L'AVENIR EST À L'ALIMENTATION VÉGÉTALE

VIRAGE n°06

ÉTÉ 2020



DOSSIER

Sportez-vous végé !

VÉGÉCONOMIE

Les charcutiers se mettent au végétal

INTERVIEW

Florence Burgat, À propos du cri de la carotte

EN CUISINE

Les Bols d'Antoine : un resto solidaire... et populaire !

3 760231 300184

ISSN 2101-5694 • 5 €

FURIKAKE
L'art de saupoudrer

La touche de surprise visuelle et gustative à saupoudrer.
Des mélanges précieux, inspirés du Japon pour redécouvrir vos plats favoris.

NOUVEAU

FURIKAKE ALGUES
Un mélange harmonieux de sésame et de quatre algues, riches en éléments nutritifs

FURIKAKE PEPPER SEASONING
Sel Marin aux 3 poivres et algues, une pointe d'audace dans le quotidien

FURIKAKE MASALA
Sésame et Garam Masala : le mariage des cultures

bio vegan

lima

Découvrez nos inspirations sur notre site web et sur nos réseaux sociaux.
www.limafood.com @lima.bio.food

Contrôle Certisys BE-BIO-01

DIRECTRICE DE PUBLICATION
Élodie Vieille Blanchard

RÉDACTRICE EN CHEF
Sophie Choquet

RÉDACTION
Sarah Champagne, Sophie Choquet, Sébastien Demange, Elyne Etienne, Marianne Fontaine, Karine Freund-Vernette, Jérôme Guilet, Alice Gren, Elisabetta Lanciano, Astrid Lefournier, Jean-Christophe Manuceau, Linda Palm, Juliette Pochat, Isabelle Richaud, Jean-Benoît Robert, Marine Rougié, Sylvie Schmiedel.

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO
les commissions Écologie et Nutrition-Santé de l'AVF pour les rubriques spécialisées.

ILLUSTRATIONS
Guduru Ajay Bhargav / Pexels, p.1 ; Jennifer Brial, p.11 ; Chez Veg'Anne, p.14 ; Itsy Bitsy, p.15 ; Emmanuelle Marchadour, p.16 ; Stanislav Sablin / iStock, p.20 ; www.buildingpositive.fr, p.23 ; www.myriametjacky.com, p.26-27 ; Jérémy Pigeon, www.treeninglife.fr, p.21, 30 ; www.instagram.com/sissymua, p.31 ; Vegan Warrior, p.34 gauche ; Clarence B12, p.36 ; Les Bols d'Antoine, p.38-39 ; Juliette Pochat, p.40-41 ; Vegan Freestyle, p.42-43. Icônes : Freepik, p.4, 19, 22, 27, 29 ; Iconixar, p.31 gauche ; Veronika Oliinyk / iStock p.37. DR, p.5-12, 24-25, 34 droite, 35.

SECRÉTARIAT DE RÉDACTION
Studio Lil, Sophie Choquet.

DA ET MAQUETTE
Jennifer Brial

EXÉCUTION TECHNIQUE
Studio Lil

IMPRESSION & ROUTAGE
Rivet Presse Édition
24 rue Claude Henri Gorceix
87000 Limoges

PEFC 10-31-1668

TIRAGE
4000 exemplaires

DÉPÔT LÉGAL février 2019

COMMISSION PARITAIRE en cours

PROCHAIN NUMÉRO octobre 2020

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

Association Végétarienne de France



Je me sporte bien, merci

« Il est végétalien, il est tout faible, c'est un légume ce gars… »
Je me revois encore, il y a vingt ans, souscrire au cliché du végétalien fragile, qui s'obstine dans son régime intenable et morbide. Je me revois acheter et cuisiner de la viande ou du poisson au quotidien pour prendre des forces, comme me le laissaient entendre les publicités des grandes marques bouchères. Quand je pense qu'il y a quelques années, je me suis mise à la course à pied en même temps que je suis devenue végétarienne…! Petit à petit, tout en poursuivant ma transition vers le véganisme, j'ai relevé quelques défis sportifs à ma mesure, découvrant sur le tard le plaisir de l'effort et du dépassement de soi. Depuis longtemps je n'ai plus rien à prouver à mes proches, tous omnivores. Passant leurs dernières vacances avec moi, les femmes de ma tribu m'ont vue m'activer sans cesse et récupérer bien mieux qu'elles…

Ne sous-estimons pas le pouvoir des témoignages personnels et des modèles inspirants. Vous en trouverez un certain nombre dans le dossier de ce numéro. J'espère qu'ils permettront de tordre le cou à quelques certitudes encore bien ancrées. Oui, les végés, les véganes sportent bien. C'est, pour certaines personnes, la raison principale, pour d'autres, le petit plus qui déclenche la transition vers le végétarisme, quand les raisons éthiques ou environnementales n'ont pas (encore) assez de prise.

