

Un clic quotidien pour votre santé.

vitagate24.ch, la plate-forme de santé sur internet, est l'adresse de référence pour tous les thèmes relatifs à la nutrition. Par exemple:

Coup d'œil dans le frigo

Il vous suffit de cliquer pour ouvrir notre réfrigérateur interactif. Choisissez un aliment et découvrez son potentiel calorique.

www.vitagate24.ch/f_nutrition_frigo.aspx

Impressum

Mars 2009

Editeur: Association suisse des droguistes, 2500 Bienne tél. 032 328 50 30, fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch

Rédaction: Heinrich Gasser, rédacteur en chef, h.gasser@drogistenverband.ch Elisabeth Küpfert, rédactrice en chef adjointe, e.kuepfert@drogistenverband.ch

Katharina Rederer, rédactrice; Michel Schmid

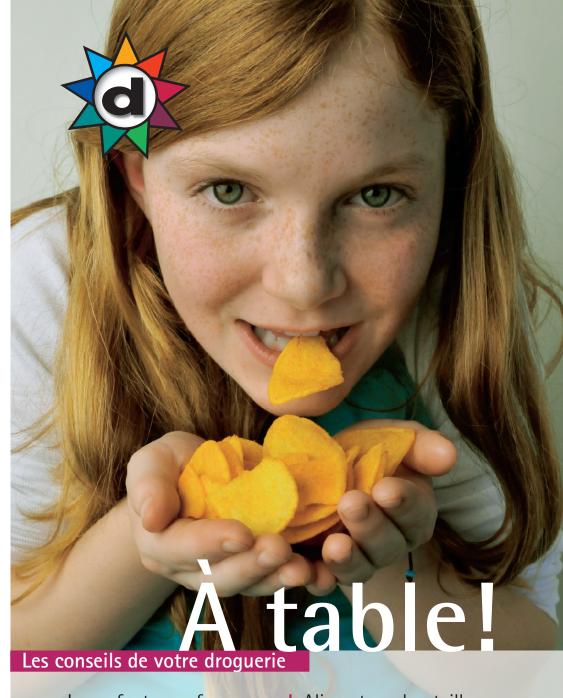
Vente: Michael Severus, responsable, m.severus@drogistenverband.ch

Traduction: Daphné Grekos, Claudia Spätig, Laurence Strasser Mise en page: Stephan Oeschger, s.oeschger@drogistenverband.ch

Photos: Flavia Trachsel

Impression: swissprinters, Zofingen





Les enfants aux fourneaux | Aliments en bouteille Comment manger sain? I De la frugalité à l'abondance

Editorial



Plaisirs de la table

Quand je demande à mon mari ce qu'il aimerait manger, sa réponse est souvent la même: «Des carottes râpées et des beignets de viande avec des tomates et des oignons, comme ma mère les préparait.» Pour son anniversaire, ma fille veut toujours du poisson pané, des épinards et des pommes de terre vapeur. Quant à moi, j'ai mangé la première mangue de ma vie sur une plage australienne; depuis, ce fruit reste synonyme de chaleur, de bonheur et de liberté. Manger, c'est bien plus que s'alimenter. C'est aussi un rituel qui répond à notre besoin de sécurité, qui nous console et nous apaise. Les odeurs et les couleurs stimulent notre imagination et les repas en famille ou entre amis nous rendent heureux. Pas étonnant que certains tombent dans des excès culinaires... Comment résister face à toutes ces délicieuses sensations? Voilà pourquoi la démesure nous guette: trop gras, trop sucré, bref, beaucoup trop.

Un guide consacré à l'alimentation peut apporter une certaine aide – ou au contraire semer la confusion. Car les conseils foisonnent: le brocoli prévient le cancer, l'excès de sucre provoque une surcharge pondérale, la consommation insuffisante de produits laitiers favorise l'ostéoporose... La liste est

longue et peut virer au ridicule: ainsi, les Australiens devraient privilégier la viande de kangourou parce que les pets de cet animal produisent moins de gaz nocifs pour l'environnement que ceux des bœufs ou des moutons.

Les experts ne sont pas omniscients; combien de conseils prodigués au cours des dernières décennies se sont révélés faux! Malgré tout, les spécialistes de la nutrition auront aussi leur mot à dire dans ce supplément consacré à l'alimentation. Leurs discours ne doivent pas vous désorienter, mais vous faire réfléchir et vous permettre d'enrichir votre quotidien alimentaire. Sans pour autant vous faire renoncer à (toutes) vos bonnes vieilles habitudes et à vos menus favoris. Pour que les repas restent une source de plaisir.

Elisabeth Küpfert

Rédactrice

Sommaire



6 Les enfants aux fourneaux Découvrez ce que les enfants cuisinent lorsqu'ils ont carte blanche. Etonnant!



10 Aliments liquides
Une ingénieure agro-alimentaire explique
pourquoi les aliments en bouteille sont
à la mode et intéressent particulièrement
les fabricants.



16 Manger sain – oui, mais comment?
Il existe pléthore de théories nutritionnelles.
De quoi déstabiliser les familles avec de jeunes enfants.

4 Les brèves

14 Plaisir des sens

Nous ne mangeons pas seulement pour nous alimenter. Le plaisir des papilles met tous nos sens en émoi.

22 Enigme imagée

Que manger? En quelles quantités? Testez vos connaissances!

- **24 Tableau de saison à détacher**Quand commence la saison des fraises?

 Réponse avec le tableau saisonnier.
- **27** Bien se nourrir pour mieux vieillir Chez les personnes âgées, la qualité doit l'emporter sur la quantité.
- 30 Emballages: c'est du chinois! Incroyable toutes les informations qui peuvent figurer sur les étiquettes des produits alimentaires.
- 32 Functional food quels avantages?
 Les aliments qui présentent une «valeur ajoutée» se vendent comme des petits pains car ils nous promettent la santé sans grands efforts.
- **34 Prudence au menu**Les allergies alimentaires peuvent gâcher tout le plaisir des repas.
- 38 Inutile de se priver!

 Désormais, les aliments doivent être savoureux et respectueux de l'environnement. Le commerce équitable a le vent en poupe.
- **40 Du changement au menu**La révolution industrielle a bouleversé nos habitudes alimentaires.

44 L'hygiène en cuisine

Beaucoup de cuisines sont envahies par les bactéries, les virus et les moisissures.

Les brèves

Petit-déjeuner pour garder la forme et la ligne

Le matin, notre métabolisme énergétique entre dans une phase très active et efficace. La médecine chinoise explique ce phénomène par le cycle du yin et du yang. La phase du yang dure jusqu'à midi, ce qui signifie que tous les processus actifs de l'organisme (donc la production d'énergie à partir des aliments) fonctionnent à plein régime. Le matin constitue ainsi le moment idéal pour consommer des aliments énergétiques. Pour bien commencer la journée, rien de tel donc qu'un solide petit déjeuner chaud: avec un muesli ou des mets cuits et bien relevés qui fourniront à l'organisme de l'énergie pour toute la journée.

www.gesundessen.ch

La satiété grâce au chocolat noir

Vous ne pouvez pas résister au chocolat mais souhaitez malgré tout conserver la ligne, alors croquez des carrés noirs! Une étude effectuée par l'Université de Copenhague a révélé que la variante foncée présente un effet plus rassasiant que le traditionnel chocolat au lait. Les participants ont dû jeûner pendant 12 heures avant de recevoir 100 grammes de chocolat - noir ou au lait, à choix. Au repas suivant, les participants qui avaient choisi le chocolat noir ont avalé 15% de calories en moins que les autres. Plus généralement, ils avaient moins envie d'aliments sucrés, salés ou gras. Un argument de plus donc en faveur du chocolat noir, lequel avait déjà la faveur des chercheurs grâce à sa richesse en antioxydants bénéfiques pour le cœur. www.medical-mirror.de



Disque de l'alimentation

Vous connaissez certainement déjà la pyramide alimentaire. Il s'agit d'un document qui s'adresse aux adultes de 19 à 65 ans. Se basant sur l'analyse nutritionnelle des aliments, la Société suisse de nutrition (SSN) a vérifié si les recommandations de la pyramide pouvaient être adaptées aux enfants. Il s'avère que les besoins complexes des enfants ne peuvent pas être représentés par une simple et unique pyramide. Notamment parce que les aliments figurant sur les différents étages varient considérablement fonction de l'âge et du sexe. Estimant

que présenter plusieurs pyramides pour les enfants serait plus perturbant qu'utile, la SSN a opté pour une représentation en forme de disque. Cette forme ronde rappelle d'ailleurs sciemment le disque consacré à l'activité physique mis au point par l'Office fédéral du sport.

Le disque de l'alimentation de la SSN présente en résumé les principes d'une alimentation saine pour les enfants de 5 à 12 ans. Le disque se compose de 5 messages imagés, tous accompagnés de deux conseils pratiques qui s'adressent directement aux enfants. Le tout est complété par des explications à l'intention des parents.

www.sge-ssn.ch.

Des légumes vapeur contre le cholestérol

La cuisson à la vapeur permet à l'organisme de mieux assimiler certaines substances bénéfiques présentes dans les choux, les brocolis, les poivrons et les épinards. Pour preuve, une expérience réalisée en laboratoire qui démontre que les acides biliaires lient mieux les légumes cuits à la vapeur que ceux qui sont crus. Or les acides biliaires sont des produits de la dégradation du cholestérol. Conclusion: les choux et les légumes verts à feuilles cuits à la vapeur peuvent contribuer à abaisser le taux de cholestérol et donc à réduire les risques de maladies cardio-vasculaires.

www.gesundheit.ch

A dévorer...

«Tous les marchés du monde»

Lieux de vie et d'échange, les marchés permettent de découvrir la culture d'un pays, de s'imprégner de l'atmosphère d'une région, d'une ville. Cet ouvrage propose un tour du monde des marchés et saveurs. La présentation de chaque site est accompagnée d'une recette typique du pays visité. Vous découvrirez ainsi des plats exotiques et traditionnels réalisés à partir de produits simples et de qualité pour une cuisine étonnante et gourmande.

Olivia Phelip, «Tous les marchés du monde – les meilleures recettes», Les éditions du Toucan, 2008, ISBN 9782810001552, Fr. 41.50

«Les enfants on passe à table!»

Voici 25 recettes faciles et savoureuses qui donnent des idées pour cuisiner vite et bien les viandes, les poissons, les œufs, les légumes et les pâtes avec les aides culinaires des épices et des herbes aromatiques. Des recettes pleines de saveur comme le crumble aux tomates et aux herbes, le pot-au-feu express mais aussi les croquettes de dinde sauce tartare et le couscous de poisson. Retrouvez le plaisir de dire «c'est moi qui l'ai fait», quand les enfants passent à tables. Ou invitez-les à passer aux fourneaux en vous inspirant de notre reportage, page 6!

