

swissmilk Newslaiter



Conseils alimentation

L'alimentation saine à l'adolescence



Gros? Maigre?

L'IMC fait le point

Suis-je beau?

Suis-je moche?

Manger intelligent

Conseils pour de
bonnes performances

Muscles vigoureux

Ventre plat

swiss
milk

Suisse. Naturellement.





Sommaire



Gros? Maigre?

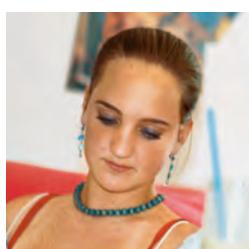
L'IMC fait le point

4

Quatre ingrédients pour manger sain

L'essentiel en un regard

5



Suis-je beau?

Suis-je moche?

8

Repas sains et futés

Halte à la malbouffe

10



Manger intelligent

Conseils pour de bonnes performances

12

Enfants et adolescents

Des collations pour rester alertes

15



Muscles vigoureux

Ventre plat

16

Les sels minéraux

Alliés du sportif

19

Gros? Maigre?

L'IMC fait le point

Les adolescents sont à la recherche de leur identité. Très préoccupés de leur moi et de l'effet qu'ils font sur leur entourage, ils se soucient beaucoup de leur apparence, et la plupart ne sont pas satisfaits de leur physique. Les garçons voudraient être plus forts et plus musclés, les filles ont tendance à se trouver trop grosses. À table, ils oscillent en deux extrêmes: tantôt ils se contentent d'une carotte, tantôt ils sont prêts à dévorer un double hamburger pour calmer leur faim.

Comment les parents peuvent-ils aider leurs enfants en pleine croissance à gérer leur alimentation et que faire pour leur donner de l'assurance? De la compréhension, des connaissances et une bonne dose d'humour sont les maîtres mots pour inciter votre fils et votre fille à manger sain et bien.



**«Qui mange
sainement se sent
bien dans sa peau et
est plus sûr de soi.
Cela se voit!»**

IMC: table de référence pour les adolescents

Quel est le poids idéal d'un adolescent? L'IMC (indice de masse corporelle) donne une réponse fiable à cette question. Il met le poids corporel en relation avec la taille et définit les fourchettes valables pour un poids normal, un excès et un déficit pondéral. Chez les jeunes, les valeurs pour un poids corporel sain varient en fonction de l'âge.

	Âge	Déficit pondéral	Poids normal	Excès pondéral
Filles	12	15,0	18,4	21,5
	13	15,6	18,9	22,1
	14	17,0	19,4	23,2
	15	17,6	20,2	23,2
	16	17,8	20,3	22,8
	17	17,8	20,5	23,4
Garçons	12	14,8	18,4	22,0
	13	16,2	19,1	21,7
	14	16,7	19,8	22,6
	15	17,8	20,2	23,1
	16	18,5	21,0	23,7
	17	18,6	21,7	23,7

Tableau IMC selon H. Connors et al., 1996; A. Ziegler, J. Hebebrand

$$\text{Calcul de l'IMC: } \text{IMC} = \frac{\text{poids en kilos}}{(\text{taille en mètre})^2}$$

Quatre ingrédients pour manger sain

L'essentiel en un regard

Si manger sainement est déjà un défi pour les adultes, combien la tâche doit être difficile pour un adolescent! Et pourtant, la recette d'une alimentation saine est toute simple. Quatre ingrédients suffisent:

1. Se référer à la pyramide alimentaire

La pyramide alimentaire aide à se nourrir de manière saine et équilibrée sans compter les calories et sans faire de régime. Le principe est simple: on mange beaucoup des aliments des deux étages inférieurs, modérément de ceux des étages intermédiaires et peu de ceux des deux étages supérieurs. **Avantage:** L'équilibre «poids sain et mieux-être» s'installe pratiquement de lui-même.

2. Manger à heures régulières

Qui mange à intervalles réguliers évite les fringales et les envies de sucré. Que l'on se contente de trois repas ou qu'on ait encore besoin de deux collations importe peu.

