

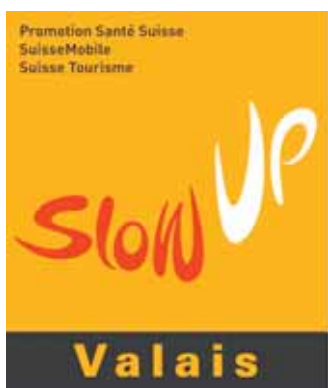
Les stands estampillés Fourchette verte laisseront simplement une plus belle part aux légumes, fruits et crudités. LE NOUVELLISTE



# Et nourrir de plaisir...

**MOBILITÉ DOUCE**  
 ► L'organisation de la SlowUp valaisanne est la seule à s'être dotée d'une charte définissant un esprit qui fait la part belle aux bonheurs de la table.

**SLOWUP, C'EST...**



- Des routes principales sans circulation motorisée, ouvertes aux vélos, rollers, trottinettes..
- 6 aires d'animation à Sion, Bramois, Grône, Granges, Sierre, Chalais.
- Un parcours de 38 km ou des boucles (8, 13 et 17 km), entre Sion et Sierre, ouvert de 10 à 17 h. L'horaire est libre ainsi que le lieu du départ. Chacun avance à son rythme, la SlowUp n'est pas une compétition.
- Une manifestation totalement gratuite et sans inscription.
- Près de 15 000 participants lors de la première édition.
- De nombreux parkings à disposition à Sion et Sierre
- Un accès pour les handicapés.
- Quelque 200 bénévoles.
- Un budget de 205 000 francs.
- Un partenariat avec CarPostal et RegionAlps.
- Un service de location et de prêt de vélos.

Plus d'informations sur [www.slowup.ch](http://www.slowup.ch)

**FRANCE MASSY**

La Fondation pour le développement durable des régions de montagne (FDDM), en charge de l'organisation de la journée SlowUp - qui se déroulera le 18 mai prochain entre Sierre et Sion - a mis sur pied une charte définissant l'esprit SlowUp en Valais. Une pensée qui met l'accent sur la recherche d'un équilibre entre la solidarité sociale, l'efficacité économique et la responsabilité écologique, sur le mouvement (bouger pour se sentir en forme, se détendre et libérer son trop-plein d'énergie) et enfin sur la façon de manger (pour avoir de l'énergie, se sentir à l'aise avec son corps et concilier plaisir et santé).

Le Centre alimentation et mouvement a mandaté Fourchette verte Valais pour coacher les responsables des stands de restauration situés dans les différentes aires de repos et de détente.

**Estampillé, mais pas labellisé Fourchette verte**

«Nous n'avons pas demandé aux restaurateurs d'appliquer les règles Fourchette verte en vigueur dans les établissements labellisés, mais nous leur conseillons de laisser une part généreuse aux légumes», déclare Fabienne Bochatay Morel, diététicienne et coordinatrice Fourchette verte Valais. Des critères donc adaptés au contexte. Alors que dans la plupart des manifestations, on mange des «saucisses-frites», SlowUp Valais prône l'utilisation de produits frais, idéalement de production biologique, ainsi que des produits locaux.

Ce qui n'est pas gagné d'avance et ne correspond d'ailleurs pas absolument aux critères Fourchette verte.

«L'an passé, nous avons eu du mal à convaincre les restaurateurs de proposer une restauration équilibrée; cette année, le retour est meilleur. Sur chaque aire, nous avons au moins un menu estampillé Fourchette verte.» Mais de là à pouvoir ga-

rantir des produits locaux, frais et bio... Ce n'est pas évident. Pour le moment, les restaurateurs n'ont pas de cahier des charges défini, mais de simples recommandations.

«Certains stands n'avaient prévu ni fruits ni légumes. Après notre contact, d'aucuns



**«Il n'y a pas de bons ou de mauvais aliments, mais seulement de bonnes habitudes alimentaires à prendre.»**

**FABIENNE BOCHATAY MOREL**

COORDINATRICE ET DIÉTÉTICIENNE  
FOURCHETTE VERTE VALAIS

ont rajouté une salade, d'autres un fruit...» Le but n'est pas de révolutionner le menu mais de lui ajouter le petit plus santé. «Par exemple, une crêpe de sarrasin au jambon et fromage sera accompagnée d'une jolie salade, le menu «sandwich au pain de seigle et viande séchée» sera complété par une salade de fruits. L'important pour moi est de montrer aux cuisiniers que sur la base du menu qu'ils avaient imaginé, il est facile de rajouter un légume, un fruit et du coup, d'en faire des propositions saines.»

