

Symposium de la FIL «Alimentation et santé 2025»

La cinquième édition du symposium de la FIL sur l'alimentation et la santé a mis l'accent sur le rôle des produits laitiers et des aliments d'origine végétale dans une alimentation saine et nutritive.



Le symposium organisé par la Fédération internationale du Lait a une nouvelle fois rencontré un vif intérêt. Grâce aux deux sessions en différé, environ 500 participant·es ont pu suivre les six exposés.

Dans son allocution de bienvenue, Laurence Rycken, directrice générale de la FIL, a souligné la taille considérable de la fédération, au sein de laquelle 1200 expert·es couvrent neuf domaines d'activité et ainsi toute la filière du lait. Elle a attiré l'attention sur la définition d'une alimentation saine sur laquelle se sont récemment accordées la FAO, l'ONU et l'OMS. Selon cette définition, une alimentation saine favorise la santé, la croissance et le développement, soutient un mode de vie actif et protège contre les carences ou les excès en nutriments ainsi que contre les maladies transmissibles et non transmissibles et les intoxications alimentaires. De manière plus générale, elle contribue au bien-être. La composition exacte d'un régime alimentaire dépend des préférences, des convictions, du contexte culturel, de la disponibilité des aliments et des habitudes alimentaires. Il n'y a pas de régime qui convienne à tout le monde, mais il doit en principe être adapté, équilibré, modéré et varié. Dans le cadre d'une alimentation saine, les produits laitiers peuvent couvrir ces quatre exigences. Une [fiche d'information](#) publiée récemment met en évidence le rôle holistique des produits laitiers dans un système alimentaire durable. Elle aborde notamment la question du remplacement des protéines animales par des protéines végétales et on y apprend comment les termes «lait» et «produits laitiers», définis précisément dans le [Codex Alimentarius](#),

doivent être utilisés. Finalement, Laurence Rycken attire l'attention sur le «[Sommet mondial du lait](#)» de cette année, qui sera organisé en octobre à Santiago du Chili.

Définition d'une alimentation saine par la FAO et l'OMS

Le Dr Lynnette Neufeld, directrice de la Division de l'alimentation et de la nutrition à la FAO, revient sur la notion d'«alimentation saine» et souligne à quel point la population de nombreuses régions du monde en est encore éloignée. Ainsi, 1,6 million de femmes et de jeunes enfants présentent des apports insuffisants en une ou plusieurs vitamines ou minéraux. Ce problème se pose dans la plupart des pays, même dans les pays à revenus élevés. Bien que l'on observe des améliorations dans ce domaine, 35 % de la population mondiale n'a toujours pas les moyens de se nourrir sainement. Mais qu'entend-on exactement par alimentation saine? Dans les médias et les publications scientifiques, les déclarations à ce sujet sont diverses, voire parfois même contradictoires. C'est pourquoi la FAO et l'OMS ont publié l'an dernier un [article de synthèse](#) qui fonde une alimentation saine sur quatre principes simples et universels:

1. un apport suffisant en nutriments, sans surapport;
2. un apport équilibré en énergie et en macronutriments (protéines, glucides et lipides);
3. une diversification entre les groupes d'aliments et au sein de ceux-ci;
4. une consommation modérée d'aliments et de composants alimentaires mauvais pour la santé.

Par ailleurs, les aliments ne doivent présenter aucun danger, car «si quelque chose n'est pas sûr, ce n'est pas un aliment».

Une alimentation saine peut prendre différentes formes, en fonction d'une multitude de facteurs locaux, culturels, économiques, environnementaux, etc. On peut cependant dégager deux principes importants et interdépendants:

1. Il n'existe pas de super aliment – c'est la combinaison des aliments au sein d'un régime et au fil du temps qui en détermine la qualité pour la santé.
2. Toutefois, certains aliments présentent des risques élevés et d'autres peuvent avoir des bénéfices particuliers pour la santé.