Sophie Menut, Françoise Nicol, «Les enfants on passe à table! 25 recettes équilibrées pour toute la famille», Les Editions culinaires, 2008, ISBN 9782841232307, Fr. 21.90

Les enfants aux casseroles

Que cuisineraient vos enfants s'ils avaient carte blanche pour confectionner un repas? Quatre filles de 8 à 9 ans ont relevé le défi sous l'œil avisé d'une diététicienne.

T'es folle, c'est pas sain du tout le chocolat, trace-le de la liste!» Au moment déjà de composer le menu, Elisa et sa sœur Julie, secondées par leurs copines Elodie et Luann, se sont rendues compte du côté délicat de leur mission: composer et réaliser seules un repas à la fois délicieux ET sain à leur yeux. Autant le dire tout de suite: le chocolat a non seulement trouvé grâce sur la liste des commissions, il a également orné les murs et le sol de la cuisine après avoir fondu - et presque brûlé - au fond d'une casserole. Mais reprenons par le début, soit huit petites mains agrippées à un chariot à commissions...

Du supermarché...

«Tu cherches le fromage, on cherche la crème»: trouver tous les ingrédients nécessaires au milieu des rayons du supermarché, voilà une responsabilité nouvelle pour les filles. L'adulte? Juste là pour superviser les quantités et arbitrer les changements de dernière minute. «On pourrait remettre le jambon et prendre des crevettes», suggère Elisa. Finalement, c'est le fromage de chèvre et les olives qui auront l'honneur de garnir les mini-canapés prévus en entrée,

«parce que vert et blanc; ça fait joli». Pour compléter la liste, les pâtes «parce qu'on aime toutes ça»; la salade et les fruits «parce que c'est plein de vitamines» et le chocolat «parce qu'ils ont dit qu'on osait se faire plaisir» (voir le menu composé par les filles en page 9). Et maintenant, aux casseroles!

...à la cuisine

Après d'âpres discussions, les deux plus jeunes se lancent dans la fabrication des canapés et les deux aînées acceptent le défi du gratin aux morilles. Séverine Chédel, diététicienne diplômée et mère de deux enfants, les regarde faire, amusée: «Elles se donnent de la peine, préparent des mets jolis. Manger avec les yeux aussi, c'est important. Si les enfants sont attirés par les couleurs, les textures, ils découvrent plus volontiers de nouvelles saveurs. On sent qu'elles ont envie de faire de ce repas une fête; c'est du reste pourquoi elles ont choisi une boisson que l'on ne consomme pas tous les jours. Si les adultes composent souvent leurs repas en fonction des prix, du facteur santé et des saisons, les enfants se concentrent sur le plaisir des goûts.» Pendant que le gratin dore au four, les mini-canapés merveilleusement colorés et entourés de rondelles de fruits disparaissent en un tournemain. Le mousseux aussi. «D'habitude, on adore boire de l'ice tea ou du coca», explique Julie, «mais on sait qu'il y a plein de sucre et que c'est pas très sain. Alors on prend souvent de l'eau du robinet.» «Les boissons sucrées sont souvent à l'origine des problèmes de surpoids





chez les enfants», confirme Séverine Chédel. «Un demi-litre de boisson sucrée contient environ 12 morceaux de sucre, alors que la portion quotidienne conseillée est de dix morceaux!»

Finis ton assiette!

Le gratin connaît un succès plus mitigé. Les morilles ne font pas l'unanimité: celles qui connaissent les adorent, les autres les repoussent discrètement au bord de l'assiette. Tout de suite, l'ambiance du repas s'en ressent. «J'ai plus faim.» «On peut aller jouer?» Et la grande question: faut-il obliger un enfant à manger un minimum? A manger de tout? A finir son assiette? «Si j'aime pas, je mange pas», lance Luann de

manière catégorique. «Il est important de laisser chacun adapter les quantités consommées en fonction de sa faim», sourit Sandrine Chédel. «Mais on peut tout de même exiger de leur part qu'ils goûtent au moins un mets qui ne les tente pas à priori. Ecouter les besoins de son corps, c'est important, notamment en matière de prévention et de traitement des problèmes de surpoids chez l'enfant. Mais il faut aussi être conséquent et expliquer à l'enfant que s'il ne mange pas plus, il n'aura plus rien avant le prochain goûter ou repas.»

L'heure du dessert

«Life is short, eat dessert first», avait coutume de dire Oscar Wilde. Les enfants prennent volontiers cette phrase à portée philosophique au mot. Pas besoin de les pousser à repartir en cuisine pour y faire fondre le chocolat et y tremper des rondelles d'ananas et de bananes. D'autant plus que le chocolat fondu a une méchante tendance à gicler partout lorsqu'on y trempe – ou laisse tomber! – les fruits! Du chocolat sur les plaques, sur les murs, sur le sol, sur les joues des convives, le reste au fond des estomacs avec un grand «mmmmmmm»: le repas se termine en apothéose!

Le bilan de la spécialiste

«En règle générale, un repas équilibré comporte ½ part de légumes, ¼ part de farineux et ¼ part de protéines (viande, poisson, œufs, etc.)», explique Séverine Chédel. «Pour les enfants, on conseille de réduire un peu la part des protéines. Le repas préparé par les filles était donc bien équilibré. J'ai constaté en outre qu'elles avaient toutes déjà entendu parler de la fameuse pyramide alimentaire et qu'elles en connaissaient les principes fondamentaux. En donnant des cours aux enfants, je remar-



que qu'ils retiennent en général qu'il faut beaucoup de légumes et de fruits «parce que c'est sain». De manière générale, cette expérience m'a montré que le fait de faire participer les enfants au choix, aux achats et à la préparation d'un repas est un élément très motivant. Cela permet d'élargir leur palette de goûts, de les faire manger de manière plus consciente.»

Le bilan des enfants

«On sait que c'est important de manger sain», assurent les quatre petites cuisinières à l'unisson. «A l'école, on nous a parlé de la pyramide alimentaire», explique Elodie. «Et depuis deux ans, on y reçoit des dix heures sains», ajoute Julie. «Ils nous coupent des morceaux de fruits et de légumes et c'est tout aussi bon que les sucreries. Par contre, on pensait pas que c'était si long et difficile de préparer à manger», conclut Elisa. «On n'aimerait pas faire ça tous les jours!» Petite consolation: les adultes feront la vaisselle... et nettoieront les traces de l'orgie de chocolat!

Michel Schmid (

Des aliments en bouteille

La nouvelle mode des «aliments liquides» permet de se nourrir sur le pouce de façon (relativement) saine. Selon Jacqueline Qvortrup, ingénieure agro-alimentaire, ces produits présentent l'avantage suivant: on peut facilement y ajouter des sels minéraux et des vitamines.

e terme d'«ingénieur» évoque pour moi spontanément des ponts et des machines. Mme Qvortrup, vous êtes ingénieure agro-alimentaire, construisezvous des aliments?

Non, nous ne sommes pas des designers d'aliments. La dénomination d'ingénieur fait surtout référence à la pensée et aux procédés scientifiques utilisés dans notre métier. En Occident, la plupart des aliments passent par des entreprises dotées d'appareils techniques avant d'arriver sur nos assiettes. C'est là qu'interviennent les ingénieurs. Leur pensée mathématique est notamment requise pour optimiser des étapes d'exploitation.

Prenons le cas d'une pomme de terre en transit entre le champ où elle a poussé et notre assiette: où intervenez-vous en tant qu'ingénieur?

Le choix de la culture, c'est-à-dire de la sorte de pomme de terre à planter, est du ressort des agronomes. Quant à nous, nous nous intéressons à la pomme de terre une fois récoltée. Par exemple à la question de la température de stockage idéale: entreposées à 0 ou 4°C au lieu de 8 à 10°C, les patates «s'adoucissent». Sur le plan du goût, ce n'est pas un problème, mais à la fabrication des pommes chips, ces patates ne dorent pas de manière uniforme. Nous cherchons aussi à savoir comment concevoir des installations de lavage qui permettent de nettoyer les pommes de terre sans les abîmer. Et d'économiser l'eau en recourant à des traitements spécifiques et au recyclage.

Reste-t-il encore des questions à résoudre pour optimiser ces procédés?

Il existe toujours un potentiel d'optimisation. Vous vous souvenez certainement de l'affaire de l'acrylamide dans les pommes chips, il y a six ans environ. A hautes doses, l'acrylamide est considéré comme cancérigène et mutagène. On s'est alors adressé aux scientifiques pour trouver une solution. Il s'agissait de déterminer le seuil de tolérance de ces molécules et de mettre au point un mode de production alternatif qui prévienne leur formation. Les ingénieurs alimentaires, qui sont aussi des spécialistes de la chimie, ont constaté que l'acrylamide se forme surtout lorsque l'asparagine, un acide aminé naturel, entre en réaction avec des sucres naturels lorsque la température de friture est trop élevée. Par conséquent, on s'est mis à produire des pommes de terre avec un taux de sucre plus faible; on a également commencé à émincer les pommes de terre destinées à la



Jacqueline Javor Qvortrup

Cette ingénieure alimentaire de 44 ans a suivi sa formation à l'Ecole polytechnique fédérale (EPF) de Zurich. Elle est aujourd'hui professeure en technologie alimentaire à la Haute école des sciences appliquées à Wädenswil (ZH) et chargée de cours à l'Institut d'innovation alimentaire de cette HES.

friture avant lavage pour éliminer le sucre qui est soluble à l'eau. Enfin, on a abaissé la température de friture.

Lors de scandales de ce type, qui donne mandat d'éclaircir la question? Le fabricant concerné ou les autorités comme l'Office fédéral de la santé publique (OFSP)? Cela dépend des cas. L'OFSP exige rarement des enquêtes, ce sont plutôt les fabricants qui prennent les devants. Dans le cas de l'acrylamide, toutefois, c'est bien l'OFSP qui a demandé à l'EPFZ de procéder à des recherches. A la Haute école des sciences appliquées de Zurich, nous avons la chance de pouvoir allier la recherche et la formation. Recherche et développement sont menés en collaboration avec l'industrie et les entreprises. Une part du travail est accomplie par les étudiants, dans le cadre de leur formation. Nous avons donc une situation triplement gagnante: les étudiants apprennent à travailler de manière scientifique, l'école acquiert le know-how et le secteur alimentaire obtient le résultat (contre rémunération).

Quittons la recherche et concentrons-nous sur l'avenir concret de l'alimentation: quelle est l'évolution qui se dessine?

