

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 37 (2007)
Heft: 6

Artikel: Pour avoir la pêche... Mangez du poisson!
Autor: Probst, Jean-Robert
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-826907>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Pour avoir la pêche... Mangez du poisson!

Depuis que l'état de nos lacs s'est amélioré, le poisson fait son grand retour dans nos assiettes. Cela tombe à merveille, puisque tous les nutritionnistes encouragent sa consommation, sachant qu'il n'y a pas que les filets de perches...

Samuel Arm, avec un superbe brochet pêché le matin.



Dans la famille Arm, on est pêcheur de père en fils depuis six générations. Samuel a hérité la passion de son grand-père, avant de la transmettre à son fils et à sa fille. Tous trois sont installés dans un joyeux capharnaüm, à Sauges, au bord du lac de Neuchâtel. Entre le petit port et la cabane du pêcheur, une dizaine de brochets, pesant entre deux et quinze kilos, nagent dans une piscine circulaire. «C'est la pêche de ce matin!» s'exclame Samuel Arm, qui assume également la fonction de président de l'Association romande des pêcheurs professionnels.

Après des années de misère, dues à la pollution des eaux et à la surpêche, Samuel Arm affiche aujourd'hui un sourire empreint de sérénité. «C'est vrai, dit-il, que nos lacs sont en meilleure santé. Pourtant, chez certaines espèces comme la féra, ou palée chez les Neuchâtelois, on constate une forme de dégénérescence qui freine la reproduction. Chez nous, 5 à 6% de mâles ont des difficultés à procréer. Dans le lac de Thoune, le chiffre passe à 50%. On suppose que cela provient des produits pharmaceutiques déversés dans nos lacs.» Malgré ce problème non résolu, les moissons du lac sont plutôt

GÉNÉRATIONS

Jean-Pierre Manigley lève les filets à l'aube, au large de Rolle.



bonnes depuis quelques années. Dans le lac de Neuchâtel, les pêcheurs professionnels retirent bon an mal an près de 300 tonnes de poisson. Un chiffre qui passe à 350 tonnes dans le lac Léman. Les corégones (palée, bondelles), représentent la moitié de la pêche dans le lac de Neuchâtel, alors que les perches n'atteignent que 18% de la pêche. A l'inverse, les pêcheurs du Léman sortent deux

«La profession est pénible, surtout en hiver, quand il y a du gel au fond du bateau.»

tiers de perches et 10% seulement de féras.

Souvent, les pêcheurs sont initiés par un parent. C'est le cas de Jean-Pierre Manigley, pêcheur à Rolle depuis 1980. «J'ai débuté avec mon grand-père, pendant les vacances. Propriétaire du Café du Marché, il avait lui-même commencé la pêche pour alimenter son établissement en filets de perches.» Jean, le père, a repris l'affaire et transmis le virus à son fils. «J'avais appris l'électricien, mais le métier ne me passionnait pas. Bien sûr, j'aurais mieux gagné ma vie en pratiquant mon métier, mais sur le lac, je bénéficie d'une liberté qui n'a pas de prix.» S'il vit principalement de la vente des filets de perches, Jean-Pierre Manigley s'est également spécialisé dans la fera fumée et dans la pêche aux brochets. «Ceux qui ont goûté à la chair du brochet ne peuvent plus s'en passer...»

Les femmes aussi

La qualité des eaux du lac de Morat s'est également améliorée depuis quelques années. Après avoir connu l'invasion des algues rouges (le «sang des bourguignons»), puis des algues vertes, les pêcheurs bénéficient d'un terrain assaini. Chez les Christinat, de Guévaux dans le Vully, on travaille en fa-

mille. Henri, le père, bénéficie d'une concession sur le Léman; sa femme Ginette et leur fils Yannis pêchent dans le lac de Morat. «Lorsque j'étais jeune, je pouvais sortir seule, explique Ginette Christinat. Aujourd'hui, ce n'est plus possible car le métier demande une grande condition physique.»

