



**MEDIENMITTEILUNG  COMMUNIQUÉ DE PRESSE   
COMUNICATO PER LA STAMPA  INFURMAZIUN PER LA PRESSA**

**Premier séminaire pour les médias et les experts consacré au thème  
«Balanced Lifestyle – Importance et promotion d’un style de vie actif et sain»**

**Brüttisellen/Berne, le 20 juin 2013 –** Quelle importance faut-il accorder à la promotion d’un style de vie équilibré et actif et à des apports en liquides conformes aux besoins? Des experts en nutrition et en sciences alimentaires, en promotion de la santé et en médecine du sport se sont penchés aujourd’hui sur ces questions dans le cadre d’un séminaire destiné aux médias et aux experts à Berne. Cette manifestation avait pour objectif de mener une discussion constructive et pertinente sur le thème des boissons rafraîchissantes et du bilan énergétique, d’aborder le public cible et les experts de façon professionnelle et, plus généralement, de souligner l’importance d’une planification équilibrée et agréable du comportement alimentaire. C’est également le but poursuivi par la nouvelle brochure intitulée «Edulcorants: qu’est-ce que c’est et quelle est leur utilité?», qui a été présentée à l’occasion de ce séminaire.

Depuis des années, Coca-Cola Suisse soutient un style de vie actif et équilibré avec des programmes pour plus d’activités physiques et de sport au quotidien. En tant que leader des fabricants de boissons, Coca-Cola peut contribuer à influencer positivement notre vie dans ce domaine. C’est dans le cadre de cet engagement que s’est déroulé aujourd’hui pour la première fois à Berne un séminaire pour les médias et les experts, consacré au thème «Balanced Lifestyle – Importance et promotion d’un style de vie actif et sain».

Répondant à l’appel de Coca-Cola Suisse, des experts des domaines de l’alimentation, des sciences, de la gastronomie, de l’économie, de la politique ainsi que des représentants des médias ont profité de l’occasion pour venir s’informer et pour bénéficier des avantages de cette plateforme. Cet événement scientifique est placé sous l’égide de la Société Suisse de Nutrition SSN et a été présenté par le Dr Jeanne Fürst, médecin bâlois et présentatrice des émissions télévisées «Gesundheit heute» (SRF) et «xund-tv» (Telebasel).

**Une alimentation équilibrée et des activités physiques quotidiennes sont une base indispensable**

Sophie Frei, responsable de la division Nutrition et Promotion de la santé de la Société Suisse de Nutrition SSN, a débuté le séminaire en présentant un exposé succinct consacré aux activités physiques et à la promotion d’un style de vie équilibré. «Une alimentation équilibrée et des activités physiques quotidiennes sont des facteurs qui ont une influence bénéfique sur la santé. Des menus variés et des activités physiques régulières sont les fondements d’un bilan énergétique équilibré». C’est en ces termes que Mme Frei a résumé le credo de son exposé.

**Edulcorant et contrôle du poids: un thème complexe**

Le Dr Isabelle Aeberli, assistante-chef du laboratoire d’alimentation humaine de l’Institut pour les sciences alimentaires, l’alimentation et la santé ETH de Zurich, a ensuite parlé du rôle des produits contenant des édulcorants dans la lutte contre le surpoids. Sur la base de résultats de différentes études, Mme Aeberli confirme ici que les personnes qui consomment des boissons sucrées avec des édulcorants ressentent davantage la faim que les autres. Toutefois, ces études démontrent également qu’elles ne consomment ensuite pas plus de calories. Elle explique également que les édulcorants et le contrôle du poids sont des thèmes complexes. «L’aperçu des études démontre que les édulcorants ne sont pas un ‘Magic Bullet’, un ‘remède miracle’ qui permettrait de

résoudre le problème lié au surpoids. Des succès semblent possibles à court terme et dans des conditions strictement contrôlées mais les études de cohorte à long terme présentent quant à elles des résultats contradictoires».

