

Alimentation Pourquoi ils sont devenus végétariens

Ils ne consomment plus de produits animaux. Par respect pour la vie. Anne-Claire Desprez et Arnaud Henrion, membres de l'association végétarienne de France, expliquent leur choix.

« Renoncez à manger de la viande un jour par semaine, puis cessez-en graduellement votre consommation », proposait le 7 septembre dernier Rajendra Pachauri, prix Nobel de la paix 2007 et président du Groupe international des experts pour le climat. Cette déclaration conforte les convictions d'Anne-Claire Desprez et Arnaud Henrion, végétariens depuis 27 ans. « J'étais un vrai carnivore jusqu'au jour où j'ai vu un reportage sur les abattoirs. J'ai trouvé scandaleux de considérer l'animal comme un vulgaire produit, » dit Arnaud, 54 ans.

Sa compagne, Anne-Claire, a partagé ce choix : « Une démarche progressive, qui nous a amenés du végétarisme au végétalisme. » Ce couple et leurs trois enfants ne mangent aucun produit animal : ni viande, ni poisson, ni œufs, ni laitages. Ils ont renoncé au cuir, à la laine. « Nous sommes pour la vie, opposés à toute souffrance, animale et humaine. Nous essayons de vivre une certaine idée de la non-violence. »

Position extrémiste ? « Pas du tout. Position cohérente, explique Anne-Claire. Aujourd'hui, le réchauffement climatique nous met la pression. La production intensive de viande génère une grande partie des gaz à effet de serre, pollue les sols et l'eau, est responsable de la déforestation de l'Amazonie, nécessite beaucoup plus de surfaces agricoles et d'eau que la production de céréales et de légumes. Ce mode de production et d'alimentation affame le tiers-monde. Au point que Rajendra Pachauri tire la sonnette d'alarme et appelle à renoncer progressivement à manger de la viande. »



Sushi sans poisson et autres délicatesses sans viande au menu d'une rencontre des végétariens d'Alsace, l'automne dernier à Munster-Haslach.

Photo Yannick Bohn

Et l'équilibre alimentaire ? « On nous promet des carences alors que l'on trouve des protéines en grande quantité dans les céréales, légumineuses et oléagineux », explique Anne-Claire. Déléguée pour l'Alsace de l'association végétarienne de France (AVF), elle anime des séances d'information à partir de fiches conseils et recettes éla-

borés par l'AVF et disponibles sur son site internet. Artiste, elle se produit en performance sur le thème « Pourquoi on devient vegan ».

Dans cette famille qui affiche une belle santé, on ne fait pas de compromis. « Quand nous sommes invités, notre refus des produits animaux n'est pas tou-

jours bien vu. C'est un acte militant, qui suscite des interrogations... »

Textes : Elisabeth Schulthess

■ S'INFORMER Anne-Claire Desprez 1, rue de Haslach 68140 Munster Courriel : aannclair@gmail.com Association végétarienne de France : www.vegetarisme.fr

Repères

- **Nombre de végétariens.** France : 1,7 % de la population environ, soit 750 000 à 1 million de personnes. Suisse et Allemagne : 8 à 9 %. Europe : 5 %. Inde : 30 %.
- **Protéines végétales et animales.** Les bovins ruminent 36 % des récoltes mondiales de céréales ; ce chiffre est de 70 % pour les pays industrialisés. Il faut 2 à 15 kg de protéines végétales pour produire 1 kg de protéines animales. Si l'humain consommait directement les protéines végétales, on pourrait nourrir 7 à 10 fois plus de personnes.
- **Déforestation.** Les importations de soja pour nourrir les élevages sont responsables de la déforestation de l'Amazonie. 50 % des terres agricoles au Brésil sont consacrées à la culture de soja pour le bétail sans laisser assez de terres pour nourrir tous les gens sur place.
- **Effet de serre :** l'agriculture y contribue pour environ 23 % (gasoil des engins agricoles, production d'engrais et pesticides, méthane des bovins, transport...)
- **Eau :** il faut 50 000 litres d'eau pour produire 1 kg de bœuf en élevage intensif.
- **Pêche :** il faut 5 kg de poisson pour produire 1 kg de poisson d'élevage. 30 % de la pêche est utilisée pour nourrir les animaux d'élevage (poulets, porcs, poissons).

