



# V-Label

la référence internationale des produits végétariens et véganes



## Transparence

Une information accessible en un coup d'oeil



## Indépendance

Un label indépendant de tout intérêt privé



## Crédibilité

Un processus de certification rigoureux et fiable

## Ils nous font confiance



v-label.fr



### DIRECTRICE DE PUBLICATION

Élodie Vieille Blanchard

### RÉDACTRICE EN CHEF

Sophie Choquet

### RÉDACTION

Perrine Bellanger, Sarah Bienaimé, Nicolas Bureau, Anaïs Bourgeois, Karine Castro, Sophie Choquet, Laurine Da Silva, Sébastien Demange, Marianne Fontaine, Karine Freund-Vernette, Clémence Landeau, Christophe Magdelaine, Juliette Pochat, Estelle Sovanna, Stéphane Techer, Élodie Vieille Blanchard.

### ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO

Les commissions Nutrition-Santé et Écologie de l'AVF

### ILLUSTRATIONS

Kat Jane/Pexels, p. 1 et 4 ; droits réservés, p. 5-7, 16, 31-35, 42-44 ; Hilton London Bankside, Coupe du monde de la pâtisserie p.8 ; Christophe Magdelaine/Notre-planete.info, p. 10-11 ; Joanna Malinowska/freestocks.org, p. 15 ; Jennifer Brial, p. 18-19, 21-22 ; Richard Lowthian/123RF, p. 20 ; picsfive/123RF, p. 28 ; La Frawmagerie, p. 30 ; Clara Cuadrado, p. 36 ; Akindo/istock et Jennifer Brial, p. 37, Culina Hortus, p. 38-39 ; Juliette Pochat, p. 40-41 ; Le temps des citrons, p. 43

### SECRÉTARIAT DE RÉDACTION

Studio Lil, Sophie Choquet.

### DA ET MAQUETTE

Jennifer Brial

### PRÉ-PRESSE

Studio Lil

### PUBLICITÉS

Jean-Benoît Robert

### IMPRESSION & ROUTAGE

Rivet Presse Édition  
24 rue Claude Henri Gorceix  
87000 Limoges



TIRAGE 4500 exemplaires

DÉPÔT LÉGAL février 2019

COMMISSION PARITAIRE en cours

PROCHAIN NUMÉRO juillet 2019

REVUE TRIMESTRIELLE ÉDITÉE PAR L'AVF

84 rue d'Hauteville, 75010 Paris  
contact@vegetarisme.fr, www.vegetarisme.fr  
SIRET : 414 697 763 00046

La rédaction choisit les textes en fonction de l'intérêt qu'elle y trouve et des débats qui peuvent en découler, mais les opinions qui y sont exprimées ne reflètent pas forcément la position de l'association.

### APPEL À CONTRIBUTION

Vous êtes à l'origine d'une initiative innovante, vous organisez une manifestation, vous souhaitez partager votre expertise en lien avec l'alimentation végétale. Prenez contact avec l'équipe de rédaction à revue@vegetarisme.fr



# V comme Virage

Jusqu'ici, vous auriez dit V comme végétarien, végane ou végétal, très certainement...

Gardons cette lettre iconique et dynamique. Gardons aussi le G gourmand aux courbes généreuses qui l'accompagne souvent. Prenons un nom court, évocateur et rassembleur. **Ainsi est née Virage, la nouvelle revue trimestrielle de l'AVF**, qui prend le relais d'*Alternatives végétariennes* après ses 134 numéros. À l'origine, un petit bulletin associatif qui, mine de rien, a suivi l'esprit du temps et les soubresauts de croissance de son éditeur.

Le mot virage s'est imposé de lui-même. Il saisit bien l'inflexion de trajectoire que notre société semble prendre actuellement : celle-ci considère désormais la condition animale et la crise écologique comme des questions majeures, et commence à reconnaître le bien-fondé des solutions que propose la communauté végé.

On l'observe au quotidien : le mot végane, encore confidentiel il y a cinq ans, est de toutes les conversations. Plusieurs magazines sont apparus en kiosque en quelques mois, défrichant le terrain fertile de la cuisine veggie. Celle-ci s'invite désormais partout, dans les concours professionnels, dans la haute gastronomie, dans tous les médias.