En 2023, la FAO a publié un [rapport](#) résumant les avantages et les inconvénients de la consommation de différents aliments d'origine animale. Comme c'est souvent le cas, les preuves ne sont pas clairement établies, car les données fiables font défaut. De plus, les avantages et les inconvénients peuvent évoluer au cours de la vie. Actuellement, la FAO fait le point sur les connaissances actuelles concernant le rôle des alternatives aux aliments d'origine animale dans différents domaines. Cinq catégories d'alternatives (basées sur les plantes, les champignons, les algues, les cellules et les insectes) sont étudiées dans les domaines de la nutrition, de l'environnement, des moyens de subsistance, de l'accessibilité financière, de l'acceptabilité et de la sécurité alimentaire. La directrice conclut son exposé par trois affirmations principales:

- Une alimentation saine se fonde sur quatre principes simples et universels.
- De nombreux modèles alimentaires peuvent être sains et dépendent d'une multitude de facteurs locaux, culturels, économiques, environnementaux et bien d'autres encore.
- Certains aliments peuvent présenter un risque accru ou des avantages particuliers, mais il est important d'adopter un modèle alimentaire sain à long terme.

Transition alimentaire et approvisionnement en micronutriments

Dans son exposé, le Dr Ty Beal aborde l'influence d'une réduction de la consommation d'aliments d'origine animale sur l'apport en micronutriments. Comme l'avait déjà mentionné Lynnette Neufeld, les

carences en un ou plusieurs micronutriments sont très répandues, mais leur ampleur varie considérablement d'une région à l'autre. En Asie du Sud et dans la région subsaharienne, 9 femmes sur 10 sont concernées par une carence en micronutriments. Pourtant, même dans les pays à revenu élevé, la moitié de la population souffre de carences en micronutriments. Selon une étude publiée en 2022 par [Stevens et Beal](#), ce sont les femmes et les enfants en âge préscolaire qui sont particulièrement touchés. L'anémie, par exemple, est très répandue et résulte d'un apport insuffisant en fer. Selon les régions, jusqu'à deux tiers des femmes et des enfants sont concernés, pour des raisons qui varient d'une région à l'autre. Dans les pays à revenu élevé, les aliments ultra-transformés, souvent pauvres en nutriments, ont remplacé les aliments nutritifs à haute densité nutritionnelle. Cela peut non seulement entraîner un risque accru de maladies non transmissibles, mais aussi provoquer des carences en micronutriments. Dans les pays à faible revenu, la population n'a souvent pas du tout accès à des aliments nutritifs. De plus, son alimentation est souvent très déséquilibrée et manque de diversité. Les aliments d'origine animale et les légumes vert foncé, en particulier, sont très riches en micronutriments et constituent les meilleures sources des vitamines et minéraux qui font le plus souvent défaut (vitamine A, acide folique, vitamine B₁₂, calcium, fer et zinc). De plus, les aliments d'origine animale fournissent des protéines de haute qualité et sont des sources importantes d'acides gras oméga 3 et d'autres substances bioactives. Cependant, les produits d'origine animale ont une influence défavorable sur la durabilité, d'où le souhait de modifier la consommation en faveur de davantage d'aliments végétaux. Cette transition doit toutefois être opérée avec précaution, car les pays où la consommation de produits animaux est la plus faible sont aussi ceux où la prévalence des carences en micronutriments est la plus élevée. Une analyse du régime EAT-Lancet, recommandé comme forme d'alimentation durable, montre qu'il ne garantit pas un apport suffisant en vitamine B₁₂, en calcium, en zinc et surtout en fer.

Il ne fait aucun doute que notre système de production alimentaire n'est pas durable et doit être adapté. L'accent doit être mis sur la prévention des pertes et du gaspillage alimentaires et sur l'efficacité de la production. Le Dr Ty Beal propose de promouvoir l'agrobiodiversité et l'économie circulaire dans la production alimentaire. Une alimentation durable doit être basée sur les plantes tout en fournissant suffisamment de nutriments. Il est donc nécessaire d'adapter notre mode d'alimentation et, le cas échéant, de procéder à l'enrichissement naturel ou synthétique ciblé de certains nutriments afin d'en garantir un apport suffisant.

Quels sont les effets sur la santé du lait et de ses substituts?

Dans son exposé, le professeur Hassan Vatanparast compare la valeur nutritionnelle et les effets sur la santé du lait avec ceux des imitations à base de plantes. Il fait remarquer que, dans le cadre des efforts actuels visant à inciter la population à adopter une alimentation à base de plantes, il convient d'exposer clairement les conséquences sur l'apport en nutriments afin de soutenir la population en conséquence. Les données présentées proviennent du Canada et montrent comment, en Suisse et dans d'autres pays européens, la consommation de lait diminue fortement, tandis que celle de substituts à base de plantes augmente de manière significative.

