



**Le printemps est la saison idéale pour une diète verte ou pour rajouter des légumes dans ses recettes.** Tetra images RF/Jill Giardino



# Mon assiette passe au vert

JULIEN PIDOUX

[julien.pidoux@lematindimanche.ch](mailto:julien.pidoux@lematindimanche.ch)

**Certains profitent du changement de saison pour s'offrir une cure riche en chlorophylle et ne manger que du vert. En avant les haricots, les asperges et les épinards!**

**H**istoire de célébrer l'arrivée du printemps ou, plus prosaïquement, de se débarrasser de la sensation d'avoir mangé plus que de raison durant l'hiver (même peu rigoureux), nombreux sont ceux qui optent pour une cure façon «détox». Celle qui fait parler d'elle, cette année, c'est la diète verte. Ou «*green detox*», à choix. Le concept est on ne peut plus simple: durant un certain laps de temps, on ne mange que des aliments verts. Ça tombe bien: au printemps, l'offre dans cette palette de couleurs explose, en version locale et également bio.

Artichauts, dent-de-lion, asperges, épinards, haricots, côtes de bette, chou vert ou chou plume, faites votre choix. Sans parler des courgettes, des edamames et des kiwis. Sur les réseaux sociaux, on s'échange les bons tuyaux et les recettes

de smoothies, on discute des effets collatéraux sur sa digestion... et on se rap-

pelle que c'est Mariah Carey qui avait, la première, rendu le «régime couleur» célèbre, avec sa fameuse diète violette. Mais ça, c'est une autre histoire (*lire encadré*).

## Lavage en machine

Parmi les aficionados de la cure verte, il y a, notamment, Angela Buchs, enseignante de kundalini yoga, à Sugiez, petit village au bord du lac de Morat (FR). Végétarienne depuis une dizaine d'années, elle la pratique depuis trois ans de manière régulière. «Les effets sont toujours aussi efficaces! Cela n'a rien à voir avec un régime, c'est un vrai nettoyage du système digestif. Et on n'a pas forcément besoin d'être yogi pour en bénéficier!» Surtout, contrairement au régime orange (*lire l'encadré*) qui donne un teint de pêche, le régime vert ne transforme pas en Shrek. Première bonne nouvelle.

Et concrètement? «C'est comme si on passait par un petit lavage en machine, poursuit l'enseignante. Le premier jour, je n'ai absolument pas faim, mais je suis en colère, je pourrais manger n'importe quoi, puis cela passe. Arrive alors une sensation de légèreté: moins de ballonnements, plus de clarté, je me sens moins agitée, moins fatiguée, plus sereine.»

Au niveau de la marche à suivre, la prise de tête est minimale. Légumes crus ou cuits, salades, smoothies côtes de bette-poivre-cannelle... «Je me laisse guider par ma créativité ou par des idées glanées ici et là, j'ajoute des trucs à ma sauce», relève encore Angela Buchs, qui tient tout de même à mettre en garde les estomacs plus fragiles. Car oui, manger vert, surtout cru, cela peut créer des ballonnements, notamment. «Il est important de connaître son état de santé et primordial de bien s'écouter. Il ne faut pas faire n'importe quoi et suivre le mouvement juste parce que c'est à la mode, ce serait la pire bêtise.» Histoire de vivre sa diète verte avec sérénité, elle conseille d'ailleurs à ses élèves d'éviter la viande rouge, l'alcool et le café les dix jours qui précèdent.

## Se prendre pour une plante



Au fait, pourquoi se mettre au vert, et pas au rouge ou au violet? «Pour faire simple, la couleur verte signifie que c'est bourré de chlorophylle, donc bourré de nutriments et de protéines. En plus, ces aliments sont très peu caloriques et très riches en fibres, cela peut donc participer à une bonne gestion de son poids», relève Isabelle Agassis, nutritionniste à Yverdon (VD). La vitamine K, présente dans la plupart des légumes vert foncé, participe également à l'ossification.

Cerise sur le gâteau, épinards, asperges et autres choux ont un fort pouvoir basifiant, qui contrebalance notre alimentation souvent trop acidifiante. Si, personnellement, la spécialiste préfère ajouter des légumes verts à tous ses repas plutôt que de faire une «cure verte», elle estime qu'une semaine est une bonne durée pour instaurer ce genre de rituel saisonnier. «Le printemps est vraiment la bonne période, celle du renouveau. On avait jusqu'ici un besoin biologique de manger plus dense, plus nourrissant. Mais quand les jours s'allongent, on a davantage besoin de drainer son corps, pour repartir, comme la nature le fait à ce moment-là. On peut aussi refaire une cure à l'arrivée de l'automne, un autre moment charnière, avec, par exemple, du raisin.»

Reste que le trop-plein de fibres peut poser des problèmes à certains estomacs délicats. Dans ce cas, il faut plutôt privilégier les soupes ou les veloutés, nettement plus digestes. «On peut aussi ajouter du vert à des préparations, comme des lasagnes aux épinards, des quiches avec du brocoli, des spaghettis de légumes», ajoute Isabelle Agassis.