Par ailleurs, le mot virage est porteur d'un message fort que l'AVF veut promouvoir auprès du plus grand nombre : une transition alimentaire vers un modèle plus éthique et durable est incontournable à l'échelle de la société. La revue *Virage* a donc vocation à décrire et à accompagner cette transition. Elle offre sa vision ouverte sur le monde ; elle présente des éclairages scientifiques toujours actualisés, des avis d'experts, des retours d'expérience, des outils pratiques pour manger végé avec plaisir et facilité au quotidien ; elle vous immerge dans la « culture végé », mettant en lumière ses concepts et ses auteurs phares.

Je remercie toute l'équipe de bénévoles et de professionnels qui se sont mobilisés à mes côtés pour concevoir ce premier numéro de *Virage*, et qui sont cités dans l'ours ci-contre. Je vous laisse découvrir notre nouvelle revue, sa maquette et son menu. En espérant vous séduire, vous étonner et vous régaler.

SOPHIE CHOQUET  
RÉDACTRICE EN CHEF

**5 L'AVF EN ACTIONS**

Toute l'actualité de l'AVF.

**6 DE VOUS À NOUS**

Vos messages, nos réponses.

**7 PICORAGES**

Des idées et des infos qui tournent sur la planète végé.

**9 À VOTRE SANTÉ**

Nouvelles recommandations nutritionnelles françaises et autres brèves.

**10 L'ANIMAL**

Dessine-moi la tonte du mouton

**12 ÉCOLOGIE**

Quelles mesures politiques pour réduire la consommation de viande ?

**15 DOSSIER****Lait et produits laitiers : faut-il s'en passer ?**

Enquête sur la production et la consommation de lait dans le monde, sur son impact écologique, son statut d'aliment essentiel, ses valeurs nutritionnelles et ses alternatives végétales.

**30 VÉGÉCONOMIE**

Le marché des fromages végétaux en plein essor !

**31 CULTURE VÉGÉ**

- ♦ Co[vé]gitations
- ♦ Philosophons
- ♦ Animots
- ♦ Découvrir, apprendre, se divertir

**36 CHOUETTE, UN NOUVEL ÉPISODE**

- ♦ Amour, gloire et végé
- ♦ Les Belles Histoires du Père Tofu

**38 EN CUISINE**

- ♦ L'Invité : Adrien Zedda, chef du Culina Hortus
- ♦ B.A. Bases : quiche et fromage, deux basiques faciles à végétaliser !
- ♦ Avec les chefs 1·2·3 Veggie
- ♦ Mille feuilles de recettes

**45 ADHÉSION ET ABONNEMENT**

15

TEXTE SOPHIE CHOQUET

**Élections européennes : l'AVF propose 16 mesures pour changer notre modèle agro-alimentaire**

**Les politiques agricoles de demain se dessinent au niveau européen.** Saisissant l'occasion des élections européennes, qui se tiennent le 26 mai en France, l'AVF lance une campagne politique d'ampleur : elle demande aux candidats et candidates de s'engager pour un monde plus durable et responsable à travers 16 mesures. Parmi elles :

- ♦ Appliquer une fiscalité écologique aux produits alimentaires pour que leur prix intègre leur impact environnemental.

- ♦ Développer un régime d'aides à la reconversion des éleveurs, pêcheurs et pisciculteurs vers des productions végétales durables.
- ♦ Encourager les jeunes agriculteurs à s'orienter dans la production de fruits, légumes et légumineuses.
- ♦ Adopter un objectif européen de réduction de la production et de la consommation de produits d'origine animale de l'ordre de 40 % d'ici à 2030 et de 80 % d'ici à 2050.

**Végécantines : un nouveau site ressource indispensable !**

**La loi rend désormais obligatoire une proposition de menu végétarien ou végétalien,** au moins une fois par semaine, dans l'ensemble des cantines scolaires, publiques et privées. Que dit précisément cette loi ? Quelles ressources pour les diététiciens, cuisiniers et gestionnaires ? Un enfant a-t-il besoin de viande pour

bien grandir ? Que faire quand les droits des usagers ne sont pas respectés ?... Le site Végécantines, lancé par l'AVF en février avec le soutien de Greenpeace, est une boîte à outils destinée aux acteurs de terrain, aux usagers et aux influenceurs, pour développer et améliorer les menus végétariens dans les cantines scolaires.