Elle est l'une des rares pêcheuses professionnelles. «La profession

est pénible, surtout en hiver, lorsqu'il faut affronter les petits matins glaciaux, quand le gel se forme au fond du bateau. Heureusement, il y a

les lever et les couchers du soleil en été, qui sont toujours un spectacle grandiose...»

Ginette Christinat aime la nature et la liberté que procure son métier. «Il ne faut pas croire que c'est une profession de tout repos. Lorsqu'on revient de la pêche, on connaît aussi des moments de stress, quand il faut lever les filets et conditionner les poissons très rapidement, pour conserver toute leur fraîcheur.»

Pêcheur depuis 50 ans

Pêcheur à Collonges-Bellerive (GE), Jean Fröhlich a reçu cette année son cinquantième permis de pêcheur professionnel. A 84 ans, il sort tous les jours sur le lac, et livre son poisson à ses fidèles clients. «Oui, la pêche, ça maintient, comme toutes les passions. Car il faut être passionné pour faire ce métier. Les gens qui pêchent pour de l'argent ne le font pas longtemps. Je me souviens d'années particulièrement difficiles où je ne gagnais pas cinq francs de l'heure.» Il y a aussi eu les pêches miraculeuses des années 1970. «On ne les reverra plus!» Pour Jean Fröhlich, tous les poissons sont excellents. «Mais j'avoue tout de même un petit penchant pour les brochets.»

Ces perches venues d'ailleurs

Si l'on croit les statistiques, nous consommons entre 5 et 10% de perches issues de nos lacs. Il faut savoir que les poissons pêchés à l'étranger, livrés en vrac et conditionnés dans notre pays obtiennent le label «poisson suisse». Il y a d'ailleurs très peu de différence entre un filet de perche local et un filet étranger bien conditionné. Si ce n'est le prix, bien sûr. Alors que le prix du filet de perche estonien se vend entre Fr. 15.– et Fr. 20.– le kilo, le filet de perche suisse coûte trois fois plus cher. On en trouve même à Fr. 70.– le kilo du côté de Genève.

Généralement, le filet de perche étranger se distingue par une peau plus foncée et un goût différent. Surtout si le poisson est arrivé entier, via la chaîne du froid. Les aliments ingurgités par ces poissons lui confèrent une couleur et un goût plus prononcés.

Pour être certain de la provenance de vos filets de perches, il vaut mieux les acheter directement chez les pêcheurs ou les poissonniers spécialisés. Enfin, le coût élevé de ces filets est motivé par le fait qu'il faut compter 2 à 3 kilos de poisson brut pour obtenir 1 kg de filet.

Bon pour le cœur

Diététicienne à l'Espace prévention de Lausanne, Annick Chevaley explique les vertus du poisson.

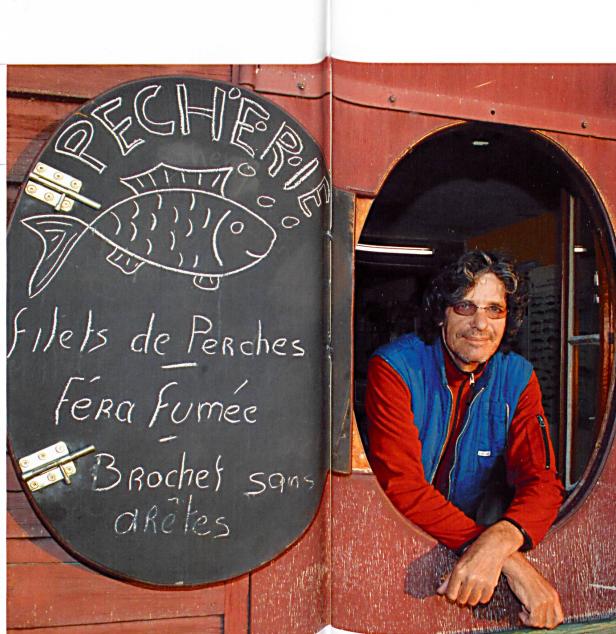
«Les poissons contiennent notamment des acides gras poly-insaturés oméga 3, qui ont une action favorable sur notre système cardiovasculaire. Ces graisses bénéfiques alimentent notre bon cholestérol et fluidifient le sang.» Selon Mme Chevaley, nous ne mangeons pas suffisamment de poisson. «La tradition veut qu'on en consomme le vendredi, mais je pense que deux repas par semaine seraient plus indiqués.»