Cher lecteur, chère lectrice, n'hésitez pas à partager ce numéro de *Virage* avec vos proches, à le laisser traîner partout. Dans une salle d'attente médicale. Dans votre club de sport. Chez votre beau-frère grand amateur de « bonne chère »…

Excellente lecture à vous.

SOPHIE CHOQUET
RÉDACTRICE EN CHEF



Qui a dit… ?

On aime les apprendre par cœur et les prononcer à l'occasion… Saurez-vous rendre à leur auteur ces quelques courtes citations, parmi les plus connues et les plus partagées dans la communauté végé ?

« On n'a pas deux cœurs, un pour les animaux et un pour les humains. On a un cœur ou on n'en a pas. »

« La cause des animaux passe avant le souci de me ridiculiser. »

« Les animaux sont mes amis et je ne mange pas mes amis. »

« Maintenant je peux vous observer en paix : je ne vous mange plus. » [en regardant des poissons de son aquarium]

« Rien ne peut être aussi bénéfique à la santé humaine et augmenter les chances de survie de la vie sur terre que d'opter pour une diète végétarienne. »

« Si la cruauté humaine s'est tant exercée contre l'homme, c'est trop souvent qu'elle s'était fait la main sur les animaux. »

« Tant qu'il y aura des abattoirs, il y aura des champs de batailles. »

George Bernard Shaw, dramaturge et essayiste irlandais, prix Nobel de littérature.

Léon Tolstoï, écrivain russe, auteur de *Guerre et Paix*.

Alphonse de Lamartine, poète, dramaturge et homme politique français.

Marguerite Yourcenar, femme de lettres, première femme élue à l'Académie française.

Franz Kafka, écrivain pragois de langue allemande, auteur de *La Métamorphose*.

Émile Zola, romancier et journaliste français, auteur de *L'Assommoir* et de *Germinal*.

Albert Einstein, éminent scientifique, prix Nobel de physique.

Vous pourrez aisément vérifier qui sont les auteurs de ces citations sur internet, par exemple sur www.vegemag.fr/vegemag/actualite/30-citations-vegetariens-celebres-1114



© Chloeka / Chez Veg'Anne



© Guduru Ajay bhargav from Pexels



© Juliette Pochat

4 OUVERTURE

6 DE VOUS À NOUS
Vos messages, nos réponses.

7 PICORAGES
Des infos qui tournent sur la planète végé

9 VÉGÉCONOMIE
9 Des nouveautés certifiées V-Label
10 Herta, Fleury Michon, Bordeau Chesnel, futures marques préférées des véganes ? ◆ Jean-Benoît Robert

14 SOCIÉTÉ
Restaurants végés à l'épreuve du confinement ◆ Alice Gren

16 ÉCOLOGIE
16 Florence Burgat : "Non, vie animale et vie végétale ne se valent pas" ◆ Isabelle Richaud
18 Une réforme du système alimentaire et un reboisement massif : indispensables dans la lutte contre le changement climatique ◆ Linda Palm

20 À VOTRE SANTÉ
Battle houmous vs guacamole ◆ Sébastien Demange

21 DOSSIER
Sportez-vous végé !
Ce dossier compile titres et bonnes perf', et inspire des défis sportifs et nutritionnels. Vous y trouverez des portraits de sportifs à suivre, un point sur les connaissances scientifiques, des initiatives et des ressources. ◆ Sophie Choquet, Sébastien Demange, Elisabetta Lanciano, Jean-Christophe Manuceau.

