



NEWSLETTER DE LA SSN

La newsletter SSN vous informe régulièrement des sujets alimentaires d'actualité ainsi que des activités, des services et des dernières nouveautés de la SSN. Toutes les informations publiées dans les newsletters SSN peuvent être utilisées librement à condition d'en mentionner la source (© Société Suisse de Nutrition SSN, www.sge-ssn.ch). Nous vous prions d'avoir l'amabilité de faire parvenir un exemplaire justificatif à la SSN.

Contenu :

Newsletter SSN No 11 / octobre 2010

P. 2 Dossier :

- **Projet « Healthy Choice Label »** - Denrées alimentaires: améliorer l'information des consommateurs sans passer par un label unique pour le moment

P. 4 Actualités de la SSN :

- **Nouveau collaborateur: Thomas Langenegger**
- **Deux nouveaux guides vous apportent la réponse : « L'alimentation des enfants en âge préscolaire » et « L'alimentation après 50 ans - Bien manger pour bien vieillir »**

P. 7 Alimentation et école :

- **GORILLA se fait fort d'obtenir un poids corporel sain**
- **Formation nutritionnelle dans le « Programme scolaire 21 »**

P. 10 En bref :

- **NUTRICALC® - un test d'évaluation des habitudes alimentaires**

P. 11 Impressum



Dossier :

Projet « Healthy Choice Label » - Denrées alimentaires : améliorer l'information des consommateurs sans passer par un label unique pour le moment

A la demande de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), la Société Suisse de Nutrition (SSN) a examiné s'il serait envisageable d'introduire en Suisse, à titre facultatif, un label international permettant de repérer les aliments sains, en complément des mentions actuellement prescrites pour l'étiquetage des denrées alimentaires. La SSN conclut que des modèles existent bel et bien mais qu'aucun ne peut être repris tel quel. Les acteurs économiques qui ont été consultés rejettent à une large majorité l'idée d'introduire un label. L'OFSP veut néanmoins améliorer l'information des consommateurs et charge la SSN de fournir des éclaircissements supplémentaires.

Comment aider les consommateurs à mieux choisir des denrées alimentaires saines ? L'indication des ingrédients et des valeurs nutritionnelles n'est-elle pas suffisante ? Le projet « Un label unique pour la Suisse » a montré que les consommateurs suisses préfèrent des informations détaillées (grâce aux repères nutritionnels journaliers [RNJ]), accompagnées d'indications facilement compréhensibles, tel un Healthy Choice Label (label « choix santé »). Certaines directives du programme national alimentation et activité physique (PNAAP) 2008-2012 prévoyaient, à titre facultatif, l'introduction d'un label unique en Suisse. Les producteurs et les commerçants de denrées alimentaires ainsi que le secteur de la gastronomie ont montré par leurs réactions qu'ils étaient peu favorables à ce projet. Un progrès effectif en matière d'étiquetage implique que tous les milieux concernés adoptent un système uniforme pour un produit donné.

Au cours de la dernière phase du projet, la SSN a demandé à des représentants de l'économie, de la protection des consommateurs et d'organisations actives dans la prévention quelle était leur disposition à accepter un label Healthy Choice. Il ressort qu'un tel label



est actuellement perçu de façon négative ou plutôt négative par la majorité des personnes consultées, les raisons de ce rejet étant quant à elles très diverses. L'enquête menée parallèlement auprès des consommateurs sur la compréhensibilité et l'utilité des différents étiquetages (étiquetage dit « des feux de signalisation », valeurs indicatives et labels) a clairement montré que ces indications supplémentaires les aidaient à choisir des aliments plus sains, mais qu'elles avaient toutes leurs limites. Concernant un étiquetage donné, une différence frappante existe entre l'attente des consommateurs quant à son utilité et son utilité réelle. En effet, lors de tests concrets visant à évaluer des denrées alimentaires, un système pourtant certifié utile s'est parfois révélé inadéquat dans la pratique. La combinaison de valeurs nutritives élargies (p. ex., RNJ) et d'un label (p. ex., Healthy Choice) a conduit à une solution permettant en quelque sorte au consommateur d'avoir « le beurre et l'argent du beurre ». Ainsi, en faisant leurs achats, les personnes intéressées disposent de nombreuses informations qui les aident à choisir un produit sain et leur permettent de prendre rapidement une décision appropriée. Des informations détaillées concernant les enquêtes sont disponibles sur le site Internet de la SSN.