Avantage: En faisant une pause de deux à trois heures entre les repas, on se sent mieux et on est intellectuellement plus performant.

3. Boire suffisamment

Boire 1 à 2 litres d'eau ou du thé non sucré au cours de la journée. **Avantage:** Qui boit suffisamment se sent moins fatigué et stimule ses capacités cérébrales.

4. Se dépenser physiquement

Les jeunes devraient prendre le temps – au moins une heure par jour – de faire du sport, de préférence au grand air. **Avantage:** Le jeu et le sport activent le métabolisme et permettent de faire une coupure avec l'école.



La pyramide alimentaire montre en un coup d'œil dans quels groupes d'aliments on peut puiser généreusement et avec lesquels il faut faire preuve de retenue. Elle nous simplifie ainsi la tâche lorsqu'il s'agit de composer des repas équilibrés et variés.

Des repas sains à intervalles réguliers

Pas toujours facile d'organiser les repas en famille! Le matin, certains prennent un petit-déjeuner copieux, les autres se contentent d'un verre de lait ou d'un latte macchiato. À midi, chacun mange de son côté, à l'école ou au bureau, sauf peut-être le mercredi. Le soir, enfin, toute la famille se retrouve pour un repas commun. Un souper équilibré complète les apports nutritifs et fournit l'énergie nécessaire pour les activités de fin de journée.

Petit-déjeuner



Pour les gourmands

Petit pain complet, beurre et confiture, un verre de lait, fruits frais.



Pour les mal réveillés

Une tasse de lait ou d'Ovomaltine. Un petit sandwich pour les dix-heures.

Dîner



Chez soi

Émincé de veau aux légumes et galette de röstis.



À l'école

Un bon gros sandwich, des bâtonnets de légumes et un fruit.

Souper



En famille

Salade de pâtes et brocoli au chèvre frais.



Avant le sport

Soupe de légumes avec pain complet et quelques noix.

Des arguments pour une alimentation équilibrée

Argument beauté

La peau est plus saine, les ongles sont robustes et se cassent moins facilement. Les cheveux brillent et sont vigoureux au toucher.

Argument bien-être

Qui se préoccupe de son corps y est à l'aise. Et pas seulement parce qu'on a le poids idéal: on se sent aussi en pleine possession de ses moyens et bien dans sa peau.

Argument forme physique et intellectuelle

Une alimentation saine nourrit les neurones, on est d'attaque et productif. Et elle se traduit rapidement par des résultats visibles et perceptibles au niveau des performances dans l'apprentissage et dans le sport.



Du calcium pour la ligne

1. Le calcium piège les graisses alimentaires et les empêche d'être absorbées par l'organisme.
2. Un apport élevé en calcium a pour effet d'inhiber la synthèse des acides gras (néosynthèse) et de résorber en les mobilisant les réserves de graisse endogène.

Prudence dans le choix de la boisson

Ceux et celles qui se préoccupent de leur poids renonceraient aux jus de fruits, aux drinks énergisants et aux sodas. Ces boissons contiennent une proportion élevée de calories cachées. Le lait est une boisson saine pour démarrer la journée, l'eau et le thé non sucré sont l'accompagnement idéal pour la journée.



Pour les petites faims entre-deux

La branche de chocolat et le paquet de chips sont très tentants quand on doit combler d'urgence un creux à la pause. Mais de nombreux adolescents ne se rendent pas compte qu'ils avalent ainsi jusqu'à un tiers de la quantité journalière recommandée de matière grasse. Dans ce type de situations, on gagne à être prévoyant.

	Teneur en matière grasse	Valeur énergétique
Des collations saines pour la forme:		
1 yogourt avec des fruits frais	5,5 g	178 kcal
1 petit pain aux fruits avec un verre de lait	11,0 g	258 kcal
2 tranches de pain croustillant avec du séré et des fruits secs	1,0 g	190 kcal
Attention aux bombes caloriques:		
1 portion de chips	17,5 g	269 kcal
1 branche de chocolat, 42 g	15,0 g	231 kcal
1 part de tarte aux fruits	21,5 g	473 kcal

Suis-je beau? Suis-je moche?