35 CULTURE VÉGÉ
35 Lire, découvrir, se divertir
36 L'Invitée BD : Clarence B12
37 Vis ma vie de végé : Voir midi à sa porte ◆ Karine Freund Vernette

38 EN CUISINE
38 L'Invité en cuisine : Les Bols d'Antoine ◆ Alice Gren
40 B.A. Bases ◆ Juliette Pochat
42 Avec les chefs 1•2•3 Veggie
44 Mille feuilles de recettes ◆ Sylvie Schmiedel

46 ADHÉSION ET ABONNEMENT

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

« Bonjour ! Je suis végétarienne depuis maintenant vingt ans. Cela fait presque deux ans que je vis à Douarnenez et je souhaiterais instiguer une dynamique végane dans cette ville où cet “art de vivre” est quelque peu balbutiant. Serait-il possible de faire passer ce message dans votre prochain numéro ? Il est possible que, sur Douarnenez, il existe des “zombies” de mon acabit qui me rejoindraient dans cette démarche. » ISABELLE

RÉPONSE DE LA RÉDACTION
Bravo Isabelle pour cette longévité végé ! Notre revue trimestrielle ne dispose pas de rubrique pour accueillir les annonces de particuliers à la cible très localisée. Cependant, votre annonce bénéficiera d'une diffusion et de notre réponse, sur cet espace d'échange avec nos lecteurs et lectrices. Vous pouvez aussi diffuser votre annonce, en précisant peut-être ce que vous avez déjà imaginé pour « instiguer une dynamique végane », sur la page petites annonces de notre site internet, www.vegetarisme.fr/communaute-vegetarisme/petites-annonces, ou sur notre forum, https://forum.vegetarisme.fr.

« Je viens de lire dans votre dernier numéro l'article intitulé “La cellule Déméter, ou la criminalisation de la contestation animaliste”, sous la plume de Frédéric Mesguich. Habitante du Finistère où cette maudite cellule Déméter a été mise en place, j'avais alerté sur les réseaux sociaux à son endroit, en relayant surtout le communiqué de presse de la marque historique en biodynamie, Demeter, et dont il n'est malheureusement pas fait état dans l'article. Nous savons bien que la manipulation des symboles – et celui de la déesse Déméter en est un terrible exemple – n'est évidemment pas fortuite de la part du pouvoir en place. Cordiales salutations du petit Trégor finistérien. » LAURENCE

RÉPONSE DE LA RÉDACTION
Merci beaucoup de souligner l'intérêt de ce communiqué de presse de la marque Demeter, dont nous avons justement, par erreur, mis le lien en note de bas de page, à la place de celui du ministère de l'Intérieur évoqué dans l'article ! Faute de place, l'auteur n'a pu développer les arguments de cette marque d'agriculture biodynamique. Nous profitons de cet échange pour redonner le lien de leur communiqué de presse, permettant d'approfondir notre article : www.demeter.fr/communique-de-presse.

« Voici le numéro 5 et je ne vous ai toujours pas félicité pour le changement de nom de la revue. “Virage” exprime vraiment le changement de “route” que nous constatons dans la société. Votre magazine est trimestriel. Dommage, il est tellement documenté. Petite remarque à propos des poissons, vous en parlez très peu, à part dans un article sur Sébastien Moro. Voir tous ces poissons agonisant sur les étals des marchés par manque d'oxygène… La mort en abattoir pour d'autres animaux paraît plus acceptable et surtout plus rapide… » ANNIE

RÉPONSE DE LA RÉDACTION
Un grand merci pour votre enthousiasme et vos encouragements concernant notre revue. Il est vrai que parmi toutes nos rubriques – Société, Végéconomie, Santé, Écologie, Culture, Cuisine, etc., les articles sur les animaux n'ont pas une place privilégiée et, parmi ces derniers, les poissons sont peut-être, comme souvent, moins mis en avant. Vous pourrez trouver – et partager – quelques articles de notre revue sur le thème de la surpêche, disponibles en ligne : www.vegetarisme.fr/surpeche-destruction-oceans/?highlight=poissons, www.vegetarisme.fr/surpeche-tragedie-invisible/?highlight=poissons.