### **Recommandé: des apports en liquides par jour de 1,5 litre pour les femmes et 2 litres pour les hommes**

La troisième intervenante, PD Dr med Susi Kriemler, la présidente de la société suisse de Médecine du Sport, montre ce que «l'apport liquide comme pierre angulaire d'un style de vie sain» doit être pris en compte pour une hydratation adéquate. «Sans activité physique et sous une température environnante normale, on recommande pour les femmes un litre et demi et pour les hommes deux litres d'apport liquide (y compris les liquides contenus dans les aliments solides) par jour» indique Mme Kriemler. Elle explique l'importance capitale de l'eau pour pratiquement tous les processus métaboliques, comme, par exemple, la régulation de la température comme condition préalable d'un bon fonctionnement de notre corps.

### **Coca-Cola Suisse: enthousiasmer pour un style de vie actif au quotidien**

Le Dr Petra Burger, Health & Nutrition Communications Manager chez Coca-Cola Suisse et Autriche, a ensuite présenté au public les initiatives de Coca-Cola dans les domaines de la santé et d'un style de vie actif. Outre les grands événements mondiaux de la FIFA, de l'UEFA ou encore du comité olympique international, Coca-Cola s'engage aussi énormément sur le plan local. Les principaux projets en Suisse en faveur des activités physiques sont les suivants: la Coca-Cola Junior League CCJL de l'Association suisse de football ASF (qui fête déjà son 10<sup>ème</sup> anniversaire en 2013), le premier festival suisse de football (semaine des finales de la CCJL les 22 et 23 juin avec un programme attractif et varié), différents lots d'activation avec jusqu'à 100 tournois de football amateurs, Cityrunning.ch, la course de la ville de Vaduz, Ski Valais et, depuis peu, get-active.ch, la plateforme d'information destinée à promouvoir un style de vie actif en Suisse.

«Sur tous nos produits, nous informons les consommateurs de façon transparente sur la teneur en calories des boissons (Guideline Daily Amount GDA)», dit Petra Burger au sujet de l'engagement de Coca-Cola. «Car chaque calorie compte, même celles dans nos boissons rafraîchissantes. Ainsi, le consommateur a la possibilité de choisir le produit adapté à ses besoins pour équilibrer son bilan énergétique. Nous proposons une large gamme de boissons sans alcool, sucrées, avec ou sans calories mais aussi de l'eau, des boissons sportives et des jus. Pour chacun de nos produits calorifiques, nous proposons une version light sans calories. Les consommateurs ont donc le choix».

### **Un bilan énergétique équilibré est la clé du contrôle du poids**

Une table ronde finale, sous la direction du Dr Jeanne Fürst et des quatre oratrices, a formulé des aspects supplémentaires concernant les problèmes actuels de surpoids. Les participants étaient d'accord pour dire que souvent, théorie et pratique divergent fortement dans les comportements individuels. Les motifs de cette contradiction au sein de la société actuelle et du quotidien individuel ont été l'occasion de mener une discussion engagée et de se pencher sur les questions critiques des experts présents dans le public. Les boissons rafraîchissantes non calorifiques ne sont pas vues ici comme la solution miracle aux problèmes de surpoids mais elles peuvent contribuer à les résoudre. Il faut au contraire veiller à un bilan énergétique équilibré, qui est l'élément essentiel pour le contrôle du poids, qu'on ne peut atteindre facilement qu'en combinant régulièrement activités physiques et alimentation équilibrée.

### **Une nouvelle brochure des experts suisses en nutrition informe sur la sécurité des édulcorants**

Autoriser des additifs dans les aliments requiert une évaluation spécifique et un contrôle de la part d'experts. Il s'agit donc d'un thème très controversé. On entend toujours des opinions critiques qui mettent en garde contre

les éventuels dangers liés aux édulcorants. Mais qu'en est-il réellement? La brochure «Edulcorants: qu'est-ce que c'est et quelle est leur utilité?», élaborée par des experts suisses en nutrition<sup>1</sup>, répond aux principales questions que tout le monde se pose quant à la sécurité des édulcorants. Elle expose les avantages de l'ajout d'édulcorants artificiels dans des aliments et des boissons et fournit un bon aperçu des édulcorants non calorifiques disponibles en Suisse.

