



www.swisshypertension.ch

A fresh and rotating
look at swiss
hypertension news



The word from Fribourg

Une petite histoire de sel dans le pays de Fribourg

De 1650 jusqu'à la révolution française, le pays de Fribourg et quelques autres cantons suisses ont entretenu des relations très proches avec les souverains français. Cette intelligence avec la France était principalement axée sur le mercenariat des soldats suisses au service du roi. Cependant, pour le canton de Fribourg, ces rapports particuliers avec le royaume représentaient une dépendance assez singulière qui a probablement contribué à façonner notre goût prononcé pour la saveur salée. La récente étude, commanditée par l'office fédéral de la santé auprès de notre société « Stratégie sel -2008-2012 », a révélé une surconsommation de sel en Suisse et plus particulièrement à Fribourg. Cette consommation élevée de sel

Prof. Daniel Hayoz et Prof Yves Alleman

trouve en partie une origine assez cocasse dans nos rapports avec notre illustre voisin.

Au cours des XVII^{ème} et XVIII^{ème} siècles, des échanges commerciaux entre Fribourg et d'autres états confédérés se sont particulièrement développés. Ces relations commerciales, au sens le plus large, ont joué un rôle déterminant sur notre rapport au sel. En effet, le sel était considéré comme monnaie d'échange, soumise à un impôt. C'est d'ailleurs le mot sel qui a donné naissance au terme salaire. Le sel honorait soit des échanges de biens, soit des échanges de bons procédés. Les rois de France étaient amateurs de soldats Suisses et plus particulièrement Fribourgeois puisque cette population masculine était en général bien nourrie et vaillante. On estime à environ un million le nombre de soldats Suisses ayant participé à cette forme de mercenariat au cours de l'histoire moderne de notre pays.



C'est à la fin du Moyen Age que la fabrication du fromage de montagne à pâte pressée cuite a été développée en Gruyère. De très grandes quantités de sel, denrée rare à cette époque, étaient nécessaires pour sa fabrication. On peut considérer que la fabrication du fromage a pris toutes les caractéristiques d'un label AOC de l'époque. Ce fromage par son procédé de fabrication a acquis une renommée considérable. Il représentait une des rares manières de conserver durablement des aliments à haut rendement énergétique, utile pour nourrir les armées en particulier. La marine était grande consommatrice de ce produit de conservation. La production de fromage transitait de la verte Gruyère via le lac Léman et le long du Rhône, jusqu'aux marchés de Lyon. De là, les fromages étaient transportés vers les ports de l'Atlantique et chargés sur les bateaux du royaume pour la plus part construits dans les chantiers navals de Rochefort. Ce commerce était donc très lucratif pour les propriétaires d'alpage, qui gouvernaient les producteurs et qui touchaient des commissions auprès des négociants. Ces bourgeois, dénommés les patriciens, ont pu s'enrichir durablement,

transformant progressivement une société principalement alpestre et campagnarde, en un état moderne.

Cette activité fromagère, relativement moins gourmande en main d'œuvre que la culture céréalière, autorisait une exportation importante de la croissance démographique masculine vers les armées du roi et une fois encore au prix d'une forte compensation pécuniaire. Un savoir-faire dans les négociations et l'organisation du recrutement de soldats était acquis de longue date et bien ancré à Fribourg. En effet, c'est à Fribourg que fut conclu le traité de « paix perpétuelle » entre les XIII cantons confédérés et le roi de France (François 1^{er}) après la bataille de Marignan.

Pour couronner le tout, des accords propices aux deux parties, à savoir les patriciens et le royaume de France, permettaient l'acquisition d'un sel de haute qualité à partir des salines royales de Franche-Comté (Salins) à des prix inférieurs au marché en échange de garanties politiques et de quantités allouées de mercenaires.