On observe différentes tendances qui vont se développer et s'accentuer: l'alimentation wellness, santé et anti-âge a du potentiel. «La nourriture comme source de jeunesse» constitue une tendance très forte. La mode «convenience food» (confort) va également perdurer et se renforcer. Ce terme englobe tous les moyens de se simplifier la vie en cuisine: des filets de poisson au lieu du poisson entier, de la salade préparée, etc. L'appel aux produits «avantageux, meilleur marché et de moins en moins chers» va lui aussi se poursuivre. Le groupe des «Lohas» va augmenter, tout comme le succès du bio et des produits régionaux. «Lohas» est l'acronyme de «Lifestyles of Health and Sustainability» et désigne les consommateurs qui veillent à leur santé tout en cherchant à soutenir la production durable. Ils veulent manger à la fois «sain» et «équitable».

Qu'en est-t-il de l'alimentation liquide? A en croire la publicité, on pourrait se nourrir sainement en buvant, sans jamais toucher à une vraie pomme ou à une salade fraîche.

Les gens deviennent de plus en plus vieux, or l'appétit diminue avec l'âge. Pour les personnes très âgées, malades ou ayant des difficultés à déglutir, la nourriture liquide est une bonne solution. En outre, il est plus facile d'ajouter des éléments essentiels comme des vitamines, des fibres ou des sels

minéraux à des aliments liquides qu'à des produits solides. Chez les jeunes, l'alimentation liquide participe du mode de vie actuel: on se nourrit sur le pouce, presque «en passant», pour gagner par exemple cinq minutes de sommeil le matin. La nourriture liquide est un créneau commercial; l'avenir nous dira s'il est porteur. Ses chances sont assez bonnes, car on constate que les gens sont plus enclins à expérimenter avec les boissons qu'avec les aliments solides.

Nous vivons dans une société d'abondance avec de nombreuses tendances alimentaires et pourtant, beaucoup de gens se nourrissent mal. Pourquoi, à votre avis?

C'est vrai et c'est totalement paradoxal. Nous en savons plus que jamais sur l'alimentation saine et jamais il n'y a eu autant de personnes en surpoids. Certains spécialistes de renom affirment clairement que l'éducation alimentaire de ces dernières décennies a échoué.

Un échec?

Oui, pour plusieurs raisons. Nous ne grossissons pas seulement parce que nous mangeons trop, nous grossissons aussi parce que la nourriture est partout et toujours disponible et que manger à toute heure est une pratique tout à fait admise dans notre société. Sans oublier que les portions deviennent de plus en plus grandes tandis que les séances d'activité physique quotidiennes (monter les escaliers, marcher au lieu de prendre le bus) deviennent de plus en plus rares. Mis à part les aliments dont la composition n'est pas idéale, nous nous penchons aussi volontiers sur des problèmes accessoires comme les agents conservateurs et les additifs alimentaires (numéros E), qui sont apparemment nocifs pour la santé...

... les additifs alimentaires ne sont pas un problème?

Non, pas d'un point de vue scientifique. Et pour deux raisons: premièrement, tous les additifs sont sévèrement contrôlés et deuxièmement, ils ne sont ajoutés qu'en quantités infimes. A mon avis, le problème est ailleurs: quand un aliment contient des additifs, il devient mon ennemi et je peux le rendre responsable de tous mes problèmes; en revanche, si je mange trop et ne fais pas assez d'exercice, je suis seul responsable de ma situation et c'est plus dur à admettre.

Chez nous, la recherche alimentaire est fortement axée sur le confort, la santé et l'hygiène. Le tiers monde peut-il profiter des découvertes des nations industrielles? Oui. La recherche existe dans presque tous les pays du monde et les chercheurs participent à des congrès internationaux, ce qui permet un transfert de connaissances. En Suisse, il existe aussi différents projets de la DDC (Direction du développement et de la coopération) visant à mettre en pratique des connaissances issues de la recherche alimentaire directement sur place, dans les pays du tiers monde. Il s'agit parfois de principes de base, comme des mesures d'hygiène sur les marchés par exemple.

Pour finir, une question personnelle: votre métier vous coupe-t-il parfois l'appétit? (Rires). Non, je mange de tout et de bon appétit. Y compris des pommes chips.

Katharina Rederer/ trad: Is (



Un régal pour les yeux et les papilles

Manger ne se résume pas à ingérer des aliments. La nourriture stimule les sens. provoquant des émotions et éveillant les passions.

ien des gens ne savent plus manger, seulement avaler»: constat implacable de Paul Bocuse, prestigieux cuisinier français. Rien d'étonnant donc que les plats préparés soient plus souvent au menu que les plats mitonnés maison et que l'on utilise de plus en plus de glutamate, d'aromes artificiels et d'autres additifs pour rendre les aliments goûteux. Manger plus vite, quitte à négliger la qualité des plats? Pas question, rétorquait le journaliste italien Carlo Petrini en 1986 déjà. C'est ainsi que le jour où McDonald's ouvrait sa première filiale en Italie, il lançait un nouveau «mouvement» (voir page 40). Le journaliste considérait que l'aménagement d'un établissement de restauration rapide au cœur de Rome constituait une attaque en règle contre la culture culinaire italienne. Accompagné de personnes pensant comme lui, il dressa une grande table devant l'établissement honni et invita les passants à goûter des mets et des vins typiquement régionaux. C'est de cette savoureuse manière que Carlo Petrini démontra que manger signifie plus que d'avaler presto des paupiettes de viande hachée. Les jours suivants, tous les médias se firent l'écho de cette manifestation - le slow food était né.

L'idée à l'origine de ce mouvement est simple: consommer des produits de saison et régionaux est non seulement écologique mais aussi délicieux. Pas besoin de se lancer tous les jours dans des festins dignes des orgies romaines, un repas simple pris sur une table joliment dressée et en bonne compagnie peut aussi être exquis. Savourés dans une atmosphère détendue, les repas sont de beaux rituels, bénéfiques à la santé. Et pour peu que la table devienne une oasis épargnée du stress quotidien, le moment du repas prendra une nouvelle dimension.

Savourer avec tous les sens

Commencer à manger avec les yeux. Des jaunes d'œufs assaisonnés de sauce au safran ou de la purée de pommes de terre servie sur une assiette blanche... Ce que les amateurs de monochrome peuvent apprécier n'est guère stimulant pour nos papilles. La vision est la première étape du repas: nous décidons en un coup d'œil si l'aliment présenté nous fait ou non envie. Inconsciemment, notre œil observe la consistance, la couleur, la forme et l'aspect de l'aliment et la manière dont il est présenté. Et si la vue d'un mets peut en faire saliver certains, elle peut aussi en dégoûter d'autres. Les informations fournies par la vue nous permettent de nous faire une première idée



de la fraîcheur de l'aliment et de la manière dont il a été apprêté. Mais les apparences peuvent être trompeuses! Et si l'orange qui semblait si douce se révélait acide? Les informations visuelles demandent donc à être confirmées.

Tendre l'oreille. Le rôti grésille, la soupe bouillonne, les noix craquent, le pain croustille, le champagne pétille... autant de bruissements qui ouvrent l'appétit! Les oreilles peuvent aussi être utiles en cuisine: on entend quand le lait s'apprête à déborder ou quand l'huile de friture devient trop chaude. Enfin, les amateurs de fruits connaissent bien cette astuce: il suffit de tapoter un melon pour entendre s'il est bien mûr.

Vérifier avec la langue. Cet organe polyvalent nous permet de mastiquer, de sucer, de déglutir et naturellement de percevoir le goût des aliments. Grâce à nos nombreuses papilles gustatives, nous pouvons différencier les cinq saveurs fondamentales: acide, amer, salé, sucré et «umami» (terme japonais qu'on peut traduire par savoureux ou viandeux).

Humer les souvenirs. Notre nez peut reconnaître 2000 substances aromatiques différentes. Les informations concernant les odeurs sont stockées dans le cerveau avec celles des saveurs et des émotions. Elles sont donc intimement liée aux souvenirs. Il suffit de penser à certaines odeurs, comme la bonne soupe que maman nous préparait quand on était malade ou le pain sortant du four dans la cuisine de grandmère, pour s'évader instantanément du quotidien et replonger dans le passé. Retrouver des saveurs oubliées fait ressurgir les lieux, les personnes ou les souvenirs qui leur étaient liés.

Prendre contact avec la nourriture. A l'âge de la pierre déjà, nos ancêtres utilisaient leurs poings comme des couteaux pour dépecer les animaux qu'ils capturaient. Puisant dans la nature, ils avaient inventé les premières «cuillères» en utilisant des coquilles de noix et des moules. Mais ils étaient encore loin de penser à la fourchette. D'ailleurs, pourquoi inventer une fourchette puisqu'ils avaient des doigts?

Au Moyen-Age, la fourchette était considérée comme un instrument du diable et ce n'est qu'au 16e siècle que son utilisation devint à la mode. Même si l'on ne pourrait plus s'en passer aujourd'hui, les personnes qui aiment manger avec les doigts sont de plus en plus nombreuses. Les soirées dites «finger food» ou les pique-niques décontractés ne ravissent pas seulement les enfants. Sans oublier la sensation sensuelle ressentie lors du pétrissage manuel de la pâte. Tous ceux qui ont déjà eu l'occasion de manger dans l'obscurité savent à quel point il est important de toucher la nourriture. Est-ce un piment fortement épicé ou un simple morceau de tomate? En palpant, les mains nous permettent de savoir si nous pouvons porter un aliment à la bouche. Le toucher permet ainsi d'analyser les aliments. Dans l'obscurité, on s'aidera donc de l'odeur, de la saveur et de la forme pour reconnaître les mets. Manger ainsi éveille et aiguise tous les sens.

En vous laissant guider par votre odorat, vos papilles gustatives, vos oreilles et vos doigts, vous pouvez sans crainte manger les yeux fermés.

Christa Friedli / trad: cs (

En savoir plus:

Jean-Pierre Corbeau: «Penser l'alimentation. Entre imaginaire et rationalité», Privat, 2008, ISBN 9782708942028, Fr. 40.50

Manger sain – oui, mais comment?