Une belle peau et de beaux cheveux. Fille ou garçon, les ados ont besoin de se sentir bien dans leur peau et à l'aise avec leur image. Cela passe par le look vestimentaire, mais aussi par la peau et les cheveux, qui font parfois toute la fierté d'un ado. Cependant, à l'heure de la puberté, ils sont souvent un sujet de désespoir. Si les bouleversements hormonaux jouent un rôle, une consommation régulière de boissons alcoolisées et de fastfood n'arrange pas les choses, bien au contraire. En effet, pour avoir une belle peau et de beaux cheveux, il faut manger sainement. En toute objectivité scientifique, on ne peut blâmer ni vanter un aliment en particulier, mais il est toutefois établi que pour avoir une peau saine et des cheveux forts, il faut manger sainement. La recette du succès? Des repas variés et équilibrés, qui fournissent au corps tous les éléments nutritifs et toutes les vitamines dont il a besoin. Grâce à la pyramide alimentaire, les parents et les ados acquièrent facilement quelques repères nutritionnels.



«Une alimentation saine a un impact bénéfique sur la peau et les cheveux.»



Conseils beauté pour les ados

SOS boutons

On a longtemps pensé que le chocolat, la charcuterie et le fromage donnaient des boutons. Pourtant, cela n'est pas scientifiquement prouvé. Plutôt que de bannir tel ou tel aliment, il est surtout conseillé de manger varié, car l'on sait qu'une alimentation équilibrée fait du bien à la peau, tandis que l'alcool et la fumée sont ses ennemis jurés. Enfin, rappelons que l'important, c'est de ne pas percer les points noirs et de laver la peau en douceur, régulièrement.

SOS cheveux ternes et cassants

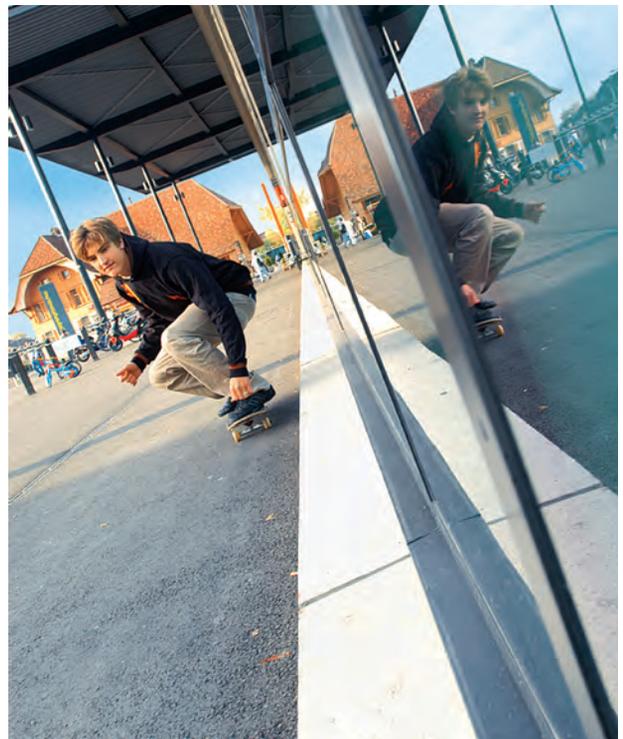
Les cheveux aussi profitent d'une alimentation équilibrée et variée. Pour assurer la repousse des cheveux, le corps a besoin d'éléments importants tels que le zinc, la biotine et l'acide folique. On trouve du zinc dans le fromage, dans la viande de bœuf et de porc et dans le pain complet, de la biotine dans le lait, les produits laitiers et les œufs et de l'acide folique dans les légumes verts, le pain et les céréales.

SOS ongles fragiles

Des ongles mous ou cassants? La faute, peut-être, à une carence en vitamines ou en sels minéraux. Notamment en calcium, en zinc et en vitamines B. En plus de veiller à une alimentation saine, il est important de bien soigner ses ongles!