Cette brochure, présentée à l'occasion du séminaire organisé aujourd'hui à Berne, est placée sous l'égide de la Fondation suisse de l'obésité FOSO et de la Société Suisse de Nutrition SNN. Elle a pu être réalisée grâce au soutien financier de Coca-Cola Suisse. Elle sera jointe au numéro de juin du Magazine Tabula de la SSN et au magazine SAPS de la Fondation suisse de l'obésité. La brochure sur les édulcorants sera également disponible dans les cabinets médicaux. Elle peut être téléchargée gratuitement sur le lien [www.coca-cola.ch](http://www.coca-cola.ch) ou être commandée par e-mail à l'adresse [coca-cola@richterich-partner.ch](mailto:coca-cola@richterich-partner.ch).

#### Les oratrices et leurs exposés:

**Sophie Frei**, dipl. oec. troph., responsable de la division Nutrition et Promotion de la santé, Société Suisse de Nutrition SNN, Berne: *Importance de l'alimentation et l'activité physique pour la promotion d'un style de vie équilibré.*

**Dr Isabelle Aeberli**, ETH Zurich, Institut des sciences alimentaires, de l'alimentation et de la santé: *Consommation de produits sucrés avec des édulcorants (entre autres les boissons) pour prévenir le surpoids.*

**PD Dr med. Susi Kriemler**, présidente de la Société suisse de médecine du sport (SSMS), Université de Zurich: *Apports en liquides comme élément essentiel d'un style de vie sain.*

**Dr Petra Burger**, Health & Nutrition Communications Manager chez Coca-Cola Suisse et Autriche: *Présentation des initiatives de Coca-Cola dans les domaines «Santé & Alimentation».*

#### Téléchargements

- Vous trouverez tous les manuscrits originaux ainsi que les présentations PP des exposés sur le site [www.coca-cola.ch](http://www.coca-cola.ch), rubrique: «Presse & Téléchargements»
- La brochure «Edulcorants: qu'est-ce que c'est et quelle est leur utilité?» peut être téléchargée gratuitement sur le lien [www.coca-cola.ch](http://www.coca-cola.ch) ou être commandée par e-mail à l'adresse [coca-cola@richterich-partner.ch](mailto:coca-cola@richterich-partner.ch).

<sup>1</sup> Dr Isabelle Aeberli, ETH Zurich, Institut des sciences alimentaires, de l'alimentation et de la santé;

Prof. Dr med Ulrich Keller, ancien médecin chef de la clinique d'endocrinologie et d'alimentation du CHU de Bâle;

Prof. Dr med Roger Lehmann, médecin chef de la clinique d'endocrinologie, diabétologie et alimentation clinique du CHU de Zurich.



**Informations supplémentaires:**

**Coca-Cola Schweiz GmbH**

Matthias Schneider  
Stationsstrasse 33  
CH-8306 Brüttsellen

Téléphone +41 (0)44 835 91 11  
e-mail: [m.schneider@coca-cola.com](mailto:m.schneider@coca-cola.com)  
[www.coca-cola.ch](http://www.coca-cola.ch)

**Ou:**

**Richterich & Partner AG**

Pedro Mor  
Seestrasse 25  
CH-8702 Zollikon

Téléphone +41 (0)43 499 50 00  
Fax +41 (0)43 499 50 01  
e-mail: [coca-cola@richterich-partner.ch](mailto:coca-cola@richterich-partner.ch)

**Coca-Cola en Suisse**

Depuis 1936, Coca-Cola fabrique ses produits pour les consommatrices et consommateurs suisses sur place – à Bolligen (BE), Dietlikon/Brüttsellen (ZH) et Vals (GR). Coca-Cola crée ainsi plus de 1.000 emplois en Suisse. 90% des boissons vendues en Suisse par Coca-Cola sont fabriqués en Suisse. 95% des ingrédients, nécessaires à la production des boissons, proviennent de fournisseurs suisses.

Au total, Coca-Cola contribue ainsi à une création de valeur de 1,2 milliards de francs et à garantir 16.500 emplois en Suisse. Chaque franc directement gagné par Coca-Cola permet une création de valeur de huit francs supplémentaires en Suisse. Si, au lieu de les fabriquer en Suisse, Coca-Cola importait ses produits de l'étranger, le manque à gagner pour l'économie suisse s'élèverait non seulement à 84 millions de francs mais il y aurait aussi 980 emplois et postes d'apprentissage en moins.

Vous trouverez de plus amples informations sur [www.coca-cola.ch](http://www.coca-cola.ch) ou suivez nos infos sur [twitter.com/CocaCola\\_CH](https://twitter.com/CocaCola_CH).