Les produits laitiers sont connus pour être une bonne source de calcium, de potassium et de protéines de haute qualité. Une méta-analyse récente a montré qu'une consommation plus élevée de lait est associée à une réduction de 4 à 10 % du risque d'apparition de problèmes cardiovasculaires, de maladies coronariennes, d'accidents vasculaires cérébraux et d'hypertension artérielle. Néanmoins, certains éléments indiquent également un risque potentiellement accru de développer un cancer de la prostate, la maladie de Parkinson et de l'acné. Les substituts végétaux étant fabriqués à partir de matières premières très diverses, leur profil nutritionnel est également très variable. Il faut également prendre en compte les nombreux additifs (régulateurs, stabilisateurs, épaississants, conservateurs, etc.), visant à améliorer la durée de conservation, la sensation en bouche ainsi que le goût et la texture. Le processus de transformation varie fortement d'un substitut à un autre. Ainsi, le processus pour obtenir des substituts faits maison est très simple, tandis que celui pour obtenir des substituts industriels du lait est très complexe, ceux-ci contenant des additifs et du sucre, et étant chauffés et emballés. Il s'agit donc de produits allant de la

classe NOVA 1 à des produits ultra-transformés de la classe NOVA 4. Il est intéressant de noter que les substituts du lait sont évalués de manières très diverses dans les recommandations nutritionnelles spécifiques à chaque pays. La plupart des pays les abordent dans le cadre d'une alimentation saine et, en cas d'allergie aux protéines du lait, également comme alternative au lait. Cependant, certains pays comme la Belgique (et la Suisse) ne reconnaissent pas ces boissons enrichies comme substitut équivalent aux produits laitiers, car les effets sur la santé ne sont pas les mêmes que ceux des produits laitiers. Cependant, les boissons végétales contiennent également des substances bioactives (polyphénols, caroténoïdes, vitamines, acides gras oméga 3) qui ont des effets bénéfiques sur la santé. Elles contiennent également de nombreuses substances végétales secondaires (par exemple des phytates, des tanins, des inhibiteurs de protéase, de la lécithine et des oxalates) qui perturbent l'absorption et réduisent l'assimilation, la digestion et l'utilisation des nutriments.

Bien qu'il n'existe que peu d'études portant sur l'effet à long terme de la consommation de boissons à base de plantes, certains résultats sont tout à fait positifs. Ainsi, les boissons à base de légumineuses ont le potentiel de réduire l'hypertension artérielle et la résistance à l'insuline. Les substituts à faible teneur en calories peuvent par ailleurs être utiles en cas de surpoids. Les enfants qui consomment des substituts du lait ont apparemment tendance à rester un peu plus petits que ceux qui boivent du lait. Les substituts du lait présentent généralement des teneurs plus faibles en minéraux caractéristiques du lait, mais peuvent être enrichies pour fournir des quantités équivalentes. Comme il n'existe que peu d'études à ce sujet, l'effet des boissons végétales enrichies sur la santé osseuse, par exemple, n'est pas clairement établi. Outre les différents profils de vitamines et de minéraux, les boissons végétales se distinguent aussi fortement par la quantité et la qualité des protéines qu'elles contiennent. Seules les boissons à base de soja sont comparables au lait en ce qui concerne la teneur en protéines et leur profil.

Pour le professeur Vatanparast, le plus grand danger d'un remplacement total du lait par des boissons végétales serait un apport insuffisant en nutriments pour certains groupes de la population, comme les enfants, ainsi que pour les personnes qui ont une alimentation déséquilibrée ou qui pensent que les boissons végétales sont équivalentes, voire supérieures au lait en matière de qualité et de quantité des nutriments. Cependant, en fonction de leur matière première, les boissons végétales peuvent également avoir certaines propriétés fonctionnelles et compléter une alimentation végétale de qualité. En conclusion, le professeur Vatanparast formule des demandes ciblées à trois disciplines.

Il demande aux instances politiques d'établir des lignes directrices uniformes internationales et fondées sur des données établies concernant la consommation de lait et de produits laitiers, et de définir une vision scientifique équilibrée des risques et des avantages d'une transition du lait vers les boissons végétales.

