson 5 minutes, réfrigération 8 heures, niveau très facile.

### Ingrédients

- 300 g de pulpe d'abricots
- 4 abricots pas trop mûrs coupés en quartiers
- 30 cl de crème liquide
- 60 g de sucre cristallisé fin
- 4 feuilles de gélatine
- ½ CS de fleurs de lavande

### Préparation

Amenez la crème à ébullition et retirez-la du feu. Faites infuser les fleurs de lavande pendant 15 minutes. Filtrez.

Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Faites-y dissoudre la gélatine essorée et 50 g de sucre dans la crème encore chaude en mélangeant. Ajoutez la pulpe de fruit. Répartissez dans 4 bols et réfrigérez 8 heures.

Dans une poêle, faites un caramel moyennement foncé avec le reste du sucre, faites-y cuire les quartiers d'abricot et décorez-en les desserts.

la consommation d'amandes amères d'abricots pour des raisons de toxicité. Une chose reste sûre, en cas de maladie grave, mieux vaut consulter un médecin, plutôt que de s'essayer à l'automédication avec des amandes d'abricots!

### Tout est bon!

Vivement le mois de juin et la nouvelle saison. On a hâte que les premiers abricots arrivent sur les étalages pour avoir ce plaisir incroyable de séparer ses deux oreillons orangés... □

PAR LAURENCE MARGOT  
DIÉTÉTICIENNE DIPLÔMÉE  
LIGUES DE LA SANTÉ, LAUSANNE



### Écoute et mange

#### Stop au contrôle!

Lise Bourbeau, Ed.  
Etc., 2009,  
266 pages,  
ISBN 978-2-  
920932-30-2  
CHF 25.50

Lise Bourbeau, fondatrice d'une école de développement personnel au Québec, aborde dans ce livre, rédigé en «tu» comme si elle parlait directement au lecteur, la relation que nous entretenons avec la nourriture.

Au-delà du slogan «manger mieux, bouger plus», elle propose une dimension supplémentaire pour gérer son poids. Se nourrir n'est pas seulement une nécessité vitale, mais peut, selon elle, répondre à 6 besoins autres que la faim: par

principe, par habitude, par émotion, par gourmandise, pour se récompenser, par paresse. Le carnet alimentaire est un outil idéal pour recueillir ces informations puis chercher à quelle blessure antérieure correspond cette motivation.

Elle explique également les différences individuelles entre la consommation alimentaire et la prise de poids par «l'attitude intérieure». Ne pas écouter les besoins réels de son corps porte à manger des aliments dont il n'a pas réellement besoin et qu'il va donc stocker. Le but de la démarche est de faire la paix avec son histoire personnelle et panser ses blessures.

⊕ de beaux objectifs sont proposés par chapitre: le lâcher-prise et l'alimentation, ou s'accepter et accepter les autres par exemple. Un passage est spécialement destiné aux parents désarmés par la prise de poids de leur enfant et leur propre attitude de contrôle

⊖ certains paragraphes sembleront un peu abracadabrants aux lecteurs cartésiens, les explications sur les préférences alimentaires par exemple: goût pour les aliments épicés, manque de passion dans ta vie, goût pour les aliments gras, dégoût de toi-même



### La vérité sur les compléments alimentaires

Luc Cynober,  
Jacques Fricker,  
Ed. Odile Jacob,  
2010, 265 pages,  
ISBN 978-2-7381-  
2151-6  
CHF 37.10

Il vise toutes catégories de population, les femmes enceintes, les sportifs, les fêtards, les personnes atteintes d'Alzheimer ou de cancers par exemple.

Les auteurs de ce guide sont professeur de nutrition pour L. Cynober et médecin nutritionniste pour J. Fricker; études à l'appui, ils font d'abord le point sur l'intérêt de compléter l'alimentation avec de tels produits. Puis passent en revue 65 compléments ou aliments présentés comme tels, en exposant pour chacun les vertus supposées, la réelle efficacité, le mode d'emploi et les précautions d'utilisation; la plupart ont dès lors peu d'intérêt. Ginseng, gelée royale, créatine, taurine utiles ou non? Les réponses se trouvent dans ce livre qui rappelle que tout aliment naturel n'est pas forcément un aliment santé, car même les champignons vénéneux peuvent être consommés au moins une fois...

⊕ lecture agréable et index détaillé permettant de retrouver facilement les produits. Une série de conseils sur comment acheter et consommer les compléments figure dans l'introduction pour ceux qui voudraient les utiliser

⊖ réédition prévisible, car les études sur le sujet continuent d'être publiées, rendant le titre ambitieux, presque prétentieux



## Comment goûtons-nous?

Françoise Léon,  
Ed. Le Pommier,  
2009, 60 pages,  
ISBN 978-2-7465-  
0436-3  
CHF 8.70

Le développement du goût chez l'enfant en particulier est un sujet d'actualité. Enseignants, éducateurs et autres professionnels travaillant avec des jeunes trouveront dans ce petit livre un condensé de l'essentiel sur ce vaste sujet.