Bon à savoir

Ce n'est peut-être qu'une maigre consolation, mais sachez tout de même que l'acné est un phénomène normal de la puberté, dû à une forte sécrétion d'hormones. Rares sont les ados qui y échappent. Or, même les ados ayant une saine estime d'eux-mêmes peuvent être ébranlés si les boutons de pus et les nodules sont nombreux. Dans ce cas, il est conseillé de prendre rendez-vous chez le médecin de famille.



Fumer nuit à la peau et aux cheveux

Une étude américaine a montré que la peau des fumeurs réguliers vieillit plus vite que la norme. En effet, la fumée stimule l'utilisation par le corps des vitamines et des sels minéraux, ce qui peut entraîner une carence en vitamine B ou en biotine, deux éléments essentiels pour la peau et les cheveux. Cette carence ralentit le métabolisme, avec parfois pour conséquence des chutes de cheveux, des lèvres gercées et des blessures qui ont du mal à cicatriser.

Repas sains et futés

Halte à la malbouffe

Un bon repas est varié, coloré, appétissant et bien présenté. À l'école ou en apprentissage, il est important de manger chaque jour des repas complets et diversifiés à des heures régulières. C'est la base d'une santé solide et de bonnes performances. Pendant les loisirs, on peut bien sûr s'octroyer de temps à autre un fast-food ou une gourmandise sur le pouce.

Nourriture saine, le réflexe intelligent



Prenez un bon départ

Le lait contient du calcium et du magnésium. Il fournit presque toutes les vitamines dont vos cheveux ont besoin.



Dopez votre cerveau

Les céréales et les produits laitiers fournissent les vitamines et les minéraux nécessaires pour apprendre et rester concentré.



Économisez futé

À midi, pour ne pas vous ruiner, rien de tel qu'un pique-nique tiré du sac. En plus, ça met en forme pour attaquer l'après-midi.



Offrez-vous une pause

Une collation saine redonne de l'énergie. Et c'est reparti pour une heure de cours ou de sport.



Savourez vos soirées

Le soir, préparez un repas complet qui rassasie et fournit à votre corps les principaux éléments nutritifs dont il a besoin.

Fastfood, la faim des illusions



Rien que du vent

Ne prenez pas un faux-départ! De l'eau, du sucre et des additifs: un effet stimulant qui disparaîtra bien vite.



Bombes caloriques

Des graisses, encore des graisses... et aucune énergie pour apprendre!



Calories vides

Dans à peine une heure déjà, votre estomac criera famine.



