

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

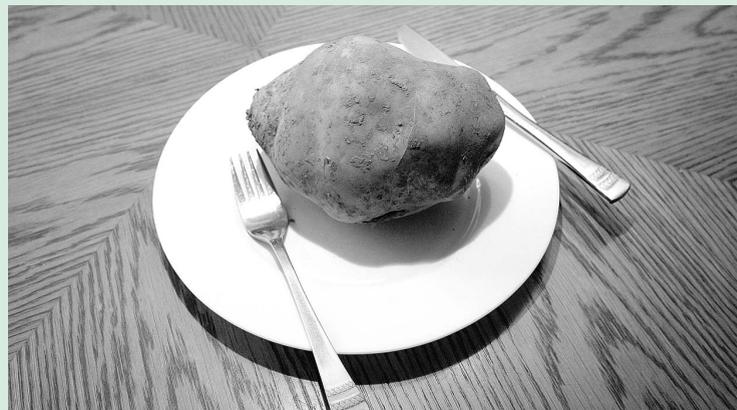
## Dangereux accords

Avec la sédentarisation humaine, l'agriculture a permis de remplacer progressivement la chasse et la pêche. La production agricole suisse couvre globalement 60% des exigences alimentaires du pays, le reste est importé.

Actuellement, la hausse des prix des matières premières sur les marchés mondiaux remet en question l'abandon des cultures vivrières dans les pays pauvres au profit de l'importation à bon marché des surplus des pays occidentaux. Il ne faut pas oublier qu'avant d'affamer certaines populations dans les pays défavorisés, notre système d'échanges internationaux a d'abord contribué à ruiner un grand nombre de paysans sous nos latitudes, obligeant à une rationalisation excessive et à l'abandon d'un grand nombre de domaines agricoles. La richesse de notre pays a permis fort heureusement d'éviter les situations dramatiques que d'autres contrées européennes ont connues.

A l'heure où notre secrétaire d'Etat à l'économie semble disposé à négocier à tout prix les accords de l'OMC qui ruineront l'agriculture suisse en augmentant encore les échanges, il est encore temps de réfléchir et remettre en question de tels principes qui, au final, font plus de tort que de bien à la population de la planète.

## Ces produits miracle qui poussent chez nous



La pomme de terre: alliée des gastronomes comme des sportifs.

PHOTO DARRIN VANSELOW

Pour le corps et l'esprit: quelle alimentation pour le sportif qui veut gagner? La reconstitution des réserves énergétiques d'un sportif (glycogène) est rapidement réalisée avec des aliments dont l'index glycémique est élevé. C'est le cas des pommes de terre qui trouvent une place privilégiée dans l'assiette du sportif, après un effort d'endurance ou lors d'un tournoi. Leur consommation est intéressante pour la reconstitution de réserves et pour permettre de faire la différence par une endurance élevée. C'était le secret de l'entraîneur du HC Davos lorsque son équipe avait gagné la coupe Spengler... Le sportif complètera son alimentation avec une huile de colza, riche en acides gras de type Oméga 3. Il est physiologiquement reconnu que les omégas 3 influencent favorablement l'acheminement de l'oxygène dans les tissus et exercent une action anti-inflammatoire. Deux qualités importantes chez le sportif, dont les muscles et tendons sont mis à rude épreuve.

La consommation de produits laitiers frais après l'effort apporte plaisir, décontraction et entretient les tissus du corps. Les protéines lactiques fraîches ne sont pas acidifiantes et permettent la reconstitution rapide des muscles.

L'activité physique engendre des besoins supplémentaires en vitamines et sels minéraux, nos fruits et légumes y pourvoient aisément, tout en apportant une touche de couleurs et de goûts à l'assiette du sportif de pointe ou amateur.

Tous ces produits miracle proviennent des régions suisses et sont cultivés en respect de l'environnement. Ils n'ont pas besoin de transports ou de stockage et nécessitent très peu d'énergie grise et de CO<sub>2</sub>.

Quand l'énergie du sport permet l'économie d'énergie pour la planète, nous gardons le sourire et la santé!

Olivier Boillat,  
Fondation rurale  
interjurassienne



Réalisation CJA,  
soutien de:



## La nourriture, c'est mon carburant

Pour gagner, Jérôme Schaffner, jeune athlète de course à pied du Clos-du-Doubs, doit composer avec une alimentation saine et équilibrée. «La nourriture a donc une place énorme dans ma vie. Si je n'ai pas le bon carburant, alors je ne peux pas être performant.»

Dès qu'il a su marcher, Jérôme a couru! Un besoin vital qui faisait partie de sa personnalité. Aujourd'hui, il s'entraîne sur les bords du Doubs et une partie de son temps est consacrée aux études en gestion d'entreprises HES.

C'est dans son petit appartement de la cité médiévale qu'il se concocte des repas équilibrés, copieux, sains et naturels. Jérôme aime cuisiner le riz complet, les lentilles, les grains de haricots, les légumes, les fruits et consommer des boissons saines: «Quand mes amis et connaissances voient ce que j'ai dans mes armoires, ils trouvent cela spécial. J'ai envie de dire qu'eux sont spéciaux et moi normal. Je mange des choses simples, basiques et naturelles. Pour les biscuits, je suis sélect. Rustiques d'aspect, ils sont effectivement délicieux.»

### Se défouler à la ferme

Il a vécu une partie de son enfance à la ferme de La Combe. «J'ai gardé de beaux souvenirs. Les grands espaces, les places de jeu, les galeries dans le foin. Les fermes sont des endroits privilégiés où l'on peut se défouler sans déranger personne.»

Il a aussi pu apprécier les produits et les mets du terroir préparés par sa maman et les repas avec saucisses, fromages, boudin, pain, pâtisseries et confitures.

Jérôme Schaffner a foulé d'autres terres, voyagé sur d'autres continents, il s'est nourri aussi de contacts, de paysages, de traditions diverses. Employé dans une luxueuse banque genevoise, il est parti quelques mois en brousse africaine. «Un contraste qui interroge sur la qualité de vie ici et sur la sérénité et les sourires de gens qui vivent avec peu de choses. Le monde a besoin de son agriculture et les paysans suisses ont un avenir dans les spécificités et les labels.»

Jérôme Schaffner a tout un éventail de projets. D'une chose il est sûr: il va courir toute sa vie...

Propos  
recueillis par  
Yvette Petermann



Je suis de la génération «snack et fast food», cependant je prends le temps de cuisiner des repas sains et de les manger avec plaisir.

### BIO EXPRESS

Jérôme Schaffner

Naissance:  
3 décembre 1978  
à Montenoil

### Signes particuliers

Champion de Suisse en salle du 3000 m, 2007;  
champion de Suisse de cross court, 2007;  
participation au championnat du monde junior de cross-country en 1997.