🌐 [vegecantines.fr](http://vegecantines.fr)

**POUR ALLER PLUS LOIN**

- Découvrez l'intégralité des propositions de l'AVF et obtenez une analyse des positionnements des différents partis sur son nouveau site [vegepolitique.fr](http://vegepolitique.fr).
- Voir aussi l'article « Quelles mesures politiques pour réduire la consommation de viande ? », p. 12.

**L'équipe sportive AVF sans limite !****Envie de vous dégourdir les jambes aux couleurs de l'AVF ?**

Rejoignez son équipe sportive lors des prochains événements du printemps. Du 15 au 19 mai, participez à la No Finish Line® Paris, une course solidaire accessible à tous. Pour chaque kilomètre parcouru, 1 euro est reversé à des projets en faveur d'enfants malades ou défavorisés. Plus corsée : la compétition des 24 heures de course non stop. Autres dates : le marathon Run in Mont Saint-Michel, les 25 et 26 mai, et l'Ultra Marin Raid Golfe du Morbihan, du 27 au 30 juin. Pour voir tout l'agenda sportif et rejoindre l'équipe sportive AVF :

📌 [facebook.com/equipevegeavf](https://facebook.com/equipevegeavf).



# Vous nous interpellez par courrier, par email ou sur les réseaux sociaux...

« Bonjour! C'est la première fois que je commente un article : celui d'Élodie Vieille Blanchard sur les attaques de boucheries ["Cachez cet antisépécisme que je ne saurais voir", *Alternatives végétariennes* n° 134] [...] Je veux aujourd'hui vous parler d'un monde très éloigné de Paris et des grandes métropoles. Végétarienne depuis l'âge de 13 ans, j'ai grandi et vis dans le Gers, pays du canard, chasse, pêche et tradition. Le végétarisme n'est ici pas branché, c'est une bizarrerie qu'il faut savoir présenter. Des proches, des amis sont agriculteurs. Je vois naître et disparaître des animaux dans les camions pour l'abattoir plusieurs fois par semaine, le cœur serré. J'ai dû répondre à des milliards de questions de personnes parfois agressives, sur la défensive. Alors ces histoires d'attaques de boucheries me laissent un goût amer. La violence, l'attaque frontale sont contre-productives. Quelle image donne-t-on? Pourquoi ne pas plutôt proposer aux commerçants d'intégrer du faux-gras à leur étal ou des lasagnes sans viande à leur partie traiteur? Pourquoi ne pas leur faire découvrir les simili-carnés, et leur montrer qu'une autre clientèle peut être attirée? [...] J'aurais aimé que Madame Vieille Blanchard condamne ces attaques de boucheries.

Et merci pour votre magazine. Quand il arrive au fin fond de la campagne, le facteur me demande : "Alors, comme ça vous êtes végétarienne? Et alors, vous mangez quoi?" Et le petit caillou du partage est posé... »

LAURINE B.-B.

## RÉPONSE DE LA RÉDACTION

Merci pour votre long témoignage, que nous n'avons malheureusement pas la place de présenter dans son intégralité. L'article en question visait surtout à dénoncer la quête de sensationnalisme de certaines émissions télé, qui préfèrent mettre sous les projecteurs des actions radicales mais épisodiques, pour ne pas dire anecdotiques, plutôt que de proposer des débats de fond sur l'antisépécisme ou le véganisme. Il faut aussi savoir résister à la pression de réponses attendues et simplistes aux questions fermées de journalistes... et ne pas nourrir les dissensions au sein de la communauté végé. Toute notre amitié à votre facteur. Et si vous lui prêtiez quelques numéros pour qu'il se fasse une idée par lui-même?