L'OFSP a l'intention d'améliorer l'information des consommateurs même si l'introduction en Suisse d'un label unique n'est pas envisageable pour l'instant. Lors d'une prochaine étape, l'étiquetage nutritionnel sera obligatoire en Suisse à la même date qu'au sein de l'UE. L'indication de la valeur nutritive, telle qu'elle figure aujourd'hui déjà sur de nombreux produits, ne sera plus suffisante. En Suisse, de nombreux consommateurs souhaitent disposer d'aides supplémentaires pour choisir des denrées alimentaires saines. Pour les satisfaire et les soutenir, la SSN, en collaboration avec des acteurs importants tels que les associations de consommateurs et l'industrie alimentaire, testera des mesures et élaborera des propositions en la matière.

> *Plus d'info sur le projet de la SSN « Label Healthy Choice »*



Actualités de la SSN :

Nouveau collaborateur : Thomas Langenegger

Le 1er septembre, Thomas Langenegger a rejoint la SSN comme rédacteur média. Nous sommes très heureux d'accueillir Monsieur Langenegger au sein de la SSN et lui souhaitons très cordialement la bienvenue !

Nouveau guide :

L'alimentation des enfants en âge préscolaire

« Que dois-je faire, mon enfant refuse systématiquement de manger des légumes? Une alimentation saine est pourtant essentielle ». « Mon enfant grignote sans cesse. Combien d'aliments sucrés puis-je le laisser manger? ». « Mon enfant se plaint souvent de maux de ventre. Cela a-t-il un lien avec son alimentation? Est-ce que je dois renoncer à certains produits? ».

La nutrition des petits enfants suscite questions et incertitudes de la part des parents, mais également des éducateurs. Elle peut même conduire à des conflits. De nombreux adultes sont conscients qu'une alimentation saine et équilibrée revêt une grande importance dès le plus jeune âge. C'est une période idéale pour établir les bases d'un comportement alimentaire sain, car c'est au cours de cette phase que se fixent des habitudes qui durent souvent une vie entière.

Le nouveau guide *L'alimentation des enfants en âge préscolaire* s'adresse tant aux parents qu'aux éducateurs de crèches, de restaurants scolaires ou d'autres structures d'accueil. Il livre avec objectivité et clarté des connaissances approfondies sur l'alimentation. Les auteurs partagent par ailleurs des recommandations précieuses et pratiques pour l'application des informations et la résolution de problèmes quotidiens.



Le livre propose :

- des informations simples et compréhensibles sur le développement des habitudes alimentaires et sur les recommandations de la Société Suisse de nutrition (SSN) pour les enfants.
- des conseils pratiques pour la réalisation d'une alimentation équilibrée au quotidien
- des repères quantitatifs
- des pistes à suivre pour les situations problématiques les plus courantes.

> *Autres informations et commande*

Auteurs : Muriel Jaquet, Dr. Josef Laimbacher

Livre, format A5, quadrichrome, illustré, 96 pages,

2ème édition 2010

Prix : CHF 12.- (membres de la SSN), CHF 24.- (non membres)



Nouveau guide :

L'alimentation après 50 ans - Bien manger pour bien vieillir

Chacun désire rester en bonne santé et conserver toutes ses capacités. Une alimentation équilibrée et suffisamment d'exercice y contribuent. Le nouveau guide « L'alimentation après 50 ans » de la Société Suisse de Nutrition SSN vous donne des conseils très utiles.

Avec l'âge, les besoins de notre organisme changent. La masse musculaire diminue, par exemple, ce qui limite les besoins en énergie, mais les besoins en protéines ou en vitamines restent identiques ou augmentent même légèrement. La nouvelle édition du livre



« l'alimentation après 50 ans » explique clairement la manière dont il est possible d'adapter les besoins se modifiant. Des informations pratiques et précieuses aident à comprendre les principes d'une alimentation équilibrée à partir de la cinquantaine et de les appliquer au quotidien.