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

TEXTES SOPHIE CHOQUET, MARINE ROUGIÉ

Des infos qui tournent sur la planète végé

7,5 millions d'euros pour encourager les jeunes à manger du porc

C'est la somme que la Commission européenne a réservée pour une campagne de communication nommée « Let's talk About Pork From Europe », sur trois ans, à destination des jeunes (et pour satisfaire les filières porcines de France, d'Espagne et du Portugal, avec l'argent public). Les grands moyens sont déployés : site internet, comptes Facebook et Instagram, playlist gratuite sur Deezer, événements, passages télés, partenariats avec des influenceurs… avec des messages ciblés, originaux, ludiques, prétendant chasser les « fake news » et rétablir quelques vérités. Une aberration éthique, écologique et sanitaire aujourd'hui, puisqu'on devrait investir massivement dans la promotion des protéines végétales… ◆



Deux importants appels à soutiens



Référendum d'initiative populaire pour les animaux
Interdiction de la chasse à courre, des élevages à fourrure, de l'élevage en cage, des spectacles avec animaux sauvages, sortie de l'élevage intensif et de l'expérimentation animale lorsqu'il existe une méthode alternative : ce sont les six mesures fortes proposées par le référendum d'initiative partagé (RIP) lancé début juillet par le journaliste Hugo Clément pour faire avancer concrètement la cause animale.
De nombreuses personnalités et associations – dont l'AVF – soutiennent ce référendum et vous invitent à vous inscrire sur le site dédié. Cet outil de démocratie participative permettra de déposer une proposition de loi en faveur des animaux s'il recueille au préalable la signature de 185 parlementaires, et celle de 10 % des personnes inscrites sur les listes électorales (4,7 millions de citoyens). Une initiative d'ampleur à soutenir et à partager !

https://referendumpourlesanimaux.fr
referendumpourlesanimaux

Vingt mesures pour les animaux
Quelles sont les mesures les plus efficaces en matière de bien-être animal ? Romain Espinosa, chercheur en économie au CNRS, et une équipe de 16 étudiants de Sciences-Po - Nancy, ont analysé deux cents mesures en faveur du bien-être animal et en ont retenu vingt. Leurs critères : un impact élevé pour les animaux, un fort consensus social et la soutenabilité des dépenses publiques (moins de 5 € par Français). Parmi les mesures, l'interdiction des fermes-usines, l'interdiction du gavage forcé dans la production de foie gras, ou encore le menu végétal quotidien dans les cantines scolaires (mesure ardemment défendue par l'AVF dans le cadre des élections municipales de juin 2020). ◆

Pour découvrir les vingt mesures et leur coût, signer et relayer :
https://vingtmesures.avca.fr

Ouverture d'un bar à vin végane à Bordeaux

C'est une première : un bar à vin 100 % végétal a ouvert en juin à Bordeaux, dans le quartier Saint-Michel. Chez *Raisin de plus*, aucun intrant d'origine animale dans les vins, et de délicieuses tapas véganes à l'ardoise pour accompagner la boisson (si ce n'est l'inverse). ◆

À DÉCOUVRIR SUR LEURS RÉSEAUX
http://raisindeplus.fr
raisindeplus_bordeaux
raisindeplus/?modal=admin_todo_tour

Herta, Fleury Michon, Bordeau Chesnel, futures marques préférées des véganes ?

TEXTE JEAN-BENOÎT ROBERT

Leur stratégie commerciale, prenant le tournant du végétal, a de quoi étonner. Les grandes entreprises charcutières d'hier détiendront-elles le marché des produits véganes demain ?

Avec une baisse de la consommation de produits carnés estimée à -33 % d'ici à 2040[1], le « business végane » quant à lui, apparaît *a minima* comme une opportunité de développement, y compris pour des marques connues pour leur saucisse, leurs rillettes ou leur jambon. La crise du coronavirus n'a fait qu'amplifier cette tendance, comme l'atteste, aux États-Unis, l'augmentation de 265 % des alternatives à la viande en mars et en avril dernier, comparé à l'année précédente[2]. « L'impact environnemental de l'alimentation est aussi une préoccupation grandissante que la crise actuelle renforce. Cela pourrait inciter les consommateurs à faire davantage attention à ce qu'ils mangent » selon Aurélie Chanoir, chef de marques Santé Bien-être chez Carrefour. En France, Herta, Fleury Michon ou encore Bordeau Chesnel se sont mis au végétal et occupent massivement les linéaires des supermarchés.



Peut-on aisément vendre du végétal quand on est connu pour vendre du jambon ?