Il y a autant de régimes et de modes alimentaires que de grains de sable sur la plage. Et il s'en invente constamment de nouveaux. Mais comment savoir ce qui est vraiment sain? Heureusement, en matière de nutrition, il existe aussi quelques valeurs sûres et durables!

ortions réduites, chasse aux lipides, alimentation en fonction des groupes sanguins, régime méditerranéen, etc. - on ne compte plus toutes les méthodes qui nous ont été proposées ces dernières décennies pour se forger une silhouette de rêve et une santé de fer! Les recommandations relatives à la consommation des protéines montrent bien à quel point la science de la nutrition peut changer de position: il y a une centaine d'années, on considérait que l'apport quotidien optimal était de 2 à 2,6 grammes par kilo de poids corporel. Depuis, les recommandations officielles n'ont cessé d'être revues à la baisse. Aujourd'hui, la consommation quotidienne ne devrait pas dépasser 0,6, voire 0,9 gramme par kilo de poids corporel, ce qui correspond à un petit tiers des recommandations d'antan. On a d'ailleurs pu assister à un scénario similaire en ce qui concerne les hydrates de carbone et le sel: là aussi, les apports quotidiens recommandés n'ont cessé de diminuer au fil des ans.

Une valeur sûre

Rien d'étonnant alors à ce que le consommateur moyen, néophyte en matière de nutrition, ne sache plus que penser. Les jeunes mères se sentent particulièrement déstabilisées: elles veulent donner une alimentation saine à leurs enfants mais ne savent souvent plus ce qui est effectivement sain. Comment différencier les valeurs sûres et les promesses de l'industrie agro-alimentaire qui ne cherche qu'à appâter les consommateurs avec ses compléments alimentaires?

Heureusement, il existe des règles nutritionnelles qui survivent à toutes les modes et théories éphémères. Celle-ci par exemple: l'alimentation doit essentiellement être constituée de produits frais, naturels et non raffinés. Et Margrit Sulzberg, nutritionniste zurichoise, d'expliquer ce que cela signifie concrètement: «Nous avons le choix entre pain blanc et pain complet, entre pâtes à la farine blanche et pâtes complètes, entre soupe aux légumes maison et potage en sachet, entre sucre produit industriellement et sucre brut, entre sel raffiné et sel non raffiné, entre fruits frais et fruits en conserve.» Plus l'aliment est frais et naturel, plus il est bénéfique à la santé. A l'inverse, un aliment qui subit de longs



...sans renoncer à tout

Réduit l'absorption des calories provenant des graisses alimentaires.



2 comprimés avant les repas principaux

www.formoline.ch

formoline L112 est le produit minceur de l'année 2008**



formoline L112

a gagné le prix du SELF-Europa-Award 2008*



Le point sur les quantités

Ces recommandations s'adressent aux adultes en santé et présentant un poids normal.

Règle n° 1: boire 1 à 2 litres de liquide par jour, de préférence sous forme d'eau du robinet, d'eau minérale ou de tisane aux fruits ou aux herbes.

Règle n° 2: consommer tous les jours 3 portions (min. 120 g) de légumes, dont au moins une sous forme de crudités. Sans oublier 2 portions quotidiennes de fruits de 120 g chacune (soit env. une poignée). Règle n° 3: l'organisme a besoin de 3 portions de féculents par jour. Soit, par exemple, 75 à 125 q de pain, 60 à 100 q de lentilles ou de pois chiches, 180 à 300 g de pommes de terre ou encore 45 à 75 g de pâtes, flocons de céréales, riz ou autres céréales en grains.

(Source: Société suisse de nutrition).

Dont au moins deux portions constituées de produits complets, par exemple du pain ou des pâtes aux céréales complètes. Règle n° 4: l'organisme a également besoin d'une portion quotidienne (100 à 120 g) de viande ou de poisson, d'œufs ou de fromage. Ajouter trois portions de produits laitiers, par exemple 2 dl de lait, 150 à 180 q de vaourt, 200 de séré ou de cottage cheese ou encore 30 à 60 q de fromage. Règle n° 5: utiliser tous les jours 2 à 3 cuillères à café d'huile végétale de qualité pour les préparations froides - par exemple pour assaisonner la salade. On peut également utiliser 2 à 3 cuillères à café d'huile végétale pour chauffer les aliments ainsi que, si souhaité, 2 cuillères à café de beurre pour les tartines. Ajouter 20 à 30 g d'amandes, de noix ou de noisettes tous les jours.

transports, reçoit des additifs pour prolonger sa durée de conservation ou subit des traitements industriels perd progressivement toutes ses bonnes propriétés.

Un point de vue que partage aussi Natascha Muff, conseillère en nutrition à la clinique Paracelsus de Lustmühle (SG). «Beaucoup d'enfants deviennent agressifs, apathiques ou étourdis simplement parce qu'ils consomment trop d'aliments dénaturés», constate-t-elle. Les plats précuisinés sont certes pratiques, mais consommés trop fréquemment, ils ont des effets négatifs sur le corps et le bien-être psychique.

Rien de tel avec les aliments frais et naturels. «Ils procurent une sensation de bienêtre physique et psychique sans pour autant provoquer de dépendance», rappelle Natascha Muff.

Il est évident qu'il est plus simple d'avoir une alimentation riche en produits frais lorsque l'on cuisine soi-même. Car les denrées comme les fruits, les légumes, les céréales ou le lait arrivent alors dans l'assiette sans qu'il soit nécessaire d'y ajouter des additifs de synthèse. Mais c'est justement là que le bât blesse. Les Suisses sont de moins en moins disposés à consacrer du temps à la préparation des repas: rares sont les ménages à cuisiner deux fois par jour et les célibataires sont de plus en plus nombreux à recourir aux produits convenience ou fast food.

Il est pourtant très simple de préparer rapidement un délicieux repas sain. «Ceux qui ne savent pas comment faire trouveront quantité d'ouvrages avec des recettes simples en librairie», assure Margrit Sulzberger. «Beaucoup de livres proposent d'ailleurs aussi des recettes pour des plats à emporter.»

Approche globale

Cuisiner soi-même et utiliser des produits frais, c'est déjà bien. Mais cela n'assure pas encore d'avoir une alimentation saine et équilibrée. Un groupe de nutritionnistes allemands (Karl von Koerber, Thomas Männle et Claus Leitzmann) a cherché pendant des années à déterminer en quoi consiste exactement une alimentation saine et équilibrée. Ils en sont arrivés à la conclu-

sion qu'une telle alimentation constitue un tout, composé

- _ de beaucoup de produits frais;
- essentiellement de produits d'origine végétale;
- de denrées issues de la production, resp. de l'agriculture, écologique et régionale;
- _ de produits de saison;
- _ de produits sains et digestes.

La question de la digestibilité joue d'ailleurs un rôle important dans le choix des aliments. Ainsi, il est avéré que les fruits et les légumes sont sains. Mais tout le monde ne les digère pas de la même manière. D'où la recommandation des nutritionnistes: chacun doit tester par lui-même quels fruits et légumes lui conviennent et lui font du bien. Même constat pour d'autres domaines, par exemple la part quotidienne de produits crus. «Certaines personnes supportent parfaitement les produits crus; chez d'autres, ils provoquent des problèmes digestifs», explique Margrit Sulzberger. Il faut donc être à l'écoute de son corps et apprendre à reconnaître ce qui lui fait du bien et ce qui lui nuit.

Le bio, un luxe?

Margrit Sulzberger partage l'avis des scientifiques qui considèrent qu'une alimentation saine et équilibrée doit aussi être bio. «Les aliments issus de la production biologiques contiennent moins de substances nocives», rappelle-t-elle. Mais le prix de ces articles refroidit bien des consomma-

teurs. A tort, estime Margrit Sulzberger qui considère qu'il est normal que les produits bio soient plus chers que les autres. «La question essentielle est plutôt de savoir quelles sont nos priorités.» Il y a 50 ans, les Suisses investissaient environ 30 % de leurs revenus dans l'alimentation. Aujourd'hui, nous n'y consacrons plus que 10 % de notre budget. Ainsi, si nous surveillons de plus en plus le prix des aliments, nous dépensons aussi de plus en plus pour nous envoler vers les Caraïbes ou nous offrir d'autres plaisirs. Pourtant, conclut Margrit Sulzberger, une alimentation saine et équilibrée est un élément bien plus important pour notre bien-être.

Petra Gutmann / trad: cs (

Le répertoire des graisses

De tous les nutriments (graisses, hydrates de carbone et protéines), les lipides sont les plus énergétiques. Ils se composent de différents acides gras, liés par une molécule d'alcool, la glycérine. Ce sont ces acides gras qui déterminent les spécificités des matières grasses. D'un point de vue chimique, on constate que les acides gras sont essentiellement constitués d'atomes d'hydrogène et d'oxygène liés à des atomes de carbone. Les acides gras saturés contiennent le plus de carbone, les acides gras polyinsaturés en contiennent le moins. Comme le corps est incapable de synthétiser lui-même certains acides gras polyinsaturés, nous devons les lui fournir par l'alimentation.

Les acides gras saturés sont appelés ainsi car tous les atomes de carbone sont liés, autrement dit saturés, en hydrogène. Ils augmentent le taux de cholestérol et se retrouvent essentiellement dans les produits d'origine animale ainsi que dans les graisses de coco et de palme.

Les acides gras monoinsaturés peuvent être produits par l'organisme. Ils ne présentent qu'une double liaison (carbone-carbone), raison pour laquelle on dit qu'ils sont monoinsaturés. Les enzymes digestifs les décomposant plus facilement que les acides gras saturés, ils sont plus digestes. On les trouve essentiellement dans les huiles d'olive et de colza, les avocats, les noix et les graines. Les acides gras polyinsaturés contiennent le moins d'hydrogène et possèdent deux ou plusieurs doubles liaisons carbone-carbone. Ils doivent être fournis par l'alimentation et sont aussi parfois appelés vitamine F. Ces «bons» acides gras se divisent en deux catégories:

- _ les acides gras oméga-6, présents dans les huiles de maïs ou de tournesol
- _ les acides gras oméga-3, présents dans les huiles de graines de lin, de soja, de noix et de colza et certains poissons

La fabrication des huiles de table Pression à chaud: la majorité des huiles végétales sont fabriquées par pression à chaud et extraction. Le support huileux est haché, chauffé et pressé. Après l'étape de la pression, il reste encore de l'huile dans le support. Pour l'extraire, on utilise un produit de dilution – lequel sera éliminé plus tard par distillation. L'huile ainsi obtenue contient encore des substances indésirables qui seront éliminées durant le processus de raffinage.