Teneur en sel de quelques fromages fribourgeois

[les valeurs sont données par 100 g de fromage]

Source principale: Base de données suisse des valeurs nutritives*

Fromage	Sodium (g)	Sel (NaCl) (g)
Fribourg et proximité		
Gruyère doux	0,6	1,5
Gruyère salé	0,6	1,5
L'Etivaz	0,6	1,5
Vacherin fribourgeois	0,6	1,5
Fondue moitié-moitié	0,6	1,5
Gstaader Bergkäse (Heidi)	0,47	1,2
Suisse (autres régions)		
Jura (fromage de montagne)	0,59	1,5
Tête de Moine (Bellelay)	0,8	1,9
Vacherin Mont-d'or	0,6	1,5
Raclette valaisanne	0,8	2,0
Tilsiter surchoix	0,69	1,8
Emmentaler surchoix/doux	0,2	0,5
Appenzeller	0,6	1,6
Formagella ticinese	0,9	2,3
Etranger		
Edamer (moyenne)	0,83	2,1
Parmesan (moy.)	0,8	2,0
Feta Bio	1,12	2,8
Camembert (moy.)	0,48	1,2
Brie à la crème (moy.)	0,56	1,4
Brebiou (brebis) (moy.)	0,74	1,85
Fromage bleu (moy.)	1,53	3,8

*www.valeursnutritives.ch

Ce commerce s'est déroulé ainsi jusqu'à la révolution française. Les fribourgeois ont propagé leur manière de fabriquer du fromage au-delà de nos frontières, jusqu'en Franche-Comté (Fromage Comté) et en Savoie. Le sel, dit fromager, a servi de produit de base essentiel pour la fabrication du fromage ainsi que la conservation d'autres aliments. Le fromage était vendu au royaume de France, qui s'acquittait en outre de sommes d'argent importantes envers les patriciens fribourgeois en dédommagement du mercenariat. Ces patriciens fribourgeois envoyaient leur progéniture au service du roi comme officiers des troupes Suisses au service de la France. Certains d'entre eux ont été anoblis et ont obtenu les grades les plus élevés de l'armée (lieutenants généraux) sous les différents rois de France.

Pendant ce temps, la population a pu bénéficier des retombées de ce marché et s'est habituée à consommer des produits riches en sel en développant ce goût et cette attirance pour cette saveur qui perdure jusqu'à nos jours. Lors de notre étude commanditée par l'OFSP, nous avons pu quantifier la consommation de sel des Suisses et constater qu'ils consomment deux fois trop de sel par rapport aux recommandations actuelles. Cependant, des stratégies coordonnées des différentes sociétés médicales impliquées

dans la gestion des facteurs de risque cardiovasculaire avec des partenaires industriels devraient permettre de réduire sensiblement cette teneur en sel. Combien de temps faudra-t'il pour y parvenir...à nous de jouer !

Pour rappel:

Consommation moyenne de sel en Suisse: 9 g / jour

Consommation de sel recommandée par l'OMS: 5 g / jour

1 g de sodium (Na) = 2,5 g de sel (NaCl)

TARTE AU VIN CUIT

Ingrédients

Pour une plaque de 26 cm

- 250g de pâte brisée
- 3dl de lait
- 2 c. à s. de farine ou de semoule
- 80g de sucre
- 2dl de vin cuit



Préparation

Abaissier la pâte dans une plaque à gâteau beurrée. Délayer la farine ou la semoule dans le lait, ajouter le sucre, le vin cuit et bien mélanger. Faire cuire au four à 200° pendant 30 à 40 min. Autre recette: 250g de pâte brisée ou brisée fine, 2dl de vin cuit, 2dl de crème, 2 oeufs 1 c.à c. de farine. Abaissier la pâte dans une

plaque à gâteau beurrée. Piquer la pâte et la recouvrir de papier sulfurisé et de haricots secs ou de petites billes afin de la cuire à blanc. Cuire la pâte dans le four chaud à 250° pendant 20 min. Enlever la couverture et laisser un peu refroidir. Bien mélanger l'appareil au vin cuit. Verser sur le fond de tarte. Baisser la chaleur du four à 120° et cuire 45 à 50 min, jusqu'à ce que le mélange soit pris comme un flan.

Cuisine & traditions au Pays de Fribourg. Editions La Sarine.

Dates you should not forget:

World Hypertension day, 17 Mai 2016

SGAIM/SSMIG 1. Frühjahrsversammlung/
1ère assemblée de printemps, 25.-27. Mai
2016, Congress center Basel

26th European Meeting on Hypertension and
Cardiovascular Protection. 10 - 13 June 2016
/ France, Paris