Que des structures déjà connues pour leurs recettes à base de légumes étendent leur gamme à du 100 % végétarien voire à du végane, apparaît comme une évidence. Pour des marques telles que Knorr, Liebig ou Bonduelle – dont la fondation du même nom a publié son livre blanc *L'Alimentation végétale pour répondre aux enjeux planétaires*[3] – cette déclinaison végé apparaît comme un prolongement de leur offre. Il en va de même pour les produits végés des grands acteurs du bio (Naturalia, Biocoop, Bonneterre) : ils bénéficient non seulement d'un ancrage dans l'agriculture biologique mais aussi dans les « aliments santé ». De plus, leur implication auprès des « petits producteurs » ou dans le système coopératif leur assure un certain crédit auprès d'une cible « vegan friendly » souvent sensible à ces prises de position. Ainsi, de Bonduelle à Bonneterre, l'offre végétale relève d'univers connexes à leurs marchés d'origine, ce qui facilite la crédibilité de leur démarche auprès des consommateurs.

Mais qu'en est-il des ambassadeurs de la saucisse ou du lardon qui se mettent à promouvoir une offre végétarienne, voire… végane ? Des marques comme Herta, connue pour ses *Knacki*, Bordeaux Chesnel pour ses rillettes et Fleury Michon pour son jambon peuvent-elles convaincre de nouveaux consommateurs en demande de végétal ? Jusqu'où peut-on aller dans le brand stretching (s'appuyant sur la notoriété de la marque, l'extension à de nouvelles catégories de produits) ? Si certaines marques, telles Andros ou Bonne Maman, ont connu de belles réussites et ont même réussi à diversifier leur activité, d'autres ont subi de cuisants échecs : qui se souvient par exemple des chaussures Heineken[4] ou des parfums BIC[5] ?

En proposant une offre végétale sous la même marque, les entreprises charcutières s'exposent à un risque certain. Sans froisser leur base, elles doivent séduire les nouveaux consommateurs (les « flexitariens » pour faire court) à la recherche d'une alimentation plus végétale sans pour autant perdre ceux qui constituent encore aujourd'hui leur principale source de revenu : les amateurs de viande.

Ce risque paraît pourtant totalement assumé par ces marques qui trouvent rapidement des arguments marketing pour justifier ce tournant : « Nous étions convaincus que notre marque, synonyme de simplicité et de praticité, était légitime dans le végane », souligne Arnaud de Belloy, PDG d'Herta France[6]. L'entreprise Fleury Michon, quant à elle, en optant pour des recettes végétariennes, a fait le choix d'assumer un risque modéré et de se priver de la cible que constituent les véganes et les personnes allergiques aux œufs.

Le végétal apparaît ainsi comme un élément indispensable de la stratégie des entreprises charcutières, car non seulement la pénurie de viande est certaine, mais produire des protéines végétales se révèle bien plus économique…

Un constat sans appel : le monde manquera de viande pour nourrir la planète à l'horizon 2040

« Les raisons sont multiples : importante augmentation de la population mondiale, viandes excessivement coûteuses à produire du fait notamment de l'utilisation massive d'eau et de céréales, etc. Provoquant également un déséquilibre environnemental majeur : effet de serre, sécheresses, déforestation… Enfin, la consommation excessive de protéines animales entraîne de graves déséquilibres alimentaires préjudiciables à une bonne santé »[7].

Ces mots sont de Laurent Spanghero, fondateur et patron de l'entreprise du même nom spécialisée dans les produits à base de viande, et tristement célèbre pour la fraude des lasagnes au cheval en 2013 – scandale dans lequel il n'est pour rien, ayant cédé l'entreprise en 2009, avant de la racheter. L'ancien joueur de rugby au RC Narbonne, et ancien président de l'Union européenne du commerce du bétail et de la viande a totalement changé de stratégie pour créer une entreprise alimentaire bio et… 100 % végétale : Nutrinat.



Une offre végane portée par une figure traditionnelle telle que Laurent Spanghero peut être convaincante. En s'appuyant sur la provenance française de ses produits, sur le côté terroir et culturel des légumineuses, il peut ainsi réussir à séduire un public amateur de viande et de traditions. D'ailleurs, Laurent Spanghero raconte volontiers comment une dame qui, tout en consommant ses produits végétaux, lui a dit, amusée, « Vous nous prenez pour des poules en nous faisant manger des graines de blé ou de lentilles ! ». Il est fort probable que cette dame aurait tout bonnement refusé la nourriture si elle lui avait été proposée par quelqu'un d'autre que cette figure emblématique d'une France ne reniant pas ces traditions. La tradition peut être une bonne alliée pour convaincre au-delà de la cible naturelle des végés…

Une offre à part dans le végétal : les simili-carnés

Si Laurent Spanghero a choisi, pour sa nouvelle société Nutrinat, d'orienter son offre vers des produits dont la base est végétarienne (pâtes, salades, farines…) les autres grands acteurs de la charcuterie ont préféré continuer à vendre de la « viande », mais de la « viande » à base de plantes : les simili-carnés. Des steaks en passant par les saucisses, les émincés, les pâtés et les rillettes, les grandes entreprises charcutières proposent désormais l'équivalent végétal de leurs recettes habituelles.