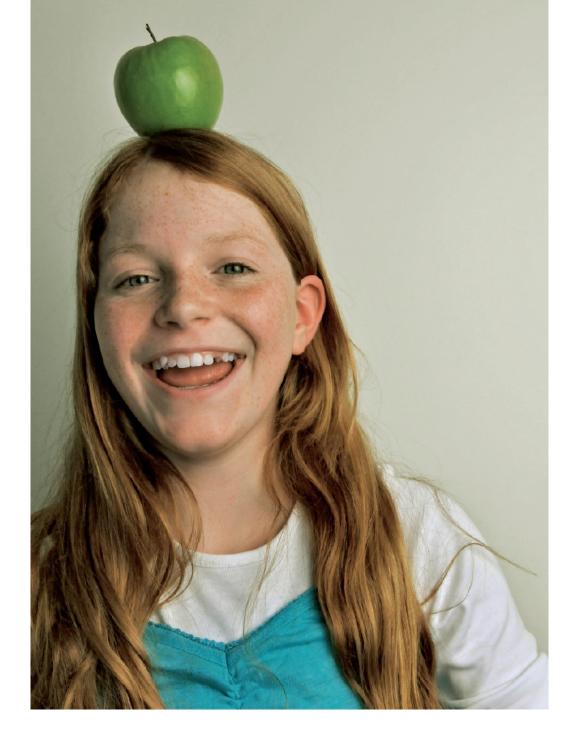
Pression à froid: dans ce cas, le produit de base n'est pas chauffé et la température de l'huile ne devrait pas dépasser les 40° C

durant le processus de pressage. Le rendement d'huile est moindre puisque cette procédure ne permet de détacher que les acides gras facilement disponibles. Les propriétés des huiles: les huiles pressées à froid ne conviennent que pour la préparation de plats froids car elles ne supportent pas les températures de cuisson élevées – lesquelles provoquent un phénomène d'oxydation, accompagné de la formation de substances nocives. En raison de sa teneur élevée en acides gras monoinsaturés. l'huile d'olive constitue une exception à la règle. Même pressée à froid, elle supporte les températures élevées et peut donc s'utiliser pour étuver ou mijoter. Les huiles pressées à chaud supportant mieux la chaleur, il est recommandé de les utiliser pour la cuisson au four et la friture.

Complète ta pyramide alimentaire!

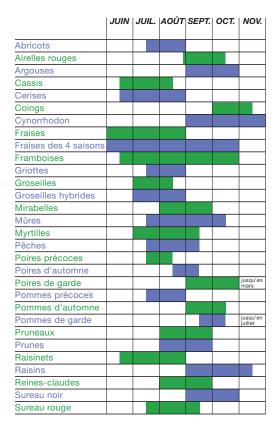
La pyramide alimentaire représente de manière imagée et compréhensible aussi pour les enfants les différents types d'aliments et la place qu'ils devraient occuper dans notre alimentation quotidienne. La base de la pyramide regroupe les aliments que l'on peut consommer les yeux fermés; sa pointe abrite ceux qu'il faut consommer avec la plus extrême modération. Demandez à vos enfants de deviner à quel étage se situent les produits qui suivent. Donnez-leur un crayon, une gomme... et c'est parti! (Réponse page 47).





Fruits et légumes





Conseils pratiques

- _ Mangez le plus souvent possible des fruits et des légumes: cinq fois par jour, c'est parfait!
- Consommez des fruits et des légumes régionaux de saison.
- _ Optez pour des légumes cultivés en plein air plutôt que sous serre ou hors-sol.
- Achetez des produits indigènes plutôt que ceux qui entraînent de longs transports néfastes pour l'environnement.
- Choisissez de préférence des fruits et légumes frais non conditionnés.
- Découvrez la saveur naturelle des aliments issus de culture biologique.

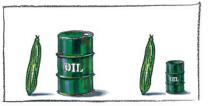
Comment les choisir?

Produits dans des conditions naturelles, les fruits et les légumes peuvent développer toutes leurs précieuses vitamines et leur saveur. Ces qualités se conservent d'autant mieux lorsque la durée d'entreposage reste brève. Les fruits et légumes transportés sur de longues distances (souvent récoltés avant maturité) perdent une partie de leur valeur nutritive et gustative et leur diversité s'appauvrit avec les cultures sous serres.



1 botte d'asperges du Mexique, importée par avion achetée en février nécessite 5,0 litres de pétrole

1 botte d'asperges de Suisse achetée en mai nécessite 0,3 litre de pétrole



1 concombre cultivé sous serre en provenance de Belgique acheté en février nécessite 1,1 litre de pétrole

1 concombre suisse de plein air acheté en juin nécessite 0,1 litre de pétrole



1 kg de fraises d'Israël, importé par avion, acheté en mars nécessite 4,9 litres de pétrole

1 kg de fraises de Suisse acheté en juin nécessite 0,2 litre de pétrole

	JANV.	FEV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	ост.	NOV.	DEC.
Artichaut												
Asperges												
Aubergine												
Bette à tondre			1									
Betterave												
Broccoli												
Carotte												
Céleri												
Céleri-branche												
Céleri rave												
Chicorée endive												
Chicorée scarole												
Chicorée pain de sucre												
Chou					_							
Chou chinois												
Chou fleur												
Chou frisé												
Colrave												
Chou de Bruxelles												
Concombre												
Côte de bette			1									
Courge												
Courgette												
Epinard												
Fenouil			1									
Haricot												
Laiture romaine												
Maïs												
Oignon												
Panais												
Petits pois												
Poireau						-						
Pois mange tout												
Poivron			1									
Pomme de terre												
Radis												
Radis long blanc			1									
Rampon ou doucette												
Salade Iceberg												
Salades diverses												
Scorsonère												
Tomate												
Topinambour												

Légumes de saison (tableau) Seules sont représentées ici les périodes des légumes et de fruits produits en plein air ou sous serre en Suisse et dans les régions limitrophes. Attention à la présence sur les rayons des magasins, même en période de production indigène, de légumes et de fruits importés de plus loin (lisez les indications de provenance figurant sur les emballages et les pancartes).



Bien se nourrir pour mieux vieillir

Même pour les personnes âgées, titiller les papilles gustatives, varier les menus et succomber à de délicats fumets est plus stimulant que d'avaler des aliments insipides.

Tne jolie serviette rouge posée à côté de l'assiette en porcelaine, une rose dans un petit vase, un air de musique classique en arrière-fond. Tout laisse à penser qu'un couple de tourtereaux s'apprête à s'asseoir à cette table joliment dressée. Or il n'y a qu'un seul couvert et le plat de légumes en attente sur la table disparaîtra en quelques coups de fourchette. «A la mort de mon mari, j'ai longtemps arrêté de cuisiner» raconte Clara Bertrand* de Berne. Ayant perdu le plaisir de manger, elle se nourrissait principalement de café au lait, de pain et de fruits. C'est grâce à sa petitefille que cette veuve de 85 ans a retrouvé l'envie de varier son alimentation. «Quand Danielle a remarqué que je me nourrissais de façon peu équilibrée, elle m'a prise sous son aile», se souvient-elle en souriant. Depuis plus de quatre ans, la jeune femme accompagne sa grand-mère en commissions et lui tient compagnie à table au moins deux fois par semaine. Ce cas devrait faire école! Tel est le crédo d'Anton * nom modifié par la rédaction

Perriard, responsable de la gastronomie, et de Rudolf Reichen, chef de cuisine à l'EMS tilia d'Ittigen (BE). «Les personnes seules perdent souvent le goût de manger», constatent-ils. La perte d'un être cher et la souffrance psychique peuvent leur ôter le plaisir de manger et provoquer des maladies. «Il est cependant tout à fait normal que l'appétit régresse chez les personnes âgées», explique Rudolf Reichen. «Comme les papilles gustatives sont moins nombreuses et que l'odorat décline, la nourriture paraît fade», ajoute Anton Perriard. Comme toute étape du développement, la vieillesse entraîne certains changements physiologiques qui peuvent se répercuter sur le mode d'alimentation. L'oxygénation des cellules, notamment, diminue et les éléments nutritifs sont moins bien assimilés. La densité osseuse et la musculature du squelette se modifient et l'appareil digestif ne fonctionne parfois plus aussi bien qu'auparavant. «Un régime alimentaire adapté contribue à atténuer les maladies et renforce l'effet des médicaments», estiment les deux spécialistes. Une alimentation saine accroît également le bien-être général et la qualité de vie. «S'il existe des restrictions liées à la santé, il faut bien entendu en tenir compte», souligne le chef de cuisine. Mais les personnes âgées qui sont en bonne santé n'ont pas besoin de diète particulière. Et de conclure que le plaisir de manger est bien plus important. Christa Friedli / trad: ls (



Garder le plaisir de manger

Quelques astuces d'Anton Perriard et Rudolf Reichen pour préserver les plaisirs du palais:

La qualité avant la quantité: les besoins journaliers en protéines, vitamines et sels minéraux ne changent guère avec l'âge. Mais les besoins énergétiques, eux, diminuent. Il est donc important de consommer des aliments riches en éléments nutritifs. Fruits, légumes et produits complets, lait et produits laitiers, ainsi que de petites quantités de viande, de poisson et d'œufs – autant d'aliments pauvres en calories mais riches en vitamines, en sels minéraux et en fibres. En cas de difficulté de mastication, penser à préparer de temps en temps un frappé aux fruits ou aux légumes.

Ecouter son corps: essayez de découvrir ce qui vous fait du bien et à quel moment. Et n'oubliez pas que de petits péchés occasionnels mettent aussi du baume au cœur!

Réveiller les sens: évitez de recourir exclusivement au sel pour relever des mets fades. Car l'excès de sel augmente l'hypertension artérielle. Améliorez plutôt le goût des plats en ajoutant des oignons, des épices fraîches et des herbes aromatiques. Prenez soin de jouer sur les couleurs des aliments et de vous mettre en appétit avec de sayoureux fumets.

Culture de table: une table bien dressée, une branche de romarin posée en décoration sur le bord de l'assiette... L'ambiance joue un rôle important dans le plaisir de manger, même sans compagnie. Après tout,

personne n'apprécierait non plus de déjeuner sur une nappe tachée ou avec des couverts d'une propreté douteuse au restaurant.

Manger en compagnie: lorsqu'on partage un repas, celui-ci paraît meilleur et l'appétit s'en trouve renforcé. Il est bon de cuisiner pour des convives, le repas devient alors une fête. Pourquoi pas échanger des recettes faciles pour tous les jours et enrichir ainsi votre répertoire? Peut-être même l'envie vous gagnera de créer un groupe de rencontre culinaire.

Se laisser chouchouter: n'hésitez pas à accepter de l'aide si les courses ou la cuisine deviennent des tâches trop difficiles pour vous. Si vous n'avez personne dans la famille ou parmi vos voisins qui puisse vous donner un coup de main, un service de repas à domicile peut parfaitement faire l'affaire: la livraison d'un repas quotidien apporte un divertissement bienvenu et assure une alimentation équilibrée.