Ensuite, il attend des praticien·nes qu'ils aident le grand public à prendre des décisions éclairées sur les risques et les avantages des boissons végétales et qu'ils le sensibilisent.

Enfin, il demande aux scientifiques de réaliser des études comparatives sur les effets à long terme de la consommation de lait et de boissons végétales, de poursuivre la recherche et le développement de variantes moins transformées et de réaliser des études sur la biodisponibilité des nutriments dans les boissons végétales.

Biodisponibilité du calcium dans les aliments végétaux

Le Dr Molly Muleya de l'Université de Nottingham présente son étude sur la biodisponibilité du calcium dans les aliments d'origine végétale. Le calcium ne joue pas seulement un rôle central dans la santé osseuse et dentaire, il remplit également d'autres fonctions dans le métabolisme, par exemple pour la fonction musculaire. Une carence peut par exemple entraîner des naissances prématurées. Environ 3,5 millions de personnes dans le monde souffrent d'une carence en calcium, la plupart en Afrique et en Asie, mais même dans les pays industrialisés, l'apport en calcium est souvent trop faible, en particulier

chez les filles et les femmes. Dans les pays à haut revenu, 72 % de l'approvisionnement en calcium provient des produits laitiers. En revanche, dans les pays à faible revenu, les principales sources sont les céréales, les graines et les légumes à feuilles. Or, celles-ci contiennent souvent des substances végétales secondaires qui réduisent la disponibilité du calcium. Il est donc important de connaître non seulement la quantité de calcium présente dans les différents aliments végétaux, mais aussi et surtout leur biodisponibilité (libération des nutriments pendant la digestion) et donc la bio-utilisation possible (absorption dans la circulation et les organes cibles) du calcium dans l'organisme. La tendance vers une alimentation plus végétale pour des raisons de durabilité, de bien-être animal ou d'allergies et d'intolérances peut avoir des conséquences importantes sur l'apport en calcium. Les adolescent·es en particulier peuvent présenter des carences, car ils sont en pleine croissance et leurs os ont besoin de beaucoup de calcium. En même temps, ils constituent le groupe de population le plus favorable à une alimentation végétarienne ou végane.

Dans une étude, quatre à six produits ont été sélectionnés parmi cinq groupes d'aliments (céréales, légumes à feuilles, légumineuses, fruits secs et graines et boissons végétales). Ceux-ci ont été passés dans un système digestif in vitro, la biodisponibilité du calcium dans le produit digéré a été mesurée et comparée à la valeur du lait à teneur réduite en matières grasses (2 %). Les résultats montrent que la teneur en calcium des céréales varie énormément. Certes, elle est parfois plus élevée que celle du lait, mais sa biodisponibilité est plus faible et dépend entre autres du degré de transformation. La teneur en calcium des différentes légumineuses varie elle aussi considérablement. Le tofu de soja arrive en tête et contient presque trois fois plus de calcium que le lait, mais sa biodisponibilité n'est que de 4 %. Le Dr Muleya explique que la forme du calcium ajouté lors de la transformation est à l'origine de cette mauvaise disponibilité. Parmi les légumes, le chou kale se distingue à la fois par la plus forte concentration en calcium (959 mg/100 g) et par une très bonne biodisponibilité de 42,7 %. Ainsi, 16 g de chou kale fournissent la même quantité de calcium que 200 ml de lait. En revanche, les épinards présentent une biodisponibilité très faible en raison de leur teneur élevée en oxalate. Malgré une teneur élevée, ils constituent donc une mauvaise source de calcium. Bien que la plupart des boissons végétales soient enrichies en calcium et présentent des teneurs égales ou supérieures à celles du lait, leur biodisponibilité est mauvaise: d'une part, les matières premières contiennent des oxalates et des phytates, d'autre part, la forme chimique du calcium ajouté est moins disponible. En raison des effets de matrice comme la graisse, les oxalates ou la destruction des cellules par les processus de transformation, les candidats du dernier groupe, les fruits secs et les graines, ont soit une teneur élevée en calcium, mais une mauvaise biodisponibilité, soit l'inverse.