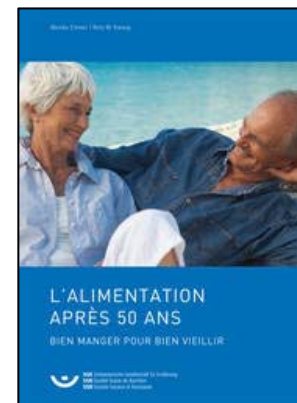
Toutefois, une alimentation bien équilibrée ne développe pleinement son potentiel santé, que si elle est alliée à une activité physique régulière. Elle contribue non seulement à freiner la fonte musculaire et à fortifier le système cardiovasculaire et les os, mais encore, certaines activités sportives ont un effet bénéfique sur la fonction cérébrale. A cet égard, la présente brochure comporte des idées et des propositions, d'activités physiques adaptées lorsqu'on prend de l'âge et comment les pratiquer avec plaisir au quotidien. Le fait que l'on puisse garder sa joie de vivre et son indépendance jusqu'à un âge avancé par le biais de l'activité physique n'en est qu'un des effets secondaires! Même les petits pas conduisent à cet objectif.

> *Autres informations et commande*

Auteurs: Monika Cremer, Prof. Reto W. Kressig

Livre, format A5, quadrichrome, illustré, 96 pages, 2ème édition 2010

Prix : CHF 12.- (membres de la SSN), CHF 24.- (non membres)





Alimentation et école :

GORILLA se fait fort d'obtenir un poids corporel sain

Selon les plus récents résultats du Monitoring IMC de Promotion Santé Suisse, un enfant sur sept, voire cinq, est encore en surpoids en Suisse. De plus, un enfant sur 25, en moyenne, est même obèse. A Bâle et à Zurich, la proportion est encore plus alarmante puisqu'un adolescent sur quatre, âgés de 13 à 17 ans, est en surpoids. Des raisons suffisantes pour que la Schtifti Foundation lance le nouveau projet de prévention nationale «GORILLA» dont l'objectif ambitieux est d'inciter annuellement quelque 200'000 enfants et adolescents à bouger davantage et à mieux s'alimenter.

Multiplication d'une idée fructueuse

Au cours de ces dernières années, la fondation privée Schtifti Foundation s'est rendue d'école en école pour apprendre aux enfants et aux adolescents comment s'alimenter sainement. Mais pas seulement. Elle les a aussi incités à bouger à travers des disciplines sportives freestyle telles skateboard, frisbee, footbag, freecycle et breakdance. Ces messages proches des jeunes ont non seulement été bien accueillis par les quelque 25'000 élèves approchés, mais une étude de projet d'accompagnement a aussi souligné que l'effet recherché avait été atteint. Pour toucher davantage d'adolescents, le nouveau projet de prévention GORILLA consiste non seulement à expliquer aux élèves ce que veut dire mener une vie saine mais aussi à aller chercher les enfants et les adolescents là où ils sont inactifs chez eux : assis devant l'ordinateur.

Qu'est-ce que GORILLA ?

GORILLA symbolise un protecteur et un ami qui accompagne les adolescents durant la période marquante de la puberté. Les connaissances en matière d'activité physique et d'alimentation saine sont transmises à travers des expériences positives virtuelles et réelles via sept modules ; une approche qui a pour but de motiver les jeunes à bouger davantage et à s'intéresser à la question de l'alimentation. Point central de ce projet : le site Web www.gorilla.ch et son module eLearning «GORILLA Space». Par ce biais, le groupe cible



acquiert de manière ludique les connaissances nécessaires pour conserver un poids corporel sain. Des vidéos de démonstration sur des disciplines sportives freestyle et des recettes de cuisine les invitent en outre à s'y essayer.

Succès scolaires récompensés

Les élèves peuvent prouver leurs connaissances à travers des tests et ainsi gagner des points. Ces derniers leur permettent de participer à des tirages au sort de prix intéressants. Par exemple des prix mensuels individuels tels que skateboards, livrets de cuisine, bons et meet & greet avec des stars. De plus, les écoles des jeunes participants prennent automatiquement part au tirage au sort de journées workshop de disciplines Freestyle et d'alimentation. Prix principal : un conteneur GORILLA plein de matériel freestyle qui, en tant que prix ambulant, reste six mois à disposition des élèves à proximité de l'école.