C'est un marché décrié – comme l'atteste le nombre de lois au niveau français et international pour interdire les appellations de noms associés à la viande pour des produits végés – mais ô combien porteur et fédérateur, c'est bien pour cela qu'il est raillé. Comme le souligne Aurélie Chanoir au sujet de la gamme de simili-carnés qui représente 65 % de leurs produits Carrefour Veggie, « l'offre se développe pour les végétariens, les flexitariens, mais aussi pour tous les consommateurs en quête de goût et de variété pour leurs repas du quotidien ».

D'après l'étude réalisée par Proveg en 2019, le marché mondial des produits de substitution à base de plantes, en pleine expansion, s'élève à 12,1 milliards de dollars et devrait atteindre un taux de croissance annuel moyen de 15 % au cours des six prochaines années, avec une estimation de 28 milliards de dollars en 2025. Demain…

Les grandes surfaces ont plus de facilité à vendre ces produits qui sont immédiatement identifiés par les consommateurs comme des substituts pratiques et gourmands de leurs équivalents carnés, contrairement à des produits tels que le tofu, le tempeh ou le seitan qui nécessitent encore une phase de pédagogie pour pouvoir être vendus au plus grand nombre. Ainsi selon Aurélie Chanoir, « le marché du végétal, principalement porté par le simili-carné, représentait déjà 400 M€ en grandes et moyennes surfaces en 2019, et continue à progresser avec une hausse de 11 % par rapport à l'année précédente. »

Parmi les simili-carnés, l'offre se concentre particulièrement sur une gamme précise de produits : ceux qui n'occupent pas forcément la place centrale dans l'assiette. C'est ce qu'ont bien compris les entreprises charcutières, qui se sont concentrées sur les « steaks » pour burgers, les émincés pour tacos ou fajitas, les saucisses ou même les rillettes.

96 % des Chinois sont tout à fait disposés à remplacer les produits carnés traditionnels à base de viande d'origine animale par de la viande végétale ou synthétique

D'ailleurs les pays dans lesquels la viande ne tient pas la première place dans l'assiette sont plus à même de faire évoluer leur alimentation. 96 % des Chinois sont ainsi tout à fait disposés à remplacer les produits carnés traditionnels à base de viande d'origine animale par de la viande végétale ou synthétique (contre 75 % par exemple aux États-Unis selon une étude publiée dans la revue universitaire *Frontiers in Sustainable Food Systems*).

Force est de constater que des plats carnés qui occupent le devant de l'assiette, tels qu'une entrecôte ou un rôti, mettront plus de temps à s'imposer dans leur version végétale auprès du grand public. Ainsi, toujours d'après Proveg, « Les experts prévoient que le secteur végétal devrait voir sa demande se répartir entre les consommateurs à la recherche de produits à base de simili-carnés et ceux qui préfèrent que le légume soit le héros de leur assiette ». Ces simili-carnés pourraient être une réponse efficace et rentable pour les entreprises face à une chute de la consommation de produits à base de viande.

Se recentrer sur les catégories les plus rentables

Comme Danone – connu essentiellement pour ses produits laitiers – a élargi son offre aux produits à base de lait végétal avec l'acquisition de Whitewave (Alpro), en 2016, pour plus de 11 milliards d'euros, les entreprises charcutières évoluent pour s'adapter à la demande et gagner de nouveaux marchés.

Les grandes surfaces les encouragent en ce sens et distribuent parfois elles-mêmes sous leur propre marque (Carrefour, Picard, Intermarché, U…) des alternatives végétales. Ainsi Carrefour – le leader du simili carné avec 21 % PDM valeur (+0.5 pt comparé à l'an dernier) souhaite accélérer le développement de l'offre Carrefour Veggie « pour démocratiser la transition vers une alimentation plus végétale toujours plus variée, gourmande et accessible en prix. Nous sommes aujourd'hui l'enseigne qui a la gamme la plus large et nous continuons d'innover avec le lancement de nouvelles références en simili-carnés » nous déclare Aurélie Chanoir.

