



Nutrition

Bien manger en hiver

Il fait froid, la nuit tombe plus vite, la lumière manque: tout concourt à faire de la mauvaise saison le moment des longs repas souvent composés de mets très riches. Une piètre habitude que Gabrielle Emery, de Fourchette verte Valais, nous apprend à éviter.

Texte: Pierre Lédérrey Photos: Filipa Peixeiro

Ça y est, l'hiver est là. Et comme à chaque fois, les repas riches et gras sont au menu, histoire peut-être de tromper le manque de lumière et les premiers frimas. Une piètre habitude, selon Gabrielle Emery, de Fourchette verte Valais. «Pour bon nombre, la mauvaise saison est synonyme d'une alimentation plus riche. Cela avait un sens à d'autres époques, mais aujourd'hui où nous passons d'un endroit chauffé à l'autre et vivons de manière plus sédentarisée, plus tellement.»

Donc si la graisse corporelle contribue effectivement à lutter contre le froid, nous n'en avons nul besoin. D'autant moins que les habits actuels constituent une protection efficace dans la plupart des cas. Autant dire que nos habituelles fondues et autres papets ne correspondent plus vraiment d'un point

de vue calorique à notre mode de vie. Fidèle à son habitude de prôner la diversité et de faire découvrir le patrimoine culinaire, Fourchette verte préconise de ne pas se les interdire, «mais de les réserver à des moments de plaisirs gustatifs pas trop fréquents».

Besoins ou sensations?

Les plats plus riches consommés en hiver, cela provient sans doute aussi des jours qui raccourcissent. Le temps des activités à l'extérieur diminue et l'on se retrouve plus longtemps à table. **«En plus, il est classique d'associer la sensation de froid à celle de faim.** Ce qui reste vrai pour certaines personnes, alors que pour d'autres le signal sera différent. Il ne faut pas confondre besoins et sensations. Dans ce cas, autant mettre un pull plutôt que de se ruer sur le frigo.»

Evidemment, qui dit hiver, dit envie de manger chaud. «Les salades auront forcément plus de succès en été. D'où le succès des soupes, qui en plus compensent l'absence de crudités.» On privilégiera les préparations maison plutôt que les soupes en sachet, cela va sans dire.

De manière générale, Gabrielle Emery rappelle que **le chaud ne doit pas forcément être synonyme de gras.**

Quid des ragoûts et autres plats mijotés? Pour autant que l'on sélectionne un peu la viande, un ragoût accompagné de pommes de terre en purée et de carottes n'aura rien de dramatique, «d'autant que la sauce brune n'est pas spécialement riche.» La choucroute? Le légume lui-même se montre ni très calorique ni très gras. Pour varier, on peut l'accompagner de bouilli dégraissé, de poulet voire de poisson! **MM**

Savoirs

Et l'assiette valaisanne?

Avec les récentes polémiques entourant la **consommation de viande rouge et surtout de charcuterie accusée d'être cancérigène**, faut-il bannir viande séchée, jambon cru et autres délices accompagnant souvent les plats typiques de chez nous en hiver voire les sorties à ski?

Fourchette verte joue là encore la carte de la diversité et de la modération plutôt que l'interdiction. Gabrielle Emery: **«Délaissé complètement les repas plaisir ou les plats traditionnels n'est pas une bonne idée.** Il vaut mieux se rappeler que ce ne doit pas être trop souvent ou encore que l'on peut remplacer certains morceaux par d'autres.»



Cette rubrique vous est présentée en collaboration avec Fourchette verte suisse.