Large soutien

Outre de nombreux partenaires, le projet est soutenu par Promotion Santé Suisse ainsi que Coop en tant que parraineur principal. La Société Suisse de Nutrition SSN participe au projet comme partenaire spécialisé. Elle est responsable, avec l'Institut des sciences du sport de l'université de Berne, de l'accompagnement de l'évaluation du projet.

Plus d'infos sur GORILLA et tous les modules [ici](#). Et [ici](#), vous pouvez même faire directement connaissance avec GORILLA.

GORILLA a commencé sa tournée en Suisse alémanique le 26 août 2010 à l'école «Im Birch» à Zurich-Oerlikon. Au Tessin, la tournée a commencé le 21.9.2010 à l'école «Media Castione» à Castione et en Suisse romande le 23.9.2010 à l'école «Sacré Cœur» à Sion.



Formation nutritionnelle dans le « Programme scolaire 21 »

Lors de l'élaboration du « Programme scolaire 21 » (précédemment « Deutschschweizer Lehrplan », programme scolaire suisse-alsacien), il s'agira d'intégrer dans le programme scolaire des thèmes pluridisciplinaires empruntés au projet BNE+ (Éducation au développement durable).

L'éducation à la santé est conçue comme l'un des aspects de l'éducation au développement durable. S'appuyant sur les concepts fondamentaux de la promotion de la santé, sur les modèles de l'École au service de la santé et sur la notion de compétence en matière de santé (health literacy), des propositions sont faites quant aux aspects de la promotion de la santé et de l'éducation à la santé qu'il conviendrait d'inscrire dans le programme scolaire et aux compétences que les élèves des écoles devraient acquérir au cours de l'enseignement obligatoire. Dans ce but, la SSN élabore pour le volet Alimentation des propositions concrètes qu'elle soumet à la commission spécialisée Economie domestique compétente.



En bref :

NUTRICALC[®] - un test d'évaluation des habitudes alimentaires

NUTRICALC[®] est un test pour évaluer les habitudes alimentaires personnelles. Il est développé par la Société Suisse de Nutrition SSN sur la base de données scientifiquement fondées concernant l'alimentation. Il invite tout un chacun à faire une synthèse de ses propres habitudes alimentaires et propose une évaluation individualisée en faisant ressortir les éléments favorables et défavorables. Il donne aussi des conseils concrets pour améliorer les habitudes alimentaires et le mode de vie.

Le test NUTRICALC[®]-Test se base sur un journal alimentaire et un questionnaire. Ces documents sont disponibles sur www.nutricalc.ch. Le questionnaire peut être rempli directement en ligne.

1. Remplir le journal alimentaire durant 3-7 jours. Celui-ci fournit une base solide pour répondre aux questions, et met déjà en lumière quelques habitudes alimentaires.
2. Remplir le questionnaire et l'envoyer à la SSN.
3. Chaque client reçoit une évaluation de ses habitudes alimentaires et de son mode de vie, ainsi que des conseils concrets pour entreprendre dans ce domaine des changements favorables à la santé.

NUTRICALC[®] s'adresse aux adultes (dès 19 ans) en bonne santé. Il est également adapté aux femmes enceintes ou qui allaitent. Ce test ne peut pas remplacer le conseil personnalisé d'un(e) diététicien(ne) diplômé(e) ES/HES. Le test coûte CHF 19.- pour membres de la SSN et CHF 29.- pour non-membres.

> *Plus d'info sur www.nutricalc.ch*

NUTRICALC[®] peut être vendu par des professionnels à leur clients :

> *NUTRICALC[®] pour intermédiaires*



Impressum

Editeur :

© Société Suisse de Nutrition SSN

Auteurs :

SSN

Contact :

NUTRINFO® Service d'information nutritionnelle (gratuit)

Tél. 031 385 00 08 (lundi à vendredi, 8h30 à 12h)

nutrinfo-f@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch/fr

Au sujet de la SSN :

La SSN est le centre de compétence national en matière d'alimentation au service de la population et des professionnels. Il s'agit d'une association à but non lucratif qui compte plus de 7'000 membres et abonnés.

Souhaitez-vous vous y affilier ? > [Devenir membre](#)

Désirez-vous vous abonner à la revue TABULA ? > [S'abonner à TABULA](#)