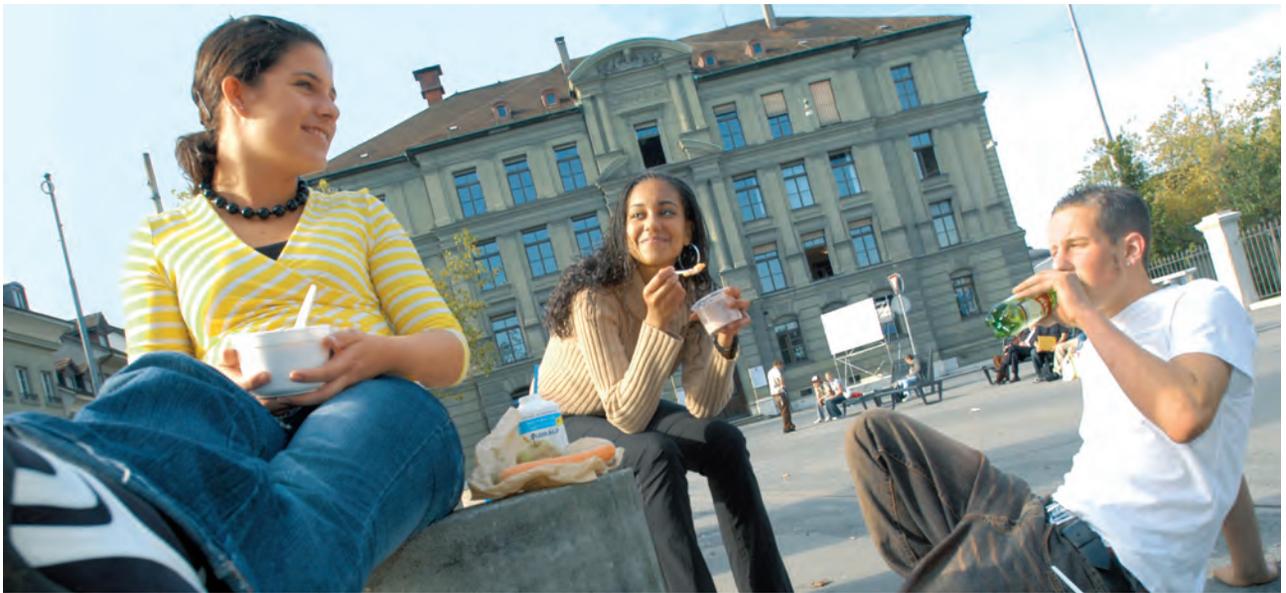
Pur sucre

Du sucre, des arômes artificiels et des colorants: pas le meilleur des carburants.



Malbouffe

Les pizzas toute faites regorgent souvent de graisses. Prenez donc la peine de jeter un coup d'œil à la liste des ingrédients!



On trouve une portion de calcium dans:

- 2 dl de milk-shake
- 2 dl de babeurre
- 5 tranches de fromage à rebibes
- 40 g de Sbrinz râpé
- 50 g de féta
- 50 g de mozzarella
- 60 g de fromage à pâte molle
- 200 g de séré

On trouve aussi une portion de calcium dans:

- 200 g de gratin dauphinois
- 300 g de bircher muesli
- 300 g de semoule au lait
- 400 g de riz au lait
- 2 dl de crème à la vanille ou au chocolat



Trois portions de lait et de produits laitiers par jour

Entre 13 et 15 ans, les adolescents ont besoin d'environ 1200 mg de calcium par jour. Trois portions de lait couvrent environ deux tiers des besoins journaliers en calcium.

La règle d'or:

- 1 verre de lait ou d'Ovomaltine (2 dl)
- 1 yogourt (180 g)
- 1 morceau de fromage (40 g de fromage à pâte dure)

Manger intelligent

Conseils pour de bonnes performances

Tout comme le reste du corps, le cerveau a besoin d'être approvisionné en nutriments pour fonctionner correctement. Petit, mais gourmand, le cerveau absorbe environ un cinquième de l'énergie alimentaire consommée.

Des repas variés et réguliers fournissent aux cellules grises tout ce dont elles ont besoin. Un cerveau en pleine forme requiert un apport équilibré en glucides, en protéines et en lipides ainsi qu'un apport suffisant en liquides. Une alimentation équilibrée peut réellement booster les performances intellectuelles des enfants et des adolescents, qui ont ainsi plus de facilité à apprendre et à se concentrer sur leurs devoirs.

«Les aliments de l'intelligence peuvent booster les performances scolaires.»



Que boire? Que manger?

L'eau, pour un cerveau plus performant

Le cerveau étant l'organe le plus riche en eau du corps humain, il a besoin de beaucoup d'eau pour fonctionner. Il est donc indispensable de boire assez d'eau et de tisanes non sucrées, à savoir 1,5 à 2 litres par jour. Boire trop peu nuit à la concentration et aux performances intellectuelles.



Les glucides, le carburant du cerveau

Le pain, le riz, les pommes de terre et les pâtes fournissent au cerveau l'énergie dont il a besoin. Comme le cerveau doit être constamment alimenté en glucose, il est important de prendre plusieurs repas bien répartis sur la journée, en consommant à chaque fois une bonne portion de céréales complètes, riches en glucides.



Les protéines assurent la communication

Le poisson, les viandes maigres, les légumineuses et les noix: le cerveau en raffole. Ces aliments riches en protéines influent sur la transmission des informations dans le cerveau et le système nerveux, facilitant la mémorisation.