L'auteur, psychologue et spécialiste du comportement de l'enfant et de l'adolescent, montre le rôle des différents sens dans la dégustation d'un mets, et la façon dont la mémoire, les émotions, y sont clairement liées.

Elle décrit comment apparaît classiquement entre 2 et 3 ans la néophobie, sélection alimentaire qui désespère certains parents tout en n'épargnant que 20-25% des enfants, et qui s'estompe spontanément à partir de 7 ans grâce à la familiarisation à tous les plats différents que pourra offrir l'environnement. Le modèle parental, mais aussi celui des frères et sœurs, des copains de la crèche et l'atmosphère dans laquelle se déroule le repas influencent le plaisir de manger de l'enfant.

Françoise Léon détaille les mécanismes du plaisir alimentaire, faim, satiété, rassasiement, mais aussi envies d'aliments précis. Elle présente le rôle des émotions et du contentement alimentaire pour conclure par une incitation à la dégustation permettant d'être attentif aux perceptions données par nos cinq sens, ainsi que à la baisse du plaisir de manger indiquant le moment de terminer le repas.

⊕ montre que les petites phrases comme «les bonbons sont mauvais pour la santé» ou «mange tes haricots verts et tu pourras aller jouer» augmentent les préférences alimentaires pour le sucré ou les aversions pour les légumes

⊖ explications un peu succinctes, peu d'exemples pratiques, mais dus au format du livre

Pour bien des fumeurs, la perspective de prendre du poids lors de l'arrêt du tabac coupe toute envie de sevrage. Pourtant, si une prise de 2 à 3 kg est physiologique, la nicotine élevant le métabolisme de base, l'augmentation de 10 ou 20 kg que décrivent certains anciens fumeurs n'est pas inéluctable.

Dans une partie théorique intéressante, Véronique Liégeois, diététicienne diplômée, décrit l'impact du tabac sur l'organisme: le rôle de coupe-faim ou légèrement laxatif que joue la nicotine, son effet stimulant, mais aussi le goût atrophié, l'haleine plombée et les brûlures d'estomac que génère la cigarette.

Elle propose de déjà réfléchir à son alimentation et son activité physique 8 à 10 semaines avant de cesser de fumer. Elle suggère ensuite des pistes de réflexion pour remplacer le plaisir apporté par le tabac, et de prendre conscience des situations où la gestuelle de fumer apporte une contenance. Les médicaments pour aider au sevrage sont également abordés.

Son rééquilibrage alimentaire passe par des conseils pour varier les plats et réduire les portions. Les recettes de la partie pratique, originales et très simples, aident également à les concrétiser.

⊕ la thérapie proposée passe par la cuisine, l'auteur valorise certains aliments et suggère des astuces pour en augmenter la consommation tout en se faisant plaisir. Elle relève aussi les aliments pièges et les erreurs à ne pas commettre

⊖ 4 modes d'alimentation avec exemple de journées-types pour palier le besoin de grignoter – l'appétit augmenté, les envies de sucré ou de salé prennent le nom de «régime»



## Se régaler sans prendre de poids

quand on a arrêté de fumer.

140 recettes gourmandes

Véronique Liégeois,  
Ed. Solar, 2009,  
204 pages,  
ISBN 978-2-263-  
04706-0  
CHF 20.60

PAR CHRISTIAN RYSER,  
DIRECTEUR DE LA SSN

## Nouveau comité de la SSN

Lors de l'assemblée générale de la SSN qui s'est tenue le 27 avril au Hardhof de Zurich, le comité a été restructuré conformément aux nouveaux statuts. Concrètement, cela implique une diminution du nombre de ses membres. Désormais, le comité sera composé de dix membres.

Ont été reconduits dans leur fonction les «anciens» Wolfgang Langhans (président), Ulrich Moser (vice-président), Christine Imhof, Beatrice Conrad, Anne Endrizzi, Kathrin Reinli, Roger Darioli, Hans-Peter Bachmann et Yves Schutz. Peter J. Schulz, de l'Université de Lugano a, quant à lui, été élu.

Le nouveau comité va incessamment s'occuper de constituer les nouvelles commissions «Science et promotion de la santé», «Communication et médias» et «Formation et école». Nous saisissons cette occasion pour remercier chaleureusement les membres sortants du comité, Ines Egli, Priska Gnägi, Sandra Stadler, Peter Ballmer, Josef Laimbacher, Rudolf Schoedl et tout particulièrement l'ancien président Paul Walter pour leur travail constructif et leur engagement au service de la SSN!