« Bonjour à l'équipe de rédaction, Je n'ai pas répondu à votre sondage d'opinion sur la revue présenté à la fin du numéro 133 [édition automne 2018]. J'imagine qu'il est trop tard pour vous le renvoyer? Je vous livre ici quelques remarques. Un grand bravo pour les articles de la rubrique Écologie, toujours très pertinents. [...] J'aime aussi les recettes et photos de Juliette Pochat, et d'ailleurs j'ai testé ses apéros de fête [*Alternatives végétariennes* n° 134] et mes invités ont adoré! Les histoires abracadabrantes du Père Tofu me font aussi bien marrer. Avec la "métamorphose" de la revue que vous avez annoncée dans votre dernier édito, j'espère quand même que vous n'allez pas tout changer, en tout cas pas ces rubriques! »

DELPHINE R.

## RÉPONSE DE LA RÉDACTION

Merci pour ce retour très positif sur notre revue. Vous devez être rassurée, vos auteurs préférés et leur rubrique sont toujours présents dans cette nouvelle formule. Espérant que les changements vous plaisent aussi!



Faites-nous part de vos impressions,  
remarques ou questions sur cette  
nouvelle revue, *Virage*, ou plus  
largement sur l'AVF, en écrivant à  
[revue@vegetarisme.fr](mailto:revue@vegetarisme.fr)

TEXTE KARINE FREUND-VERNETTE



## Le premier parfum végane

**Les matières premières animales sont certes de plus en plus sur la touche en matière de parfumerie :** trop chères et de moins en moins acceptées par les consommateurs, elles laissent progressivement la place à des substituts synthétiques ou à d'autres fragrances naturelles. Il restait cependant à transformer cet état de fait en un engagement clair contre l'exploitation animale. C'est chose faite avec la sortie cet automne de *Lolitaland*, premier jus à arborer un label végane, décerné par **One Voice**. Lolita Lempicka est engagée pour un mode vie plus respectueux de la nature et des animaux. Cette labellisation, gratuite mais contraignante, est à ses yeux une façon de sensibiliser le grand public. Si *Lolitaland* est le premier jus à arborer fièrement le label, l'ensemble des parfums de la marque s'est orienté vers des formulations conformes à l'éthique de la créatrice. ♦

Source : *Figaro Madame*, « Qu'y a-t-il dans la formule d'un parfum vegan? », <http://bit.ly/2H2uwr5>

## Message au pape François, influenceur

**Végane pendant 40 jours... et plus si affinités : c'est ce que propose la campagne internationale Million Dollar Vegan au pape François à l'occasion du carême.** Genesis Butler, **activiste américaine de 12 ans**, est le visage de cette proposition qui vise à enclencher un changement alimentaire pour enrayer le changement climatique. À l'argument écologique s'ajoutent les préoccupations de solidarité, de santé, de défense des animaux, et la promotion de valeurs telles que la compassion et l'espérance : un message sur mesure pour **un pape qui s'est montré plus préoccupé que ses prédécesseurs par les enjeux écologiques**. Le carême est traditionnellement un temps d'abstinence et de détachement des choses matérielles pour un peu plus d'un milliard de catholiques dans le monde. Million dollar Vegan ne s'adosse pas à une religion, mais vise l'efficacité en s'adressant à un influenceur potentiel, qui ne rechigne pas à diffuser la bonne parole sur les réseaux sociaux. La somme promise au pape pour prendre le relais de cette initiative, et destinée à l'œuvre caritative de son choix, est prise en charge par la Blue Horizon International Foundation. Cette fondation philanthropique basée en Californie s'appuie sur les



personnes les plus à même de faire passer efficacement un message de changement à travers le monde, en vue de faire cesser la consommation d'animaux. Quinze personnes engagées relaient ce message dans leurs pays respectifs : le représentant français de la campagne est Flavien Bascoul, journaliste, sportif, créateur d'entreprise et activiste végane. ♦

[www.milliondollarvegan.com/fr](http://www.milliondollarvegan.com/fr)