La matière grasse entretient la matière grise

Les graisses maintiennent l'activité cérébrale: même si de petites quantités suffisent, elles sont indispensables. C'est pourquoi il est capital de consommer de bonnes graisses, fournies par le beurre et les huiles végétales (p. ex. huile de colza).



Les vitamines, c'est bon pour le moral

Les vitamines et les minéraux protègent et stimulent le cerveau. On en trouve dans les fruits et les légumes, les légumineuses, les germes de blé et le fromage.



Beurre ou margarine

Difficile de tordre le cou aux idées reçues... Selon la rumeur, la margarine contiendrait moins de calories que le beurre et ferait donc moins grossir. Faux! Le beurre et la margarine ont pratiquement la même valeur énergétique. Au contraire de la margarine, le beurre est un produit naturel suisse exempt d'additifs. Sa composition en acides gras est idéale.

Devoirs et apprentissage

- Pour alimenter le cerveau: 3 repas principaux, à savoir petit-déjeuner, dîner et souper.
- Pour garder le rythme: 2 collations à base de fruits, de légumes, de yogourt, de pain et de fromage.
- Pour mieux se concentrer: des céréales complètes, des pommes de terre, des légumes et d'autres aliments riches en glucides.
- Pour reposer les cellules grises: une pause de temps en temps et suffisamment d'exercice physique.
- Pour rester éveillé: éviter les repas gras et trop copieux.
- Pour bien apprendre: boire chaque jour 1,5 à 2 litres d'eau ou de tisane non sucrée.

Tests et examens

- Composer des repas riches en protéines et pauvres en graisses (p. ex. produits laitiers, poisson, volaille) pour éviter les coups de fatigue et pour stimuler le cerveau.
- Faire le plein de glucides en avalant fruits secs, fruits ou pain complet par exemple.
- S'hydrater suffisamment en buvant régulièrement de l'eau ou des tisanes non sucrées.

Un cerveau en pleine forme, du matin au soir

Pour assimiler la matière scolaire et bien réussir tests et examens, les élèves doivent faire de grands efforts. Souvent, les enfants et les ados sont fatigués et leurs per-

formances scolaires sont en-deçà de leur potentiel. Voici quelques conseils pour un cerveau en pleine forme et une meilleure efficacité scolaire.

Petit-déjeuner



Pour les gourmands

Bircher de couscous aux fruits secs



Pour les mal réveillés

Un verre de lait et un fruit

Dîner



Chez soi

Toast-pizza



À l'école

Salade de pâte et brocoli

Souper



En famille

Gratin de pâtes aux légumes



Avant le sport

Salade mêlée, poulet et pain

Enfants et adolescents

Des collations pour rester alertes

Les enfants et les adolescents ne sont pas encore en mesure de manger suffisamment pendant les repas, c'est pourquoi ils ont besoin de reprendre des forces entre-deux. Pour tenir du petit-déjeuner jusqu'au repas de midi, rien de tel qu'une collation saine, à base de produits laitiers par exemple. Quant aux quatre heures, ils fournissent l'énergie alimentaire nécessaire pour s'attaquer aux devoirs avec dynamisme.

Pour les dix heures



Une tartine de pain croustillant au séré et aux fines herbes



Un fruit frais et une poignée de noix



Des bâtonnets de concombre et du fromage frais



Un milkshake aux fruits de saison

À quatre heures



Du babeurre et une poignée de fruits secs



Un séré ou un yogourt et un fruit



Quelques cœurs de France fourrés aux pommes et un verre de lait



Un muffin fourré au fromage frais

Des lipides pour le cerveau

Les graisses alimentaires permettent à la mémoire de bien fonctionner, c'est pourquoi les matières grasses doivent représenter près d'un tiers de l'énergie consommée chaque jour. Or, les graisses du lait contiennent presque tous les acides gras saturés et insaturés dont le corps a besoin et leur composition est idéalement appropriée aux besoins du corps humain.