Boire pour garder la forme: comme l'appétit, la soif tend à diminuer avec l'âge. Les personnes âgées oublient ainsi souvent de boire suffisamment. Le mieux est de poser tous les jours une bouteille d'eau minérale de 1,5 ou 2 litres sur la table de la cuisine et d'en boire tout au long de la journée, jusqu'à l'avoir vidée.

Enigmatiques et instructives

Incroyable le nombre d'informations qui peuvent figurer sur une aussi petite surface: les étiquettes des denrées alimentaires indiquent bien plus que le nom du produit.

Tous donnez-vous la peine de déchiffrer les petits textes qui figurent sur les briques de lait ou les sachets de fondue? Si vous le faites, et à condition d'avoir de bons yeux, vous y trouverez quantité d'informations, généralement en plusieurs langues: nom du produit, liste exhaustive des ingrédients (y compris parfois ceux qui comme le sucre n'entrent pas dans sa composition), indication de quantités, nombre approximatif des portions contenues dans l'emballage, mode de préparation, conseils de stockage, durée de conservation, tableau des valeurs nutritionnelles, pays d'origine, indications concernant l'emballage, adresse du fabricant, numéro du service d'informations, certifications et logos, points à collectionner, concours, etc. Certes, la transparence est gage de confiance; mais avons-nous vraiment besoin d'une telle avalanche d'informations?

Ingrédients et additifs

La liste des ingrédients s'apparente parfois à un véritable rébus. A moins que le disulfite de sodium de la purée de pommes de

terre en flocons ne vous soit familier? Le fait que les termes disulfite de sodium et diphosphate de sodium se ressemblent un peu ne vous avancera guère. Evidemment, on peut retrouver facilement ces termes, et les numéros E qui s'y rapportent, en surfant sur internet. En y consacrant un peu de temps, on peut ainsi apprendre beaucoup de choses intéressantes sur les additifs. Des informations utiles pour la plupart des consommateurs, et carrément indispensables pour les personnes allergiques ou diabétiques. Il existe notamment des stabilisateurs qui permettent aux chapeaux de chantilly de se dresser fièrement sans retomber lamentablement. Ou des sels de fonte qui évitent que les fromages fondus ne se décomposent subitement en eau, graisses, protéines et caséine. Et pour que tout reste bien frais, on remplace l'oxygène dans les emballages par des gaz spéciaux qui prolongent la durée de fraîcheur des aliments.

Questions de quantités

Les tableaux nutritionnels sont naturellement très utiles et les calories (kcal), respectivement les joules (kJ), des unités bien connues. Mais quelle est l'utilité des vitamines B1, B6 ou B12 dans la boisson du petit-déjeuner? Trouver 9 grammes de 8 protéines et 8 grammes de fibres dans 100 grammes de muesli, est-ce beaucoup ou insuffisant? Difficile à dire. C'est sans doute pourquoi la plupart des gens se contentent



de regarder la valeur énergétique des aliments. Ce qui nous amène à la question suivante: combien de calories devons-nous avaler tous les jours? Ça dépend... Notamment de l'âge, du sexe, du poids, de la taille, des activités professionnelles, sportives et de loisirs. Vous trouverez des informations intéressantes à ce sujet sur le site de la Société suisse de nutrition (www.sgessn.ch).

Labels et logos à gogo

En matière de labels et de certifications, il faut aussi être très attentif et vigilant pour s'y retrouver. Sur les emballages, coccinelles, tournesols, épis, animaux de la ferme et poissons se côtoient allègrement. Tous ces labels doivent garantir la qualité d'une viande ou d'une sorte de riz et donc faciliter nos prises de décision au moment des achats. Ils fournissent plus d'indications sur les méthodes d'exploitation et de fabrication, les conditions de travail et le respect de l'environnement que sur le contenu des produits. Nombreux sont ceux qui connaissent le label bio symbolisé par un

bourgeon blanc dans un cercle vert. Mais que choisir finalement: une viande «NaturaBeef» ou «Bio Weide-Beef»? Et d'ailleurs, quelle est la différence entre une certification biodynamique et un produit «Bio Natur plus»? Une fois de plus, le consommateur est invité à s'informer plus amplement. Et cela en vaut la peine: une fois décodées, les absconses indications qui figurent sur les étiquettes des produits alimentaires se révèlent être de précieuses aides d'achat.

Pour s'y retrouver dans la jungle des labels: www.wwf.ch:

aperçus et informations complètes www.konsum.admin.ch: bureau fédéral de la consommation www.frc.ch: informations et brochures

Liens utiles:

www.bag.admin.ch (directives, nouveautés) www.les-additifs-alimentaires.com (liste complète des additifs alimentaires et nouveautés)

Barbara Brennwald / trad: cs (

Pourquoi manger utile?

Les magasins regorgent de jus enrichis en vitamines, de yaourts bourrés de «bonnes bactéries» et de pains aux acides gras oméga-3. Mais à quoi servent ces aliments «fonctionnels»?

e terme «Functional food» regroupe tous les aliments dont les ingrédients apportent un plus à la santé ou améliorent le bien-être. Contrairement aux compléments alimentaires, comme les comprimés vitaminés, ils sont commercialisés comme de «véritables» aliments. «Au cours de leur fabrication, on leur ajoute des ingrédients spécifiques, comme des vitamines, des sels minéraux, des bactéries probiotiques ou d'autres nutriments et substances végétales», explique Caroline Bernet, de la Société suisse de nutrition SSN. L'industrie alimentaire a trouvé là un segment très intéressant, car les aliments fonctionnels se vendent... comme des petits pains.

La publicité explique aux consommateurs que les aliments enrichis en substances nutritives sont un moyen simple et commode de conserver la santé. «Mais les personnes qui se nourrissent sainement, selon les recommandations de la pyramide alimentaire, n'ont pas besoin de ces produits particuliers», assure Caroline Bernet. L'utilisation de produits enrichis ne se justifie que dans quelques rares cas. Par exemple pour le sel de table, enrichi en iode. «Le sel

de table iodé est un produit très important», poursuit la nutritionniste. «Sans lui, il serait en effet difficile de couvrir les besoins en iode en Suisse.» Une carence en iode pouvant provoquer le développement d'un goitre, il est important de consommer régulièrement ce type de sel.

Selon la nutritionniste, une alimentation «équilibrée» se compose de 5 portions quotidiennes de fruits et légumes, de produits complets, de produits laitiers ainsi que de poisson, d'œufs et de viande en alternance. Elle devrait aussi privilégier les «bonnes graisses». Autrement dit, les acides gras insaturés (par ex. les acides gras oméga-3) que l'on trouve en abondance dans l'huile de colza mais aussi dans les poissons comme le saumon et le maquereau.

Caroline Bernet est convaincue que l'ajout de substances isolées dans les aliments ou les comprimés vitaminés ne remplace pas l'effet bénéfique de certains fruits et légumes. «Les fruits et les légumes contiennent quantité de vitamines, sels minéraux et substances végétales secondaires. Les suppléments alimentaires seulement quelquesuns.» Plusieurs études confirment d'ailleurs que les substances végétales secondaires présentes dans les aliments ont un effet préventif sur certaines maladies. Ainsi, les flavonoïdes et l'indole contenus dans les brocolis préviendraient l'apparition de certaines formes de cancer.

Conclusion: pour vivre sainement, rien ne vaut une alimentation équilibrée et diversifiée, combinée à de l'exercice physique et des pauses bien méritées.

Silvia Stähli-Schönthaler / trad: cs (

Les aliments fonctionnels

Les principaux ajouts:

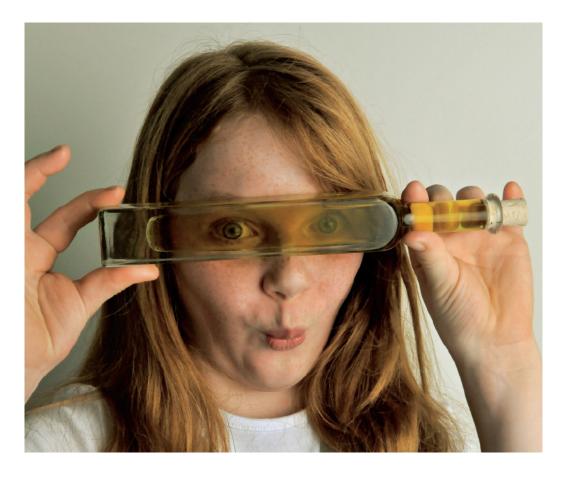
Les prébiotiques sont des éléments nutritifs qui échappent à la digestion et favorisent la prolifération, dans le gros intestin, de bactéries produisant de l'acide lactique. Ces bactéries participent à une bonne digestion.

Les acides gras oméga-3 se trouvent surtout dans les poissons d'eau douce des régions froides. Ils abaissent le taux de cholestérol et préviennent les maladies cardio-vasculaires.

Les vitamines, surtout les vitamines C et E, ont des propriétés antioxydantes. Elles préviendraient ainsi le vieillissement prématuré de la peau.

Les fibres sont importantes pour assurer une bonne digestion.

Les sels minéraux, comme les fluorures ou l'iode, peuvent être incorporés au sel de table. Certains aliments sont enrichis en calcium pour améliorer la santé des os.



Danger dans l'assiette

Les allergies alimentaires et les intolérances, notamment au gluten, font des repas un véritable parcours du combattant pour bon nombre de personnes. Renoncer aux aliments incriminés constitue la meilleure protection contre les symptômes. Mais le droguiste est aussi de bon conseil.

ui n'aime pas mordre à belles dents dans un petit pain fraîchement sorti du four? 99 personnes sur 100 peuvent s'accorder ce plaisir sans courir le moindre risque. Pas Madeleine Schwindt. Cette Thurgovienne a souffert jusqu'à l'âge adulte de cœliaquie (ou maladie cœliaque), c'est-à-dire d'une intolérance au gluten. Cette prédisposition génétique se traduit par une détérioration des cellules de l'intestin à l'absorption de gluten. Le gluten est une protéine complexe, présente dans la plupart des céréales, dont le froment - y compris l'engrain (petit épeautre), l'amidonnier et le kamut (ou «blé de Khorasan») – mais aussi l'épeautre, l'orge, le seigle et l'avoine.

Les personnes concernées vivent sans douleur tant qu'elles suivent un régime strictement exempt de gluten. Pour Madeleine Schwindt, faire les courses était devenu une véritable chasse, le gluten étant parfois bien caché dans les aliments. Malgré ses précautions, elle n'a pu éviter quelques incidents aux conséquences fort désagréables: nausées et vomissements durant parfois plusieurs jours, diarrhées, fortes douleurs abdominales, fatigue. La jeune femme a alors décidé de faire de la cœliaquie le thème de son travail de maturité. Il en est né un livre de recettes, intitulé «Sans gluten pour les gourmets». Il devrait «fournir de bons conseils et encourager les personnes concernées», comme elle l'explique en préface.