## Haro sur le bœuf!

**Le questionnement de la consommation de viande poursuit sa progression, y compris là où on ne l'attend pas :** au Forum économique mondial de Davos. Une étude de l'Oxford Martin School, commandée pour ce raout des grands portefeuilles mondiaux, impute à **l'excès de produits carnés 2,4 % des décès causés dans le monde** par l'alimentation. Beaucoup moins donc que la malnutrition ou le manque d'eau potable. Mais 5% dans les pays riches, ce qui donne une idée des inégalités dans l'accès à la nourriture. Selon cette étude, une alimentation mondiale plus variée est une voie d'avenir pour la santé à court terme, et permet aussi de ralentir le changement climatique. Le bœuf est le premier qu'il faut faire sortir des assiettes : il est le plus impliqué dans les problèmes de santé et les troupeaux de bovins, qu'on nourrit en déforestant à grande échelle, produisent massivement des gaz à effet de serre. Les chercheurs ont examiné les alternatives parmi treize sources de protéines animales et végétales. **Les haricots, les mycoprotéines issues de champignons et les pois promettent les meilleurs résultats** pour faire baisser la mortalité liée à l'alimentation. ♦

Source : *Géo*, « Renoncer à la viande peut sauver des millions de vies, selon le Forum économique mondial », <http://bit.ly/2tSAJgl>

TEXTE KARINE FREUND-VERNETTE

## Volupté sans cruauté

À Londres, l'hôtel Bankside du groupe Hilton a banni toute matière animale d'une suite entièrement rénovée. Ici tout n'est que luxe et véganisme – oreillers en sarrasin ou kapok, cartes d'accès et meubles en Piñatex, snacks végétaliens, produits de toilette « sans cruauté ». Pour 710 £ la nuit, on dispose d'une suite design pensée dans les moindres détails : jusqu'au papier, stylo et encre, en accord avec les valeurs des hôtes attendus. Même les humains qui l'entretiennent ne sont plus soumis aux produits toxiques : le ménage de ce havre de paix est écologique. Car pour cette première mondiale réalisée avec l'aide de la très respectée Vegan Society, une attention particulière a aussi été portée à la naturalité des matériaux et à l'aspect écologique de l'ensemble. On ne peut que souhaiter que l'hôtellerie dans son ensemble se mette au diapason, pour que ce qui est sain et éthique ne soit pas (que) du luxe. ♦

Source : Vegan Society, « Fully vegan suite launched by Hilton Bankside », <http://bit.ly/2EO5NV6>

## Lundi vert, mardi questionnaire

L'appel de 500 personnalités, engagées depuis le 7 janvier à ne consommer ni viande ni poisson les lundis, a suscité une foule de réactions plus ou moins courtoises. Mais a occulté le versant scientifique de la proposition : la campagne Lundi Vert a été lancée par Laurent Bègue, psychologue social et directeur de la Maison des sciences de l'Homme - Alpes, et Nicolas Treich, de l'INRA, qui y ont couplé un questionnaire à destination des personnes intéressées par l'expérience. Après son lundi vert – ou pas – on répond le mardi à un questionnaire simple, qui pourrait aider à déterminer le processus du changement de comportement alimentaire, ce qui le favorise, et ce qui le freine. Les 50 000 à 500 000 volontaires espérés d'ici à la fin de l'année pourront aussi permettre d'affiner des stratégies de communication, par exemple pour inciter à la diminution de la consommation de tabac ou d'alcool. Pour participer à cette étude en plus de soigner sa santé, celle des animaux et l'environnement, rendez-vous sur le site de la campagne. ♦

[www.lundi-vert.fr](http://www.lundi-vert.fr)

## Coupe du monde de pâtisserie: initiation au végétal

Pour ses 30 ans, la Coupe du Monde de Pâtisserie qui s'est tenue à Lyon fin janvier a fait plancher les candidats sur un dessert à l'assiette entièrement végétal, une grande première pour ce concours attentif aux innovations et aux tendances. Si la tradition pâtissière française peine à se détacher des produits laitiers et de la gélatine, les équipes asiatiques ont pu y mettre en œuvre leur expérience des desserts sans lait ni œufs : le Japon, gagnant de l'épreuve, termine la compétition avec la médaille d'argent, juste derrière la Malaisie. ♦

### POUR EN SAVOIR PLUS

- [www.cmpatisserie.com/finale-2019](http://www.cmpatisserie.com/finale-2019)
- L'album photo des desserts véganes à l'assiette : <http://bit.ly/CMPphotosVG2019>