Du côté des producteurs, Herta, connue par quasiment tous les foyers français (avec un taux record de notoriété de 96 % !) travaille depuis 2013 à une déclinaison végétale de son offre. Le projet portait le nom de code « Opération Futon », (tofu à l'envers, très évocateur pour les véganes). « Nous avions anticipé la montée en puissance des protéines végétales dans les assiettes des Français », raconte Arnaud de Belloy, le PDG. C'est ainsi que depuis 2016, la gamme d'alternatives à la viande a su s'imposer dans les supermarchés.

Nestlé, maison mère d'Herta, a dû aller plus loin dans ce changement de stratégie en cédant la marque Herta pour se centrer sur les activités les plus rentables. Toute la marque ? Non, seulement la partie carnée ; Nestlé conservera la gamme végétale de marque Herta. La direction du groupe Nestlé a ainsi donné « des gages au fonds activiste Third Point, qui milite depuis des mois pour que le groupe se recentre sur les catégories les plus rentables »[8] et, comme le souligne Ulf Mark Schneider, PDG de Nestlé « l'alimentation végétale était beaucoup plus prometteuse que les aliments carnés ».

Effectivement, un des moyens efficaces pour enrayer la chute de la consommation de viande par habitant est de proposer une viande faite à base de plantes, correspondant aux attentes des nouveaux consommateurs et des actionnaires : un produit bon pour la santé, la planète et les animaux mais aussi plus rentable… Car, toujours d'après le cabinet de conseil AT Kearney, la viande animale ne représentera plus que 40 % de la consommation de « viande » d'ici à 2040 !

Ce que les projections des analystes de JP Morgan ne contredisent pas non plus, puisque, selon eux, le marché des viandes à base de plantes atteindra le palier des 100 milliards de dollars d'ici à quinze ans (*Les Échos*, octobre 2019). N'oublions pas que 90 % des alternatives végétales à la viande sont consommées par des mangeurs de viande[9].

Les entreprises charcutières ont compris que pour avancer il fallait savoir évoluer, quitte à revenir sur des fondamentaux devenus parfois encombrants. Selon le célèbre et influent homme d'affaires britannique Alan Sugar : « L'industrie de l'élevage doit s'adapter ou faire face au même sort que Kodak ».

Un tournant stratégique à encourager ou à réprouver ?

Ces structures sont avant toute chose des entreprises et même si l'aspect économique est souvent le principal levier pour opérer ce changement, il paraît intéressant, dans une logique d'altruisme efficace, de les encourager à élargir et à généraliser leur offre. En effet, non seulement elles répondent directement à une demande de flexitariens qui pourraient se tourner vers la version carnée s'ils ne trouvaient pas l'alternative végétale au moment de leurs courses, mais la forte visibilité de ces produits permet aussi de susciter l'intérêt et l'achat auprès de consommateurs qui n'auraient jamais eu l'envie ou même l'idée de passer d'une alimentation carnée à une alimentation végétale. ◆

1. Cabinet At Kearney, 2019.
2. *Les Échos*, juin 2020.
3. « Les arguments sanitaires et écologiques en faveur d'une alimentation plus végétale », *Vegan Magazine*, 29 mai 2020.
4. LSA, www.lsa-conso.fr/produits/heineken-lance-sa-chaussure,136976.
5. « Pourquoi le parfum BIC n'a jamais marché ? », *Ouest France*, www.ouest-france.fr/europe/france/flop-pourquoi-le-parfum-bic-na-jamais-marche-3543736.
6. *Challenges*, septembre 2019, www.challenges.fr/entreprise/grande-conso/comment-herta-se-convertit-au-vegan_614343.
7. JAS TV, interview de Laurent Spanghero, www.youtube.com/watch?v=B6T8CO6TfUU.
8. *La Croix*, février 2019, www.la-croix.com/Economie/Entreprises/saucisses-Herta-sont-vendre-2019-02-15-1201002804.
9. Rapport de la Commission européenne sur le développement des protéines végétales au sein de l'UE, novembre 2018.