**Du plaisir en quantité**

Trop longtemps cataloguée dans le registre triste et fade, la nourriture saine doit, pour Fabienne Bochatay Morel, se conjuguer avec le mot plaisir. Comme la plupart de ses jeunes collègues, elle crie: «Au placard, les régimes! Il n'y a pas de bons ou de mauvais aliments, mais seulement de bonnes habitudes alimentaires à prendre. Il faut accepter l'idée de manger de tout, mais moins.»

Pour la diététicienne, «bien manger, c'est avoir une relation sereine avec la nourriture,

avoir du plaisir sans culpabilité. Et pour avoir conscience de ce plaisir, les meilleurs outils sont nos cinq sens.» La voilà qui rejoint sans hésiter la démarche Senso5. «Approcher la nourriture avec nos cinq sens, c'est apprendre à réécouter nos perceptions alimentaires. Etre

pas stigmatiser les gens qui aiment manger! Au contraire, on a le droit d'avoir du plaisir à table, c'est naturel. Les aliments ont aussi un rôle réconfortant. Par contre, il faut prendre le temps d'apprécier ce que l'on mange. Ainsi, on peut se dire: j'aime le gâteau aux pommes, mais est-ce que la deuxième ou la troisième tranche me procurera encore la même intensité de plaisir?»

**Le mot de la faim?**

«Il ne faut pas se focaliser sur la nourriture, la journée SlowUp est là pour le rappeler. Bouger est important, bouger et manger avec plaisir; dans un cadre de vie harmonieux, l'est encore plus.»

Fabienne Bochatay Morel relève encore que les statistiques sont formelles, 95% des régimes sont inefficaces sur la durée, surtout ceux qui ne tiennent pas compte d'une alimentation réaliste, basée sur l'environnement social et sur le plaisir.

«Il ne faut pas se focaliser sur la nourriture, la journée SlowUp est là pour le rappeler. Bouger est important, bouger et manger avec plaisir; dans un cadre de vie harmonieux, l'est encore plus.»

**LA QUESTION QUI PÈSE...**



**MAGALI VOLERY**

diététicienne et psychologue à Genève.

**Entre les pro-régimes, les diététiciens et praticiens qui luttent contre la dictature des régimes et le culte du corps parfait, à quel poids se vouer?**

Se mettre au régime est la réponse la plus populaire aux problèmes de surpoids aujourd'hui. Or les études scientifiques sont claires: en moyenne, cinq ans après un régime, seulement 5% des gens ont perdu 5 kg ou plus. On le sait, le régime n'est pas efficace à cause de l'effet yo-yo. On s'interroge même dans quelle mesure les régimes n'ont pas contribué à l'augmentation

de la prévalence de l'obésité dans les pays industrialisés. On retrouve actuellement deux discours: d'un côté, les gens, les magazines, les industries qui prônent les régimes pour perdre du poids et de l'autre côté les professionnels de la santé, les scientifiques, les médecins qui expliquent que les régimes ne sont pas la solution. Le message est confus et peu clair pour la population. On est trop gros mais on ne peut pas faire de régime, c'est paradoxal! Dans cette cacophonie, il est difficile de repérer ce qu'il est conseillé de faire. Les deux mots d'ordre sont: bougez plus, mangez mieux. Slow up et Fourchette verte contribuent à cela. Même si ce n'est pas facile dans notre société. De plus, il est très difficile

**ESTAMPILLÉS FOURCHETTE VERTE**

**Sur l'aire d'animation de Sion:**

- Restaurant de la Piscine.
- La Crêperie Regal' Ette.
- Chez Zenhäusern

**Sur l'aire d'animation Bramois:**

- Pavillon Carnaband.

**Sur l'aire d'animation Grône:**

- La Gastronom.

**Sur l'aire d'animation Granges:**

- Place de football FC Granges.

**Sur l'aire d'animation Sierre:**

- Xiang Lin Restaurant Chinois.

**Sur l'aire d'animation Chalais:**

- Espace Bozon

de lutter contre la dictature du Paraître. J'aimerais affirmer «L'apparence physique n'est pas une valeur», mais personne ne me croirait. Depuis les années 1970, le diktat de la minceur fait pression sur tout le monde, les jeunes et les femmes en particulier mais aujourd'hui, même les hommes sentent cette pression. Je ne renonce pas pour autant. Car on le sait: les familles pour lesquelles l'apparence physique est importante ont plus de risques de développer des problèmes de poids ou des troubles du comportement alimentaire que les familles où cet aspect est secondaire. Les conseils d'une alimentation saine et d'une activité physique régulière ne reposent pas sur des objectifs d'apparence physique mais essentiellement sur des objectifs de santé.