

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 62

**Artikel:** Ne tirez pas sur la chasse!  
**Autor:** J.-M.R.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831416>

### 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:** 06.02.2026

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

# Ne tirez pas sur la chasse!

**Cerf, chevreuil et sanglier: le gibier est arrivé dans nos assiettes. En plus de combler les gourmets, c'est plutôt bon pour la santé.**

«**L**e faut pas en manger trop souvent, ça rend nerveux», disaient nos mamans. Une affirmation qui fait sourire aussi bien Yolande Ançay, ancienne patronne du mythique Relais des chasseurs à Chiboz (VS), que Laurence Margot, diététicienne aux Ligues de la santé à Lausanne. A une exception près, la chasse est bonne aussi pour la santé.

«Ce sont plutôt des viandes maigres, relève cette dernière. Par ailleurs, le gibier est riche en fer, en zinc et en sélénium, des substances bénéfiques pour notre organisme.» Seul bémol, la consommation de gibier peut augmenter la concentration d'acide urique chez les personnes souffrant de goutte.

De fait, s'il faut se méfier, c'est du côté des accompagnements: une sauce à la crème, des spätzli cuits dans une grande quantité de beurre ou des fruits colorés avec des matières grasses. «C'est pourquoi nous recommandons de cuisiner soi-même à partir d'aliments bruts, de manière à gérer la qualité et la quantité des produits utilisés», souligne Laurence Margot.

Elle relève toutefois que, d'une manière générale, les choux, les fruits et même les spätzli sont plutôt des produits sains. Et elle n'hésite pas à donner son aval à un verre de vin pour les femmes, deux pour les hommes. Chouette!

## Les hommes chassent, les femmes cuisinent

Les propos de la diététicienne raviront sans doute Yolande Ançay, 67 ans et ancienne patronne du Relais des chasseurs à Chiboz, considéré comme la meque des amateurs de gibier. Imaginez, le

«Pendant la saison, mon mari en mange tous les jours!», s'exclame Yolande Ançay, au fameux Relais des chasseurs de Fully.



Wolodja Jentsch

restaurant, une soixantaine de places à midi et autant le soir de mai à novembre, compte déjà des réservations pour 2016. La raison de ce succès? Sans doute une histoire de famille puisque c'est la fille ainée des Ançay, Emilie, qui a pris le relais de son père et qui officie aujourd'hui en tant que chef de cuisine. Rassurez-vous, papa ainsi que maman donnent toujours un sacré coup de main. Monsieur continuant notamment à chasser avec d'autres hommes de la famille. Il s'occupe aussi de sept jardins pour offrir aux clients un maximum de produits de la région. Evi-

demment, on ne nourrit pas autant d'amateurs avec la seule «chasse» maison. «Mais nous commandons toute notre viande chez un grand traiteur qui s'approvisionne chez des fournisseurs de qualité.» Et les prix sont corrects: 45 fr. pour un plat, 60 fr. pour deux services, de surcroît différents.

Alors, ça rend nerveux de manger du cerf ou du chamois? Yolande Ançay se marre: «Pendant la saison, mon mari en mange tous les jours. Et je n'ai jamais vu quelqu'un d'aussi calme.»

J.-M.R.

Le Relais des chasseurs, 1926 Fully