### Pourquoi faire simple?

Inciter les gens à manger davantage de fruits et de légumes, qui plus est de saison et locaux, c'est bien. Mais faut-il aller jusqu'à ne manger que des aliments d'une certaine couleur? Pour Dimitrios Samaras, médecin et auteur de «Ma cuillère intelligente» (Éd. Favre, 2018), on pousserait de cette manière le bouchon un chouïa trop loin: «C'est à tout le moins surprenant, pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué. On se bat déjà actuellement

pour sensibiliser la population au fait que manger végétalien n'est finalement pas si mauvais que ça, à condition de le faire avec certaines précautions et ne pas l'imposer aux enfants, aux personnes âgées ou aux femmes enceintes, mais de là à aller encore plus loin, et à ne recommander qu'une seule couleur, c'est contre-productif, à mon sens.»

Pour ce spécialiste en nutrition au sein des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), il n'y a aucun avantage à se limiter aussi drastiquement et les risques de carences de certains micronutriments existent, si on s'astreint à ce genre de diète trop souvent, ou trop longtemps. «L'avantage d'un régime végétarien ou végétalien, c'est justement la variété. Là, on la «casse» artificiellement. Aujourd'hui, dans notre société, c'est, en gros, soit je mange comme un omnivore avec de la viande à tous les repas, soit je mange comme un moine du mont Athos, en Grèce. Mais où se trouve le juste milieu dans tout ça?»

Pour Isabelle Agassis, les gens se compliquent un peu la vie. «Il faut simplement revenir aux fruits et légumes de saison, ils ne sont pas là par hasard: ils réchauffent en hiver, drainent au printemps, hydratent en été.» Et si, finalement, la nature faisait bien son boulot?

### Vive le printemps?

Beaucoup de foodistas, mais aussi de nombreux nutritionnistes, estiment que l'arrivée du printemps est un bon moment pour changer son régime alimentaire et alléger son apport nutritionnel. Mais Dimitrios Samaras jette un petit pavé dans la mare. En gros, selon lui, ces injonctions saisonnières seraient davantage des habitudes historiques et régionales qu'un réel besoin physiologique. «En Suisse, traditionnellement, on mange plus et plus gras en hiver, soi-disant pour se protéger du froid, mais cela relève surtout de la «légende urbaine», puisqu'on passe la majeure partie de notre temps dans des bureaux et des appartements chauffés...» Par contre, il applaudit la tendance à vouloir



«renverser la vapeur» une fois les beaux jours arrivés. Même si le combo «salade, verdure et moins de viande» devrait, selon lui, être une habitude à prendre 365 jours par an. «Pour moi, la détox, c'est tout au long de l'année. Prenez cette analogie: notre corps n'est pas une poubelle que l'on «vide» une ou deux fois par an. C'est comme si, pour économiser du temps, on se douchait 30 fois durant une journée dans l'idée qu'il n'y a plus besoin de le faire le reste du mois!»



**«Pour faire simple, la couleur verte signifie que c'est bourré de chlorophylle, donc bourré de nutriments et de protéines»**

Isabelle Agassis,  
nutritionniste  
à Yverdon (VD)

## L'alternative orange

**Abricot, courge, patate douce, poivron, orange, mangue, papaye, carotte, pêche, etc.**

La nutritionniste Isabelle Agassis est une *«carotte addict»*. Car manger orange, et donc avaler du bêta-carotène, procure un teint... de pêche, en plus de faire le plein d'antioxydants. «Je consomme du jus de carotte régulièrement depuis longtemps, et ma peau est clairement plus lumineuse. Mais ce n'est pas en le faisant deux semaines avant d'aller à la plage que cela suffit, c'est vraiment à faire sur le long terme.» Pour le Dr Dimitrios Samaras, des HUG, il suffit d'ajouter une carotte à ses repas, pour ne pas casser l'équilibre alimentaire. Et ne pas contracter, en abusant, une caroténodermie, qui se caractérise par une coloration jaune orangé de la peau.



Enrique Diaz / Tcero





## L'alternative violette

**Chicorée, mûre, betterave, aubergine, figue, pruneau, artichaut, cassis, raisin rouge, etc.**

Quand on parle de régime violet, le nom de Mariah Carey vient à l'esprit. La pop star a, en partie, raison de vanter ses bienfaits, car la couleur violette indique la présence, en quantité et naturellement, d'anthocyanes, pigment allant du rouge au bleu sombre. Ce dernier est une source d'antioxydants, connus pour leurs vertus face au vieillissement et aux maladies liées à l'âge. Alors oui, manger de la betterave, c'est bien, mais on retrouve aussi ces précieux éléments dans les fraises (à consommer quand elles sont de saison, de juin à août), le vin rouge ou le jus de canneberge. Une question de choix, en somme.