Muscles vigoureux

Ventre plat

Combien de mouvement et quelle nourriture? Deux tiers des 11 à 15 ans font régulièrement du sport durant leurs loisirs. En moyenne deux heures par semaine. De prime abord, pas de problème. Mais 30 % des jeunes de cet âge restent totalement inactifs. Pourtant, les enfants et les adolescents ont besoin de bouger. Pour construire une ossature et une musculature fortes, pour renforcer leur cœur, pour leurs sensations corporelles et pour leur équilibre. L'idéal: sport de plein air deux à trois fois par semaine et beaucoup de mouvement tous les jours.

Si leurs repas sont composés en suivant les recommandations de la pyramide alimentaire, les jeunes sportifs absorbent suffisamment d'énergie et de nutriments. Des besoins supplémentaires ne se manifestent qu'à partir d'environ cinq heures de sport par semaine. Il n'en va pas de même pour la boisson: pour compenser les pertes hydriques, il faut boire entre 4 et 8 dl par heure de sport, en premier lieu de l'eau ou de la tisane non sucrée.

«Le sport et le mouvement renforcent la musculature, favorisent un ventre plat et une saine estime de soi.»



Bouger pour se sentir bien dans sa peau

Ce sont en particulier les jeunes filles qui ne sont pas satisfaites de leur image: elles se trouvent trop grosses, se sentent trop peu séduisantes, sont fatiguées et raplapla. Le mouvement et le sport les aident à modifier leur perception d'elles-mêmes et à développer une (bonne) sensation corporelle. Elles constatent rapidement que le mouvement et le sport leur procurent de nombreux avantages: leur condition physique et leur bien-être augmentent. Elles font mieux la différence entre la faim et l'envie de manger et savent reconnaître l'état de satiété.



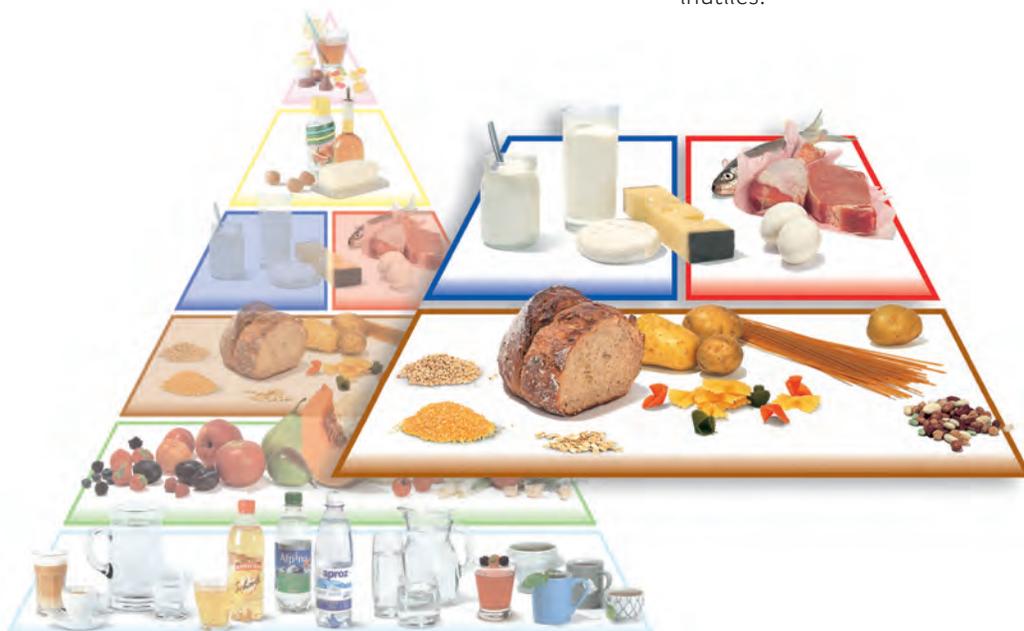
Trio de choc: glucides, lipides et protéines

Le trio de choc des sucres, des graisses et des protéines veille à ce que les jeunes sportifs aient suffisamment d'énergie et d'endurance.