Le programme de l'assemblée générale a été complété par une présentation consacrée à l'alimentation en eau de la ville de Zurich, et des deux exposés «L'eau: recommandations aux consommateurs» par le professeur Ulrich Keller et «La crise planétaire de l'eau: est-elle programmée?» par le professeur Emmanuel Reynard, de l'Université de Lausanne.

## Labels: Les consommateurs interrogés

Le projet *Healty Choice Label* a permis de parachever l'étude de consommation réalisée pour le compte de l'Office fédéral de la santé publique et la consultation engagée auprès des principaux acteurs concernés. Les résultats seront publiés prochainement et mis en ligne sur notre site [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch).

## Changement personnel dans le domaine de la communication et des relations publiques

Viviane Bühler a quitté notre secrétariat à la fin du mois d'avril. Elle occupe désormais de nouvelles fonctions dans des médias nationaux, réalisant ainsi un vœu formé de longue date.

C'est le 1<sup>er</sup> mai 2008 que Viviane Bühler avait repris le service Communication, Relations publiques et Marketing au développement duquel elle a largement contribué. Grâce à son très grand engagement, sa créativité et son excellente collaboration avec l'ensemble de l'équipe, la SSN se trouve sur la bonne voie dans ce domaine également. Nous adressons à Viviane Bühler nos meilleurs vœux pour la suite de sa carrière et la remercions chaleureusement pour le travail accompli!

A propos de communication: Notre devise sera désormais «Ne pas se contenter de faire le bien, mais en parler!». Ce qui ne signifie rien d'autre que faire bénéficier mieux encore les groupes cibles, sous forme de produits et de services, de l'excellent travail accompli à la SSN. La mise en œuvre de notre stratégie de communication est également liée au remaniement et à la nouvelle image de la pyramide alimentaire.



D'importants travaux préparatoires ont déjà été réalisés et pourront bientôt être transposés en processus créatif.

## Restauration collective promouvant la santé

L'enquête des branches et des consommateurs réalisée par la Haute école spécialisée bernoise, la Haute école de santé de Genève et la SSN dans le cadre du projet «Restauration collective promouvant la santé», se poursuit. Avez-vous déjà eu l'occasion de jeter un coup d'œil sur les Standards de qualité suisses? Votre participation à cette enquête en cours, que vous trouverez sur le site [www.goodpractice-restocoll.ch](http://www.goodpractice-restocoll.ch), est très importante pour une implémentation ciblée et pratique des Standards de qualité. Elle s'adresse aux restaurateurs, producteurs et fournisseurs de restaurants d'entreprise et d'école, de cafétérias, de cuisines d'hôpitaux et de foyers, ainsi qu'à leurs clients. Les premiers résultats de l'enquête seront publiés sur le même site au cours de l'été 2010.

## Réseau Nutrinet

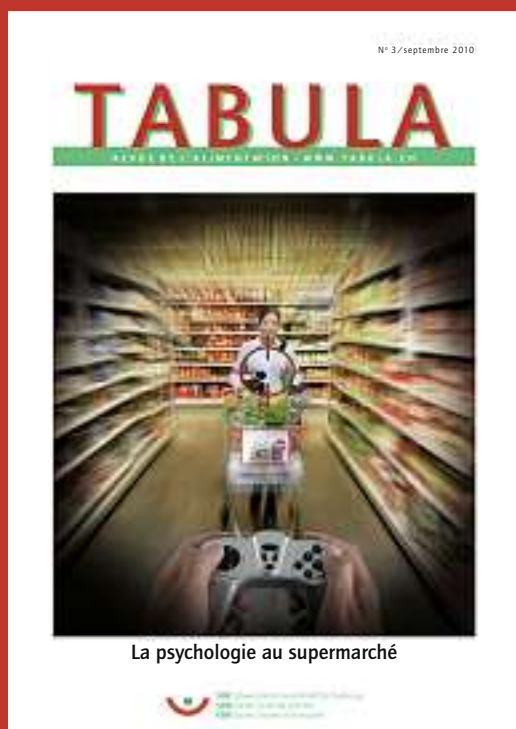
Le secrétariat de la SSN est chargé de la coordination du réseau Nutrinet ([www.nutrinet.ch](http://www.nutrinet.ch)). Tous les partenaires Nutrinet ont reçu ce mois de mai un questionnaire par courrier électronique. Ce sondage est destiné à permettre une optimisation du rapport entre l'offre et la demande dans le cadre du réseau. Le questionnaire peut être rempli jusqu'à fin juin.

## Pour mémoire

Le congrès SSN 2010 se tiendra le 17 septembre 2010 à Berne sur le thème «L'étiquetage alimentaire: entre désir et réalité». Vous trouverez le programme détaillé de cette manifestation et un formulaire d'inscription sur le site [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) (rubrique «Manifestations»).