Naturellement, la manière d'apprêter le poisson joue également un rôle important.

«Si vous faites frire des filets de perche à la poêle et que vous les consommez avec une mayonnaise, tous les avantages des oméga 3 seront annulés. Je conseillerais plutôt d'apprêter les poissons en papillotes ou à la vapeur, en évitant les matières grasses.»

Sachez encore que l'on trouve des oméga 3 dans les noix, dans les graines de lin et dans les salades à petites feuilles comme le rampon ou la roquette. Idéal pour accompagner une recette de poisson.

Les véritables prédateurs de nos lacs ne sont ni les phosphates, ni les produits pharmaceutiques, mais plus simplement les brochets, qui avalent sans distinction tous les poissons, y compris ceux que l'on nomme les poissons blancs (vengerons, etc.). «Pour éliminer les arêtes, nous trempons les filets dans du vinaigre ou nous les strions au hachoir, confie M. Arm. Dans les fêtes, les fritures de poisson blanc remplacent avantageusement les saucisses grillées. Quant aux carcasses, elles sont transformées en nourriture pour les truites d'élevage.» Il y a plusieurs manières d'apprêter le poisson. Il faut éviter de le faire cuire trop longtemps. «On doit le consommer lorsque la chair est encore rosée, afin qu'il conserve son moelleux. Le brochet au four devrait être présenté entier et découpé au fur et à mesure, pour qu'il reste chaud. Ou alors on choisira de le couper en darnes, qui seront enfarinées et mises à frire.» Les truites seront apprêtées au court-bouillon ou en papillotes. Mais si l'on veut conserver toute la saveur du poisson, il faut le rouler dans des herbes et le passer à la braise ou au gril. Quant à la féra ou bondelle fumée, elle sera proposée en apéritif, en rempla-



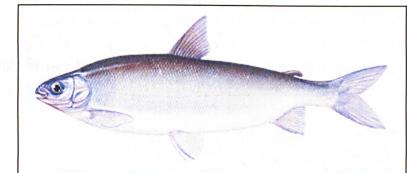
La traditionnelle cabane du pêcheur, à deux pas du port.

Poissons de nos lacs

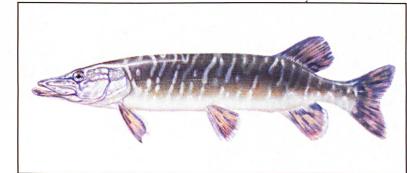
Perche. La reine de nos lacs se consomme en filets à la poêle. Sa teneur en acides gras est très faible.



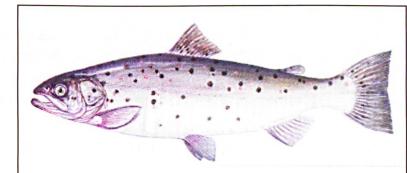
Féra. Appelée également bondelle ou palée, elle s'apprête en filets, en terrine, en mousse ou fumée.



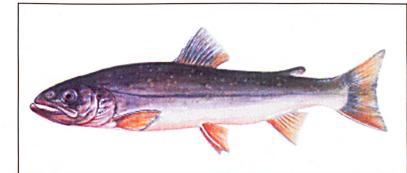
Brochet. Les femelles peuvent atteindre 30 kg. Poisson apprécié pour la finesse de sa chair. Gare aux arêtes!



Truite. Ce salmonidé affectionne les eaux froides et bien oxygénées. A consommer au bleu ou fumée.



Omble chevalier. Sa chair est appréciée des gastronomes. S'apprête de préférence au court-bouillon.



Silure. Poisson vivant au fond des lacs, pouvant atteindre un mètre. Sa chair est dépourvue d'arêtes.