Le rôle principal des glucides est de fournir de l'énergie à l'organisme. Comme ils permettent de réaliser des performances physiques élevées, ils sont particulièrement importants pour les sports d'endurance comme le cyclisme, la natation, l'athlétisme ou la course de fond.

Les lipides sont une source d'énergie indispensable pour les jeunes sportifs. Ils fournissent en outre divers nutriments essentiels, nécessaires à toute une série de fonctions vitales.

Les protéines sont responsables de la structure et du fonctionnement des muscles. Mais chaque mouvement musculaire utilise des protéines. Les jeunes sportifs qui mangent de manière équilibrée absorbent suffisamment de protéines. Des compléments protéinés sont donc inutiles.





Quelle quantité de mouvement pour les enfants et les adolescents?

La réponse est simple: autant que possible! Une activité physique régulière est la condition de base pour la santé et les performances des enfants et des adolescents. Les adolescents doivent bouger au moins une heure par jour. Les enfants nettement plus. Toute forme de mouvement est profitable: suivre une leçon de gymnastique ou courir durant la récréation, se rendre à pied à l'école, jouer avec des camarades durant les loisirs ou au sein d'un club sportif.

Pour la force

Des jeux variés faisant appel à l'escalade et à la suspension, des exercices mobilisant le poids du corps assurent la croissance musculaire des enfants. Après un bon échauffement, un entraînement de force adapté est profitable aux adolescents.

Pour la mobilité

Les jeunes et les adolescents peuvent démontrer leur vivacité en pratiquant des jeux de balle. Durant les heures de sport à l'école ou au sein d'un club, les exercices gymniques favorisent la motricité.

Pour l'habileté

Un entraînement sportif varié est divertissant et favorise les capacités motrices. Au quotidien ou durant les loisirs, les jeux avec de l'escalade, du balancement, des bonds, etc. augmentent l'habileté.



Les muscles brûlent des calories

Les muscles sont les principaux consommateurs d'énergie de l'organisme. Plus la masse musculaire est importante, plus le besoin d'énergie et de calories est élevé. Sans sport ni mouvement, la musculature ne se développe pas. En revanche, en étant actif, en bougeant régulièrement et en faisant du sport, on renforce sa musculature.

Les sels minéraux

Alliés du sportif

Le calcium, le magnésium, le phosphore et l'eau sont particulièrement importants pour le jeune sportif. Le calcium et le phosphore sont nécessaires à la constitution du squelette. Le magnésium est responsable de la transmission des stimuli dans les muscles et des contractions musculaires. Enfin, l'organisme a besoin d'eau pour rester performant et compenser les pertes par transpiration.

Pour des muscles vigoureux

Pour un ventre plat

Petit-déjeuner



Bircher au cottage cheese



Galette au yogourt

Dîner



Ragoût de bœuf avec riz et légumes



Quenelles de viande au potiron

Souper



Sandwich à l'omelette



Soupe de légumes et canapés au fromage

Entre-deux



Yogourt aux flocons d'avoine et poire



Frappé pomme-babeurre

Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques
Weststrasse 10
Case postale
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 28
Fax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch



À commander



Pyramide alimentaire

Des conseils pour une alimentation équilibrée alliant plaisir et santé.

N° art.: 141119F



1 paquet d'idées pour bien déjeuner

10 propositions de petits-déjeuners: du plus réfractaire au plus gourmand, chacun y trouvera des conseils et des recettes pour bien manger dès le matin.

N° art.: 142102F



Le prêt-à-manger

Idées de repas sains et rapides à manger en route ou à l'école.

N° art.: 143159F

Commandes:

par téléphone au 031 359 57 28 ou à commande@swissmilk.ch

Impressum

© Swissmilk 2013

Éditeur: Swissmilk, Berne

Direction de projet: Susann Wittenberg, nutritionniste BSc, Swissmilk

Graphisme: Monica Kummer, Menzingen

Traduction: Trait d'Union, Berne

Lithographie: Denz digital AG, Berne

Impression: Mastra Druck AG, Urtenen-Schönbühl

N° art.: 133092F