Du 11 au 15 juillet	<b>International Congress on Obesity</b>	A Stockholm, Suède. Plus d'informations sur <a href="http://www.ico2010.org">www.ico2010.org</a>
Le 1 <sup>er</sup> septembre	<b>La viande dans l'alimentation. Durabilité: une pensée globale, des solutions nationales</b>	9 <sup>e</sup> symposium de Proviande au Centre Paul Klee de Berne. Vous trouverez des informations complémentaires sur le flyer annexé à cet envoi ou sur <a href="http://www.viandesuisse.ch">www.viandesuisse.ch</a>
Du 5 au 8 septembre	<b>ESPEN 2010</b>	A Nice, France. Congrès de l'«European Society for Clinical Nutrition and Metabolism». Plus d'informations sur <a href="http://www.espen.org">www.espen.org</a>
Le 9 septembre	<b>Alimentation et petite-enfance</b>	A 9h30, Espace Prévention Lausanne, Pré-du-Marché 23, 1004 Lausanne, tél. 021 644 04 24, internet: <a href="http://www.espace-prevention.ch">www.espace-prevention.ch</a>
Le 11 septembre	<b>Alimentation et budget</b>	A 8h30 à l'Espace Prevention Nord Vaudois – Broye, rue du Pré 2, 1400 Yverdon-les-Bains, tél. 024 424 94 20, internet: <a href="http://www.espace-prevention.ch">www.espace-prevention.ch</a> . Cours à Payerne
Les 9 et 10 septembre	<b>Swiss Public Health Conference «Santé et responsabilité sociale»</b>	Centre suisse de paraplégique, GZI Hôtel pour séminaires et congrès, Nottwil. Plus d'informations sur <a href="http://www.public-health.ch">www.public-health.ch</a>
Le 15 septembre	<b>Les enjeux du petit enfant à table: entre plaisirs et résistance</b>	14h–15h30 à l'Espace Prevention Nord Vaudois – Broye, cours à La Vallée. Le 29 septembre de 14h–15h30: cours à Payerne Le 10 novembre de 14h–15h30: cours à Cossonay Le 24 novembre de 14h–15h30: cours à Yverdon-les-Bains
Le 22 septembre		A 18h30 à l'Espace Prevention La Côte, place du Casino 1, 1110 Morges, tél. 021 804 66 44, internet: <a href="http://www.espace-prevention.ch">www.espace-prevention.ch</a> . Cours à Morges
Le 17 septembre	<b>Etiquetage alimentaire: entre désirs et réalité</b>	9h–17h à l'Hôpital de l'Île, Clinique de pédiatrie, Auditorium Ettore Rossi. Congrès national de la SSN. Plus d'informations sur <a href="http://www.sge-ssn.ch">www.sge-ssn.ch</a>
Le 22 septembre	<b>Les huiles: point sur l'actualité</b>	A 18h30 à l'Espace Prevention Nord Vaudois – Broye. Cours à Yverdon-les-Bains
Le 23 septembre	<b>Étiquettes sous la loupe</b>	A 19h au CMS (Centre médico-social), rue des Marchandises 17, 1260 Nyon
Le 10 novembre	<b>Troisième rencontre nationale des réseaux Nutrition, Activité physique et Poids corporel sain</b>	A Macolin, Swiss Olympic House. Organismes: réseau suisse santé et activité physique <a href="http://hepa.ch">hepa.ch</a> , réseau nutrition et santé <a href="http://nutrinet.ch">nutrinet.ch</a> , Forum Obésité Suisse FOS. Plus d'informations sur <a href="http://www.hepa.ch">www.hepa.ch</a>
Jusqu'au 2 janvier 2011	<b>Prix de Court: le concours de courts métrages qui se laissent manger des yeux</b>	Concours de courts métrages sur le thème de l'alimentation à l'Alimentarium à Vevey. Heures d'ouverture: mardi à dimanche, 10h–18h, tél. 021 924 41 11, internet: <a href="http://www.alimentarium.ch">www.alimentarium.ch</a> , email: <a href="mailto:info@alimentarium.ch">info@alimentarium.ch</a>
	<b>Exposition permanente «Cuisiner, manger, acheter et digérer»</b>	Au Musée de l'alimentation «Alimentarium» à Vevey

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



Sujet principal du prochain numéro (3/2010), paraît fin septembre 2010:

## La psychologie au supermarché

Plus les délices de la cuisine japonaise, le troisième poster didactique de la série sur l'étiquetage alimentaire et tout ce qu'il faut savoir sur le gruyère.

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

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

\_\_\_ exemplaires de TABULA 3/2010. Frais d'envoi:      20-50 exemplaires CHF 20.-  
   51-100 exemplaires CHF 25.-  
   101-200 exemplaires CHF 30.-

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

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

Nom/prénom \_\_\_\_\_

Profession \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

NPA/lieu \_\_\_\_\_