Le dessert de la Malaisie



## Une charte pour le soja français

Si on vous a déjà taxé d'anti-écologiste pour votre consommation de soja, vous aurez bientôt un argument supplémentaire pour illustrer les vertus de votre régime alimentaire : la « charte soja de France » a été lancée lors des semis de 2018 et concerne tous les acteurs de cette filière agricole. Elle certifiera un soja cultivé en France, sans OGM, la traçabilité de la graine et des produits transformés, et des critères de durabilité. Si l'un des buts de la culture du soja est d'alimenter l'élevage, cette charte concerne aussi la production de soja bio, dont 70 % est destiné à l'alimentation humaine. ♦

Source : Terres Univia, « Charte soja de France », <http://bit.ly/CharteSojaFr>

TEXTE PERRINE BELLANGER, DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE, MEMBRE DE LA COMMISSION NUTRITION-SANTÉ DE L'AVF

## Un régime alimentaire idéal, pour les humains et la planète

Comment faire pour nourrir sainement 10 milliards d'humains de façon durable pour la planète ? The Lancet, prestigieux journal scientifique britannique, a réuni une commission de spécialistes de différents domaines (santé, agriculture, sciences politiques et sciences de l'environnement) pour répondre à cette question. Cette commission a posé un cadre de référence pour des pratiques de production et un modèle alimentaire visant la santé humaine, la durabilité environnementale, ainsi que l'universalité (modèle adaptable à tous les climats et toutes les cultures culinaires). Le régime de référence est composé en majorité de légumes, de fruits, de céréales complètes, de légumineuses, de noix et d'huiles insaturées. Il contient peu de produits de la mer et de volaille, et pas ou très peu de viande rouge, de charcuterie, de sucres ajoutés, et de céréales raffinées. L'adoption de ce régime de référence, associé à des modes de production durables permettrait de nourrir une population de 10 milliards d'humains. Cependant, toute augmentation, même mineure, de la consommation de viande rouge ou de produits laitiers pourrait rendre l'objectif inatteignable. L'alimentation végétale a de l'avenir ! ♦

[www.thelancet.com/commissions/EAT](http://www.thelancet.com/commissions/EAT)

## Nouvelles recommandations alimentaires pour les adultes en France

La France a elle aussi ses nouvelles recommandations, et même si elles ne vont pas aussi loin que celles du Lancet ou du Guide alimentaire canadien, on peut saluer le fort accent mis sur les aliments d'origine végétale, et l'inclusion plus que nécessaire des considérations environnementales. Les légumes secs et les noix, peu présents dans les anciens repères nutritionnels, sont mis en avant, de même que les aliments bios, et le fait maison. Contrairement au guide canadien, qui présente un modèle alimentaire « idéal » d'après les données scientifiques les plus récentes et les plus fiables, la France a choisi d'adopter la politique des petits pas. Face au constat d'échec des précédentes versions du Programme national nutrition santé (PNNS), Santé publique France choisit de proposer des changements qui semblent assez mineurs, mais qui ont vocation à transformer progressivement les habitudes alimentaires de la population. Plusieurs campagnes de communication sont prévues tout au long de l'année 2019. Reste à voir si ces nouvelles recommandations parviendront à recueillir l'adhésion du public. ♦

Télécharger le rapport : <http://bit.ly/recoSPF2019>

## Guide alimentaire canadien

Fin janvier, Santé Canada, le ministère fédéral de la santé, a présenté son nouveau Guide alimentaire, dans une version très novatrice par plusieurs aspects. La démarche qui a présidé à l'élaboration du texte, tout d'abord : c'est la première fois que les industries alimentaires sont exclues du processus et des discussions. Dans la même ligne, les études financées par les industries n'ont pas été retenues dans le fonds scientifique qui a servi de base aux recommandations du guide, ces dernières diffèrent de fait des versions précédentes. La part du végétal y est très majoritaire, et les aliments d'origine animale, produits laitiers et viandes ne tiennent qu'une place mineure dans la catégorie des aliments protéinés, largement dominée par les légumineuses. Autre point essentiel : on parle enfin de l'environnement du repas, et non plus seulement des aliments. En résumé, mangez principalement des aliments végétaux, et surtout, « mangez-les en bonne compagnie ». ♦

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr>



L'assiette recommandée par le nouveau Guide alimentaire canadien