Le succès de la « Tête de chou »



Martine Chemouny : « La viande, c'est pas terrible pour la santé... »

Photo Jean-Paul Domb

« Trop de viande, c'est pas terrible pour la santé », assure Martine Chemouny, la patronne du restaurant « La Tête de chou » à Mulhouse. « Et puis, je n'aime pas cuisiner la viande ou le poisson ». Pourquoi ? C'est ainsi, tout simplement, depuis qu'elle s'est initiée à la cuisine végétarienne il y a une trentaine d'années avec Bénédicte Schreck, connue pour son stand traiteur au marché de Mulhouse. « Je me suis lancée dans une cuisine traditionnelle sans viande, basique au début, puis plus sophistiquée ».

Il fallait oser, en 1980, créer un restaurant bio végétarien à Mulhouse. « Les services de sécurité ne s'étaient pas attardés avant l'ouverture. Ils m'avaient

dit "dans six mois, c'est fini", se souvient Martine Chemouny en riant. Vingt-huit ans plus tard, « La Tête de chou » est toujours au 14 rue des Trois Rois, et Martine est toujours à la cuisine, six jours sur sept.

Les clients prennent la précaution de réserver quand ils viennent à plusieurs. Les solitaires s'installent à l'une des deux tables d'hôtes où les habitués côtoient les convives de passage : « Je mange ici depuis vingt ans », dit cette dame qui travaille dans le quartier. « Le menu à 10 € est excellent, le service est rapide. Je suis végétarienne parce qu'enfant, j'ai été dégoûtée à la vue de la préparation du cochon dans la ferme familiale. » En face d'elle, une ancienne cuisinière

de la vallée de Masevaux, fidèle aussi : « Ces repas, c'est toujours un grand plaisir : des plats simples et colorés, bien relevés, surprenants par les associations de saveurs. »

Aux fourneaux, Martine improvise chaque jour : en fonction des saisons, de l'humeur du jour, des livraisons du maraîcher ou de la coop bio. « Je ne note jamais mes recettes, je ne travaille que du frais, le congélateur ne sert qu'à mes glaces. » Elle aime toujours autant faire la cuisine pour les autres. Et pour la famille, le dimanche, elle prépare un peu de viande : « Un peu, pour éviter certaines carences. Je ne suis pas une intégriste. »

Il y a un siècle, au Hohwald

La cuisine de l'hôtel-restaurant Clos Ermitage, au Hohwald, est végétarienne et bio depuis six ans. « Nous avons renoué avec les origines de l'établissement, qui fut un des premiers restaurants végétariens d'Europe. C'était à la fin du XIX^e et au début du XX^e siècles. Krishnamurti, Rudolf Steiner et Édouard Schuré s'y retrouvaient souvent », indique Coline d'Aubret, directrice commerciale de cette vieille demeure devenue aussi centre de ressourcement. Pourquoi végétarien ? « Pour être en cohérence avec nos valeurs, pour respecter la planète, les êtres humains, les animaux », explique-t-elle. « Les cuisiniers travaillent dans le silence, en respectant les produits. Nous nous approvisionons dans la région, chez les producteurs locaux biologiques et biodynamiques. Nous nous adaptions aux demandes des végétaliens, des intolérants au gluten... »



Dans la cuisine du Clos Ermitage, compositions de salades fraîches à tous les repas.

Photo Hervé Kielwasser

La cuisine est très créative, mariant les saveurs et les couleurs des légumes oubliés, des épices méconnus, des céréales an-

ciennes. Tout est fait maison, jusqu'aux pots de confitures et de sauces originales vendues sur place, au détail.

Les cours de Christine Ackermann

Manger végétarien ne se résume pas à supprimer la viande et le poisson de son assiette. Il faut remplacer les protéines animales par des protéines végétales, équilibrer autrement ses repas en utilisant des céréales complètes, des légumineuses, des huiles de qualité, des fruits et légumes avec leur peau, des produits non raffinés. Une autre approche de la diététique, qui

s'apprend. À la MJC d'Ungersheim et à l'Alep de Colmar, les cours de cuisine bio et végétarienne de Christine Ackermann sont très demandés. « Pour éviter les carences, végétarisme et bio sont indissociables », estime cette diététicienne. Elle a abandonné son métier de prof de cuisine en lycée pour enseigner ce qui lui paraît essentiel aujourd'hui :

« Manger local et de saison. Pour protéger sa santé et celle de tous, pour protéger l'environnement, réduire notre empreinte écologique, en respectant les générations futures et les animaux. » Elle enseigne les bases d'une cuisine diététique, savoureuse et pas chère à un public aux préoccupations diverses. Elle propose des recettes à la portée de tous.