En résumé, bien que 50 % des aliments analysés présentent des teneurs en calcium égales ou supérieures à celles du lait, peu d'entre eux sont proches de la biodisponibilité du calcium dans le lait. Le chou kale dépasse de loin tous les autres aliments, y compris le lait, tant en termes de teneur que de disponibilité du calcium.

Enfin, le Dr Molly Muleya présente les résultats inédits d'une nouvelle étude sur les boissons végétales. L'analyse de 25 produits issus de quatre catégories (amande, noix de coco, avoine et soja) a révélé ce qui suit: la matière sèche est généralement plus faible que dans le lait, sauf pour les boissons à l'avoine. Étonnamment, la teneur en calcium était souvent nettement inférieure aux quantités indiquées sur l'emballage, bien que les produits en aient été enrichis. Le calcium biodisponible et le calcium soluble, mais non biodisponible, ont également été mesurés. Dans tous les produits sauf un, la quantité de calcium biodisponible était inférieure à 10 %, et le calcium soluble n'atteignait plus de 20 % que dans un seul produit (lait 30 %). Ces résultats peuvent être dus aux phytates et aux oxalates provenant de la matière première, à une mauvaise solubilité du calcium ajouté en raison de sa forme chimique ou à des interactions avec d'autres additifs tels que les fibres solubles.

Les résultats montrent clairement que les teneurs en calcium des aliments ne suffisent pas à les classer en bonnes ou mauvaises sources. Seuls le chou kale, le millet et le pain blanc enrichi atteignent ou dépassent la biodisponibilité du calcium présent dans le lait. Comme la biodisponibilité dans les aliments

végétaux varie autant, il faut en tenir compte dans la composition des aliments. C'est pourquoi le Dr Muelya appelle les responsables à inclure la biodisponibilité dans les recommandations alimentaires. Par ailleurs, des réglementations et des recommandations fondées sur des preuves scientifiques sont nécessaires pour l'enrichissement des substituts végétaux du lait. De plus, ces données recueillies lors d'expériences in vitro doivent absolument être validées par des expériences in vivo.

Qualité des protéines

Dans son exposé, le Dr Suzanne Hodgkinson aborde l'importance de la qualité des protéines. Les protéines de haute qualité sont particulièrement importantes pour les enfants, car ils ont besoin de beaucoup d'acides aminés essentiels pendant leur croissance, considérant que leur capacité gastrique est limitée. Les personnes âgées ne consomment souvent pas suffisamment d'acides aminés essentiels non plus, ce qui augmente le risque de développer une sarcopénie. La qualité d'une protéine est définie par l'aliment ainsi que par sa teneur et sa composition en acides aminés, car tous les acides aminés d'une protéine ne peuvent pas être digérés et absorbés. La qualité de la protéine varie en fonction de la composition en acides aminés d'un aliment. Pour un apport suffisant, il est donc important que les acides aminés disponibles puissent couvrir les besoins. En effet, les besoins sont spécifiques à chaque acide aminé essentiel. Dès qu'un acide aminé est limitant, les autres ne peuvent plus être métabolisés, même s'ils sont encore disponibles. Pour évaluer la qualité des protéines, on utilise aujourd'hui le plus souvent le DIAAS (Digestible Indispensable Amino Acid Score). Cette méthode corrige la teneur en acides aminés d'un aliment pour indiquer la disponibilité effective, c'est-à-dire ce qui est réellement digéré dans l'iléon. Pour l'évaluation, le résultat est comparé à la valeur de référence. Pour la plupart des aliments (à l'exception des aliments spécifiquement destinés aux nourrissons ou aux personnes âgées), la FAO recommande la valeur de référence pour les enfants âgés de 6 mois à 3 ans.

La mesure de plus de 100 sources de protéines a révélé que tant la teneur en protéines que le DIAAS varient considérablement parmi les protéines végétales. Les produits à base de soja ont généralement une teneur élevée en protéines et une bonne disponibilité. En revanche, les aliments à base de céréales ont généralement une faible teneur en protéines et une mauvaise disponibilité. En règle générale, les acides aminés soufrés sont limitants. Dans le cas des produits céréaliers, c'est souvent la lysine qui est limitante. Quant aux sources de protéines animales telles que le lait, le fromage, le yogourt, les œufs, la viande et le poisson, elles présentent toutes des teneurs en protéines élevées avec une très bonne disponibilité. Pour couvrir les besoins en protéines, il faut donc consommer une plus grande quantité de sources de protéines végétales, ce qui peut entraîner une augmentation du volume et des calories. Une combinaison judicieuse de différentes sources de protéines végétales ou la complémentarité avec d'autres aliments peut équilibrer les acides aminés limitants et améliorer la qualité des protéines.