Allergies alimentaires versus intolérances

«La maladie cœliaque ne compte pas parmi les allergies alimentaires à proprement parler» explique Karin Stalder du Centre suisse pour l'allergie, la peau et l'asthme aha!. L'allergie est une réaction excessive du système immunitaire à une substance donnée – souvent des protéines – présente dans un aliment. Lors d'intolérance, comme dans l'intolérance au lactose, par exemple, le système immunitaire n'est pas impliqué. «L'intolérance au lactose est due à l'absence de lactase, l'enzyme qui dégrade le sucre du lait», explique Karin Stalder, collaboratrice spécialisée de aha!.

Environ 5 à 8 % des enfants présentent des réactions allergiques, le plus souvent au lait de vache, aux œufs, au froment, aux cacahuètes, au soja et au poisson. A partir d'un certain âge, les enfants, les jeunes et



les adultes souffrent plus souvent d'allergie aux pollens de graminées. En raison de la ressemblance entre la structure protéinique des pollens et de certains aliments, ces personnes développent une réponse allergique aux légumes, aux fruits, aux herbes aromatiques ou aux épices de ce type. Les noisettes, le céleri, les pommes, les carottes et les cacahuètes, en particulier, entraînent fréquemment une réaction allergique chez ces personnes.

Les premiers signes d'une allergie alimentaire sont souvent des démangeaisons sur les lèvres et la langue ou une sensation de bouche pâteuse, parfois aussi des rougeurs ou des aphtes. Des réactions secondaires plus fortes telles qu'une enflure du visage, des vomissements, de la diarrhée, de l'asthme, des difficultés respiratoires ou des démangeaisons cutanées ont également été observées. «Pour cette raison, il est important de déterminer quel est l'allergène, afin de pouvoir éviter les aliments incriminés», relève Karin Stalder. Le droguiste peut conseiller les personnes concernées sur les aliments spéciaux et proposer des remèdes pour atténuer les symptômes (voir encadré page 37).

Madeleine Schwindt, quant à elle, a eu de la chance. Aujourd'hui, elle peut à nouveau mordre à pleines dents dans des petits pains. Un examen de contrôle médical a révélé qu'elle avait souffert d'une cœliaquie passagère.

Claudia Merki / trad: Is Claudia Merki / trad: Is

Aha! Floradix <u>A</u> pour les <u>a</u>llergiques avec le label de qualité *aha!*

Le nouveau **Floradix A** a été créé spécialement pour les personnes qui ont des allergies aux produits alimentaires. **Floradix A** est optimisé contre les **allergènes**.

Les produits Floradix A sont sans gluten, sans lactose, sans levure et sans miel. Ils portent le label de qualité *aha!*

Pendant les années de procréation, beaucoup de femmes se plaignent d'avoir «les batteries à plat», de fatigue permanente, d'états d'épuisement, de lassitude ou de manque d'énergie pour faire face au quotidien. Dans beaucoup de cas, on ne discerne pas à temps qu'elles ne sont ni dépressives, ni autrement malades, mais qu'elles souffrent d'un manque de fer. Votre réserve de ferritine, que votre corps devrait emmagasiner, est déjà épuisée quelques années seulement après vos premières règles. Et très souvent, la majorité des personnes ne savent pas comment **un manque de fer peut être comblé avec succès.**





aha! Floradix A fatigué + sensible?

Floradix A - spécialement pour les personnes avec allergies et intolérances.

Floradix A contient toutes les substances actives du Floradix mais il est sans gluten, sans lactose, sans miel et sans levure. Il est donc particulièrement recommandé pour les personnes sensibles. aha! Floradix A

Perte de sang = perte de fer

De plus en plus de femmes utilisent Floradix après leurs règles.

Disponible en pharmacies, drogueries et magasins diététiques

Prévenir les allergies alimentaires, apaiser les symptômes

Les recommandations de Rita Röllin, droguiste diplômée, droguerie Natur Vitalis, Mettmenstetten (ZH):

- Allaiter les nourrissons pendant 6 mois ou – en cas de prédisposition aux allergies, choisir un lait pour nourrissons hypoallergénique.
- En cas de prédisposition, éviter les aliments suivants au cours de la première année: lait de vache, œufs, poisson, soja, céleri et fruits exotiques (sauf les bananes). N'introduire les noix, les cacahuètes et les amandes qu'au cours de la troisième année.
- La commission de nutrition de la Société suisse de pédiatrie recommande de donner des aliments contenant du gluten dès la première année.
- _ En cas d'allergie au lait de vache, opter pour du lait spécial durant la première année (lait hydrolisé).
- _ A tout âge, préférer les aliments sans additifs tels que colorants et agents conservateurs et veiller à une alimentation variée et équilibrée.
- Les drogueries offrent de nombreux produits de substitution: pseudo-céréales (p.ex. quinoa), produits exempts de gluten, bouillon sans céleri, etc.
- Réactions cutanées: les pommades homéopathiques à base de cardiospermum atténuent les démangeaisons.
 Par voie orale: préparations spagyriques individuelles, par exemple à base de pensée sauvage, de cardiospermum, de propolis, de petite pervenche ou de salsepareille.

- En cas de réactions gastro-intestinales: les probiotiques renforcent la flore intestinale et le système immunitaire.
- En cas de gastro-entérites chroniques, penser à la gemmothérapie et aux remèdes spagyriques, constitués par exemple d'un mélange de camomille, de lycopodium, d'échinacée ou de propolis.
- Préserver l'équilibre acido-basique en adoptant une alimentation riche en produits basiques.
- _ Intolérance alimentaire: suivre un certain temps un régime d'exclusion sous contrôle d'un spécialiste.

Informations:

www.ahaswiss.ch, Centre suisse pour l'allergie, la peau et l'asthme aha! www.coeliakie.ch site de l'Association romande de cœliakie

A lire: «Alimentation sans gluten ni laitages. Sauvez votre santé!», Marion Kaplan, éditions Jouvence, 2007, ISBN 9782883535930, Fr. 29.90

Inutile de se priver!

Finie l'époque où l'appellation «bio» et les produits issus du commerce équitable n'évoquaient que des tas de bananes ramollies. Aujourd'hui, le commerce équitable a le vent en poupe.

eux qui, récemment encore, se moquaient des partisans du bio et autres utopistes ont peut-être changé leur fusil d'épaule. Peut-être fontils même désormais partie des consommateurs avertis et responsables, qui sont toujours plus nombreux; que ce soit dans le domaine de l'alimentation, de l'habillement ou des voyages. Cette prise de conscience touche surtout le secteur des produits alimentaires: nous souhaitons manger bien et sainement, tout en traitant correctement les producteurs, les animaux, les océans et l'environnement. Mettre un terme à l'exploitation des travailleurs agricoles et des enfants, garantir un élevage respectueux des animaux, rétablir l'équilibre de la faune aquatique, ou encore freiner la pollution de l'eau grâce aux monocultures exige des efforts considérables. La question paraît alors légitime: est-il vraiment utile de renoncer à quelques asperges au mois de novembre? Les sacrifices sont-ils indispensables pour arriver à une consommation durable?

Vaste assortiment

Pas forcément. A moins de rechercher exclusivement des produits bon marché, on trouve un large éventail de denrées produites dans le respect de l'environnement au rayon des fruits et légumes, des produits réfrigérés ou de la viande. Grâce aux nombreuses organisations de certification, les plates-formes internet et les livres, on dispose en outre d'une foison d'informations utiles. Il n'est donc pas nécessaire de se priver pour adopter une attitude de consommation responsable.

Bien au contraire. Cette démarche peut rimer avec plaisir: se rendre au marché ou à la ferme, c'est s'épargner tout stress et pratiquer le commerce responsable dans son propre pays. Les fruits et légumes issus de la région, provenant directement du producteur, se passent d'emballages superflus et sont d'un prix tout à fait abordable. Pour cuisiner équitable, il suffit de respecter ces deux mots d'ordre: «de saison» et «régional». Les deux principaux grands distributeurs du pays ont également fait des progrès notables en matière de durabilité. Ils proposent des produits de boucherie certifiés dont le prix, quoiqu'un peu plus élevé, reste correct et ont introduit des normes d'élevage qui respectent les besoins des animaux et sont donc évidemment plus justes pour les producteurs et les bêtes. Des critères qui assurent des revenus équitables pour les producteurs et des méthodes de culture respectueuses de certaines normes écologiques se retrouvent pour bien d'autres produits du commerce équitable. Le label Max Havelaar est l'un des plus connus en Suisse. Le logo de la fondation du même nom et d'autres labels de qualité se retrouvent notamment sur les emballages de riz,



de poisson, de café ou de sucre, ainsi que sur les bananes, les ananas, les produits à tartiner et bien d'autres denrées.

De nouvelles possibilités d'achat

Ceux qui manquent de temps pour courir les magasins peuvent désormais «commander équitable» et de se faire livrer confortablement des fruits et légumes de qualité bio et de souche équitable par le site bio-direct. ch. On peut également acheter des produits alimentaires de base de production durable auprès de Gebana SA ou equiTropic SA. Le WWF, les organisations de consommateurs ou des sites comme Cdurable.info fournissent des guides d'achat et des informations de fond. Leo Hickmann, journaliste britannique, a payé de sa personne pour enquêter sur la consommation responsable dont il décrit les pièges et les limites tout en donnant quelques recommandations utiles, dans un livre plein d'humour

(«Fast nackt», Piper Verlag, 2008, en allemand uniquement). Si nous pouvons nous fier à notre propre échelle de valeurs pour nos achats quotidiens, au restaurant, par exemple, ce n'est pas aussi simple.

En conclusion, nul besoin de renoncer à tout plaisir pour se nourrir avec éthique. Les produits équitables sont nombreux – mais ils ont leur prix.

