

JEAN-PAUL LACHAT
Secrétaire général de
la Chambre jurassienne
d'agriculture

Les fruits et les pépins

En Suisse, on consomme en moyenne 73,6 kilos de fruits par personne et par année. La production indigène couvre 28% des besoins. La dépendance de notre pays pour un produit de base dont les spécialistes de l'alimentation recommandent une consommation quotidienne est donc très élevée. Nos conditions climatiques limitent les sortes de fruits qui peuvent être produits sur notre territoire. Cependant, les pommes, poires, prunes, cerises et fraises sont largement cultivées sur le Plateau suisse et ces cultures structurent le paysage de manière particulière.

Le libre-échange commercial préconisé au niveau mondial par les accords de l'OMC ou l'accord de libre-échange avec l'Europe sur les produits agricoles diminuera immanquablement cette part d'auto-provisionnement en raison d'une concurrence accrue avec les producteurs des pays voisins, mais surtout à cause de la baisse de protection à la frontière dont bénéficient les fruits et légumes suisses. Les baisses de prix ainsi imposées remettront en question la production de fruits et légumes indigènes en raison d'une rentabilité insuffisante. Augmenter l'importation des fruits et légumes aura un impact momentanément favorable pour le portemonnaie des consommateurs, mais le coup porté au paysage, à l'emploi et à la sécurité alimentaire du pays sera dramatique.

Fruits de saison et ballon rond



La damassine, la reine des prunes jurassiennes.

PHOTO ROGER MEIER

Puisque de plus en plus de filles aiment investir le gazon, en contrepartie les garçons pourraient partir à la découverte des trésors du jardin et du verger. Les jeunes hommes consomment en effet nettement moins de fruits et légumes que les jeunes femmes, et ceci dès l'enfance.

Pourtant, une alimentation riche en micronutriments anti-inflammatoires et

antioxydants (vitamines C et E, bêta-carotène, flavonoïdes), que l'on trouve en abondance dans les fruits et légumes, est associée, entre autres, à un meilleur développement de la fonction pulmonaire; ce qui s'avère particulièrement utile pour courir durant les 90 minutes d'un match!

La reconnaissance des goûts par l'enfant et l'adolescent facilite grandement la consommation de fruits et légumes. Comme la nature est bien faite, elle a prévu des saisons bien distinctes. Dès l'enfance, on peut progressivement découvrir, goûter, apprécier puis finalement adopter la saveur des légumes et des fruits à pleine maturité.

Il faut parfois du temps pour s'approprier un goût nouveau, mais à la fin de l'été une jeune personne saura apprécier les abricots, mûres et pruneaux, si on lui en propose régulièrement durant la belle saison. Cette initiation à une bonne nutrition est simple et efficace, car elle accompagne le cycle de la nature et s'accommode très bien des ressources alimentaires de chaque région.

*Elisabeth Schaffner-Hennet
& Olivier Boillat,
Fondation rurale interjurassienne*

Commandez gratuitement le calendrier *Redécouvrons les fruits de saison* auprès de la Fondation rurale interjurassienne à Courtemelon et Lovresse. Tél. 032 / 420 74 20 ou courriel info@frj.ch



Nicole Petignat, la fille qui fait courir les garçons

La nourriture est la clé pour se maintenir en bonne forme et garder une bonne santé. Nicole Petignat, native d'Alle, a su garder la forme pour gérer stress et lucidité lors des grands matches. Des boucles souples habitent un visage qui ne laisse pas deviner la quarantaine de cette jeune femme qui se dit volontaire, très sensible, impatiente et qui aime la vie et le foot bien entendu...

La nourriture elle y veille pour garder la forme. «Bien m'alimenter rend mes muscles moins fragiles et évite des blessures.» Place donc chez cette arbitre de haut niveau à une alimentation saine et équilibrée. «Parfois durant plusieurs semaines c'est le riz, les légumes et fruits accompagnés de tisanes ou d'eau tiède. Jamais de boissons très froides. J'adore la nature, m'évader, me balader pour garder un bon équilibre. C'est important de s'occuper de notre corps et de l'écouter. Mon parcours de vie me rend de plus en plus sensible à un mieux-vivre, à un mieux-être.» Pas étonnant qu'elle ait ouvert un cabinet de massages à Delémont et Watt dans le canton de Zurich afin de prodiguer détente et bien-être aux autres aussi.

Nicole a déjà beaucoup voyagé et pu savourer fruits et légumes dans leur pays d'origine qui sont dit-elle plus goûteux. Conditionnés en barquette ou autre dans nos étalages, la saveur n'est plus la même, mais les importations font vivre les gens des pays en question. Nicole Petignat est sensible aux moyens de production de la nourriture. «Le développement de bactéries ou maladies telles que la grippe aviaire sont les conséquences d'une détection mal appropriée.»

«C'est la campagne ajoulote qui m'a bercée durant mon enfance et ma jeunesse et souvent j'aidais les paysans.» Avec beaucoup d'enthousiasme elle aime se remémorer ces bons souvenirs. Elle appréciait alors l'effort ensemble puis le rassemblement autour d'une grande table. «On sent la passion, la chaleur humaine et la convivialité chez les gens de la terre.»

Aujourd'hui elle aime bien manger les damassines, les pommes et boire le jus de pomme, la fondue et le gâteau au fromage de sa maman, mais avec modération...

Propos
recueillis par
Yvette Petermann



BIO EXPRESS

Nicole Petignat est née le 27 octobre 1966

Arbitre de foot
1999

Finale Coupe
du monde filles
2001

Euro des filles
2003

Match masculin
Coupe de l'UEFA
2007

Finale de la Coupe
de Suisse hommes