Nouvelles approches pour le traitement des allergies aux protéines du lait de vache

Le professeur Carina Venter présente les nouvelles approches de traitement des allergies aux protéines du lait de vache. L'allergie au lait de vache est la forme la plus fréquente et la plus complexe d'allergie alimentaire dans la petite enfance, qui peut se présenter sous une forme induite par les IgE ou non. Il existe actuellement différentes directives sur le diagnostic, la prise en charge et le traitement de cette allergie, qui présentent chacune des forces et des faiblesses. Afin de traiter au mieux les personnes concernées, il convient de donner des recommandations d'évitement adaptées à chacun. Le lait de vache peut être remplacé dans l'alimentation par des préparations hypoallergéniques pour nourrissons ou des boissons végétales en fonction de l'âge de l'enfant et de sa consommation alimentaire actuelle. Une autre possibilité est l'immunothérapie (orale ou cutanée) pour augmenter la tolérance chez les enfants allergiques au lait de vache. Cette thérapie n'est toutefois pas sans risque et le résultat à long terme d'une insensibilité persistante n'est pas encore clairement établi. Une autre possibilité de (ré)introduire le lait de vache est d'utiliser ce que l'on appelle l'échelle du lait. Cette méthode repose sur le fait que l'allergénicité

des protéines du lait de vache est influencée différemment par chaque forme de chauffage. Il est ainsi possible de gravir l'échelle en passant par différents niveaux, en commençant par des produits de boulangerie ultra-transformés contenant du lait, puis en introduisant des produits laitiers cuits et pour finir du lait frais. L'«approche par échelle» visant à réintroduire le lait de vache dans l'alimentation des enfants a gagné en popularité et l'échelle du lait est de plus en plus utilisée dans le monde entier. L'ordre des aliments dans l'échelle du lait varie cependant selon si elle est basée sur les quantités calculées de protéines, les valeurs mesurées de β -lactoglobuline ou celles de β -caséine.

Le lait et le soja dans l'alimentation japonaise

Le professeur Seiichiro Aoe a conclu le symposium en parlant de l'importance des produits laitiers et des aliments à base de plantes pour l'alimentation et la santé au Japon. Ces dernières années, les résultats de plusieurs études de cohorte ont suggéré que la consommation de lait et de produits laitiers pouvait réduire le risque de maladies liées au mode de vie. Au Japon, il est recommandé de consommer deux portions de lait et de produits laitiers par jour afin d'assurer une alimentation équilibrée. Les fèves de soja sont un aliment traditionnel au Japon et constituent une source importante d'isoflavones, connues pour leurs effets anticancéreux et la prévention des maladies cardiovasculaires. Le professeur Aoe cite la consommation relativement élevée de soja comme explication possible des faibles taux de mortalité par cancer du sein et de la prostate au Japon. En outre, les fèves de soja constituent une source importante de protéines végétales. La consommation élevée de protéines végétales pourrait contribuer de manière significative à la longévité de la population japonaise. Le professeur Aoe voit dans le régime alimentaire caractéristique très diversifié du Japon, combinant le lait et les produits laitiers avec des aliments végétaux comme le soja, un facteur déterminant de la longévité remarquable de la population japonaise.

Auteure

Barbara Walther Ph. D.

Responsable du groupe de recherche Alimentation humaine, analyse sensorielle et arômes

Département fédéral de l'économie, de la formation et de la recherche (DEFR)

Agroscope

Schwarzenburgstrasse 161, CH-3003 Berne

+41 (0)58 463 11 72, barbara.walther@agroscope.admin.ch

Impressum

© Swissmilk 2025

Éditeur: Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk, Berne

Responsable de projet: Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie, Swissmilk

Traduction: Trait d'Union, Berne

Photo: Shutterstock

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, août 2025

Producteurs Suisses de Lait PSL

Swissmilk

Santé & saveur

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Berne

www.swissmilk.ch/nutrition

Suisse. Naturellement.