Barbara Brennwald / trad: Is

En savoir plus

www.wwf.ch; www.deza.admin.ch; www.transfair.org; www.fao.org; www.claro.ch; www.maxhavelaar.ch; www.Cdurable.info Sylvain Allemand, Isabel Soubelet: «Le commerce équitable», Le Cavalier Bleu, 2008, ISBN 9782846702225, Fr. 18.80

De la frugalité à l'abondance

La révolution industrielle a bouleversé toutes nos habitudes alimentaires. En un peu plus d'un siècle, nous sommes passés de la frugalité au design culinaire le fast food.

près avoir œuvré toute la journée aux champs, un paysan s'attable devant un repas frugal. Albert Anker a peint cette scène à la fin du 19 siècle. Ainsi que le portrait d'une jeune fille épluchant des pommes de terre. Ces œuvres témoignent du soin que les gens portaient à la préparation des repas. Elles représentent ce que l'on considère avec nostalgie comme le «bon vieux temps» lequel n'était pas toujours si bon que ça! D'ailleurs, ne disait-on pas alors qu'il «vaut mieux pain sans nappe que nappe sans pain»? Se nourrir était alors avant tout une question de survie. La révolution industrielle, entamée il y a plus de 200 ans, a entraîné le développement de produits alimentaires fabriqués industriellement. La révolution agraire a ensuite permis d'augmenter la productivité des exploitations agricoles, notamment en améliorant la qualité des semences, en développant de nouvelles plantes et des machines plus performantes. «Pour la première fois depuis des siècles, les populations voyaient enfin le spectre de

la famine reculer», relève l'historien zurichois Jakob Tanner dans un ouvrage qu'il consacre à l'alimentation («Essen und Trinken zwischen Ernährung, Kult und Kultur», en allemand uniquement). A la campagne et dans les milieux ouvriers, les repas ont longtemps été constitués de plats régionaux, à base de céréales, de légumineuses, de produits laitiers ou encore de fruits. La viande, en revanche, symbolisait à la fois un certain statut social et la masculinité. Au 20e siècle encore, il n'était pas rare que le maître de maison soit privilégié à table: il avait droit à plus de viande et d'œufs que les autres membres de la famille.

John Wayne en conserve

Bien avant la première guerre mondiale, minoteries, brasseries et fabriques d'huiles et de pâtes alimentaires commencent à fleurir de partout. Suivent des entreprises fabriquant des aliments pour bébés, du lait condensé, du chocolat ou encore des cubes de bouillon. C'est d'ailleurs vers 1900 que le cube Maggi, icône de l'alimentation industrielle, voit le jour.

Les populations migrent vers les villes, cherchent du travail dans l'industrie et les entreprises de services. L'agriculture est de plus en plus mécanisée et la chimie s'impose dans les champs. Parallèlement, on assiste au boom des conserves. La preuve: pour les soldats de l'armée suisse «John Wayne» n'était pas un héros du cinéma hollywoodien, mais un repas en boîte.



POUR MANGER SAIN, CROQUEZ





Régime crudités, alimentation dissociée ou diète protéinée? vitagate24.ch fait le point et vous livre des infos recherchées et des conseils futés pour vous sentir naturellement bien, de la tête aux pieds. Il ne vous reste qu'à cliquer pour vous épanouir!

Un clic quotidien pour votre santé.

Grâce aux chemins de fer et aux compagnies de transport maritime, l'exportation et donc l'importation des produits alimentaires ne cessent d'augmenter. «Voilà bien longtemps que nous ne consommons plus seulement des produits qui poussent devant notre porte», rappelle Jakob Tanner. Parallèlement à la mondialisation croissante, les techniques de fabrication et de marketing des produits alimentaires se perfectionnent aussi - jusqu'à intervenir insidieusement dans nos décisions d'achat. Tandis que la vie quotidienne évolue rapidement, de nouveaux aliments, de qualité moindre, commencent à envahir les magasins. Car les consommateurs veulent des aliments disponibles sous forme de quick lunch ou de fast food. Importés des Etats-Unis, les établissements de restauration rapide poussent alors comme des champignons en Europe. Le premier Mc Donald's suisse ouvre ses portes en 1971 à Genève. Et la tendance ne s'arrête pas là: les consommateurs veulent aussi passer moins de temps aux fourneaux – d'où le succès de la «convenience food». La jeune fille aux pommes de terre d'Albert Anker n'aurait jamais pu imaginer qu'il ne soit plus nécessaire de rincer ni d'éplucher fruits et légumes. Et l'évolution se poursuit encore avec le développement des mets précuisinés: de la simple soupe à l'orge à l'exotique curry thaï, il y en a pour tous les goûts. Les consommateurs pressés n'ont plus qu'à ré-

Le lent retour au slow food

chauffer ces plats en sachets.

Certaines denrées sont aujourd'hui élaborées par des designers, comme les skis ou les produits de soins corporels. Les consommateurs avertis peuvent choisir entre des aliments design (comme les boissons aux électrolytes) et fonctionnels (par exemple enrichis en vitamines et sels minéraux, voir page 32) ou encore découvrir le «novel food» (à savoir les produits élaborés à base de micro-organismes génétiquement modifiés). Ce mode d'alimentation avec son lot de problèmes (présence d'hormones dans la viande, ESB, additifs allergènes, etc.) a amené une partie de la société postindustrielle à rechercher, dès les années 70, des aliments plus simples et plus naturels. De nombreux labels bio fleurissent aujourd'hui pour la plus grande satisfaction des consommateurs. En Suisse, près de 6300 entreprises agricoles produisent désormais selon les strictes directives de Bio Suisse et 11 % des surfaces agricoles sont exploitées de manière respectueuse de l'environnement. Enfin, le mouvement «slow food a été lancé il y a 23 ans, en réponse à la rapide propagation du phénomène fast food, accompagné d'une perte de culture du bien manger et de la diversité des saveurs», peut-on lire sur le site de Slow Food Suisse. Représentant un nouveau lien entre éthique et plaisir, ce mouvement mondial est à l'origine du terme éco-gastronomie. Les objectifs du slow food sont notamment de promouvoir une agriculture et une pêche durables, un élevage dans les règles de l'art, une production artisanale de denrées alimentaires ainsi que la conservation des diversités gustatives régionales. Cela revient un peu à lutter contre des moulins à vent. Pourtant, le mouvement marque des points, se réjouit Giuseppe Domeniconi, directeur de Slow Food Suisse. Giuseppe Domeniconi espère que les consommateurs réfléchissent plus au moment de remplir leurs caddies et qu'ils se prennent le temps de mitonner de bons petits plats. A déguster ensuite sur une table joliment dressée. Et si possible en bonne compagnie.

Claudia Merki / trad: cs (



Les germes: des hôtes indésirables en cuisine

La plupart des cuisines semblent propres. Mais en réalité, elles abritent souvent plus de germes que les toilettes. Il suffit pourtant de respecter quelques simples règles pour se défaire de ces hôtes indésirables.

e carrelage brille, l'évier scintille et les étagères du buffet étincellent: la ⊿plupart des gens tiennent à ce que leur cuisine soit impeccable. Mais si l'hygiène peut sembler parfaite de prime abord, la propreté n'est en fait que relative. En effet, des germes et des micro-organismes comme des bactéries, des virus et des champignons pullulent dans les linges, les torchons, les chiffons et les brosses à vaisselle. La plupart de ces hôtes indésirables sont non seulement inoffensifs mais même utiles. En effet, notre corps a développé des mécanismes de défense contre eux et ces contacts réguliers permettent d'entraîner le système immunitaire. Mais dans certaines circonstances, ces micro-organismes peuvent proliférer massivement - ils risquent alors de nuire à la santé. «Les infections alimentaires sont les plus fréquentes maladies liées à des aliments», explique Caroline Bernet, de la Société suisse de nutrition (SSN). Les symptômes peuvent prendre la forme de diarrhée, de maux de ventre, de vomissements, de maux de tête ou de fièvre. Ils sont provoqués par des bactéries telles que les salmonelles, le camphylobacter, la listeria ou encore des levures.

Se laver les mains: un impératif!

Les micro-organismes passent «de mains en mains». Des travaux salissants, un contact avec des aliments crus (surtout la viande, le poisson et les œufs), la manipulation de déchets et d'objets sales ou un passage aux toilettes sont autant d'occasion d'entrer en contact avec des agents pathogènes. Ces derniers peuvent aussi se fixer sur les mains, sous les ongles ou le bracelet-montre lorsqu'on caresse un animal ou change les couches de bébé. Dernière recommandation: porter des vêtements de travail, ou tabliers de cuisine, propres et nouer les cheveux, si possible.

Contrôler les dates de péremption

Au moment d'acheter des aliments, il faudrait toujours vérifier leur durée de conservation et leur date de péremption. Il est également important de contrôler régulièrement celles des réserves alimentaires qui s'accumulent dans les armoires, le réfrigérateur et le congélateur. «Les aliments crus doivent être transportés rapidement à température basse, puis conservés au frais», poursuit Caroline Bernet. Ne pas oublier de vérifier de temps en temps la température du réfrigérateur et celle du congéla-



teur (voir encadré). Important: une fois décongelés, les aliments ne doivent plus être congelés! Autre règle d'or: jeter tous les aliments pourris, rances ou avariés. «Il ne suffit pas d'enlever la pourriture ou la moisissure car les produits métaboliques des champignons peuvent contenir des substances toxiques qui pénètrent et se répandent dans les aliments.»

Comme les germes qui se trouvent dans les aliments avariés peuvent se répandre sur d'autres aliments lors du stockage ou par contact manuel, il faut respecter strictement les règles d'hygiène et nettoyer soigneusement le plan de travail et les ustensiles de cuisine après avoir manipulé des produits suspects. A ce propos, le plan de travail constitue justement un lieu de prédilection des micro-organismes, lesquels y pullulent volontiers. Il faut donc toujours nettoyer le plan de travail avec un produit de rinçage et de l'eau après l'avoir utilisé. Il est aussi recommandé de changer régulièrement les serviettes et les brosses à vaisselle. «On réservera de préférence une éponge et un chiffon à l'usage exclusif de la cuisine», conseille la nutritionniste dipl. ES. Ne serait-ce que pour éviter que les germes ne contaminent les autres pièces. Enfin, changer linges, chiffons et torchons tous les deux ou trois jours et les laver à 60°C minimum.

Silvia Stähli-Schönthaler / trad: cs (

Conseils d'hygiène

Placer les denrées périssables au réfrigérateur (max. 5° C) ou au congélateur (min. -18° C) – de même que les mets précuisinés contenant de la crème, des œufs crus, de la viande ou du poisson.

Lors de la cuisson des aliments, observer un minimum de chaleur de 70° C.

Tenir les mets cuisinés au chaud à 60° C minimum.

Extrait de la feuille d'information «L'hygiène alimentaire» de la société suisse de nutrition SSN; www.sqe-ssn.ch



Pyramide alimentaire chaque denrée à sa place

Alors? Poisson ou concombre, glace ou pain? Quels sont les aliments dont l'organisme a le plus besoin? Comparez la pyramide dessinée par les enfants avec celle représentée ci-dessous et expliquez-leur les différences. En récompense, offrez-leur un délicieux goûter... avec un produit qui trône au sommet de la pyramide!



© Société suisse de nutrition SSN