TEXTES ALICE GREN

Restaurants végés à l'épreuve du confinement

Après quelques semaines anxiogènes de fermeture pendant le confinement, les restaurateurs ont repris du service, au grand bonheur de nos papilles impatientes. Comment ont-ils vécu cette période et comment s'en sortent-ils à l'heure actuelle ? Zoom sur quatre établissements à Lille, Lyon, Paris et Strasbourg, pour un aperçu de la vitalité de la restauration végé. Fréquentons-les, soutenons-les… et régalons-nous !

Les Bols d'Antoine : solidarité au menu (Paris)*

Dans cette cantine bellevilloise bio et végane, le buddha bowl est roi et vibrant de couleurs… Mais au-delà de ses assiettes généreuses et de saison, *Les Bols d'Antoine* se démarque par sa cuisine résolument solidaire. À l'annonce du confinement en mars dernier, Antoine a décidé de venir en aide aux personnes les plus affectées par cette crise inédite. Il a commencé par les sans-abri de son quartier en distribuant ses bons petits bowls dans l'Est parisien (près de 100 repas par semaine !) puis, le projet est monté en puissance. Face à un personnel hospitalier débordé n'ayant pas (ou peu) accès à une alimentation de qualité, l'équipe s'est mobilisée pour leur distribuer à leur tour des repas amoureusement concoctés. Très rapidement, grâce au bouche à oreille, elle a livré une dizaine d'hôpitaux parisiens, soit près de 1500 repas hebdomadaires. Pour pouvoir financer ces actions, ce partisan du bien manger a créé une cagnotte en ligne invitant toutes les personnes désireuses de soutenir son initiative à faire un don. Résultat des courses : près de 24 000 € en quatre semaines !
Séduit par l'engagement des *Bols d'Antoine*, Million Dollar Vegan – une fondation américaine qui promeut le véganisme à travers le monde – est venue apporter sa pierre à l'édifice, avec un soutien financier de 10 000 dollars ! Ce geste a permis au restaurant de distribuer plus d'une tonne de colis alimentaires dans la cité avoisinant l'établissement, en compagnie de deux associations œuvrant auprès des plus démunis dans le XXe arrondissement, Archipelia et Feu Vert, et de distribuer des petits-déjeuners véganes toutes les semaines aux sans-abri, en partenariat avec BrEAThe restaurant et VG Pâtisserie (première pâtisserie végétalienne de France) qui se sont joints à cette démarche engagée.
Cette belle aventure solidaire, qui a aussi permis au restaurant de gagner en notoriété, est racontée dans un reportage vidéo de la fondation mécène : www.facebook.com/MDVFrance/videos/164432171641331.

LES BOLS D'ANTOINE
10, rue des Envierges,
75020 Paris.
Ouvert du lundi au dimanche de 9h à 18h
BolsdAntoine

* Antoine Yerochewski, gérant des *Bols d'Antoine*, est notre invité en cuisine : voir son interview et sa recette page 38.



Chez Veg'Anne : sur les routes du Bas-Rhin (Alsace)

C'est un food-truck spécialisé dans la confection de burgers végétaliens, bien connu des locaux. Par mesure de sécurité, Anne et son équipe ont décidé de freiner l'activité le temps du confinement, malgré une perte de revenus importante.
Si les services de traiteur événementiel ont été mis en sourdine jusqu'à nouvel ordre, le camion a redémarré de plus belle le 14 mai dernier avec un service de vente à emporter. Anne a noté un soutien réel de la part de ses clients réguliers, fidèles au poste dès le premier jour de la réouverture. Afin de bien respecter les distances de sécurité et d'échelonner les commandes, l'équipe a mis en place un système de roulement (deux personnes par quart d'heure).
En complément, la petite terrasse est ouverte au public et l'on peut consulter l'emplacement du food-truck directement sur la page Facebook. Au menu ? Du bio et fait maison, variant selon l'arrivage et les saisons. Du plus copieux au plus aérien, la recette du steak change en fonction de chaque burger (pois chiche, seitan, tofu, lentilles…) Carrot cake, banana bread et autres friandises couronnent le repas en beauté, agrémentés, pourquoi pas, d'un jus bio ou d'une bière artisanale.

CHEZ VEG'ANNE
Ouvert le mardi, vendredi et samedi de 11h45 à 13h45
chezveganne

Toutes les couleurs : celui qui la jouait local (Lyon)

Niché sur les hauteurs du quartier de la Croix-Rousse, le restaurant vaut bien l'effort de gravir l'une des « pentes » escarpées du quartier. Labellisé Nature & Progrès et LVED (Lyon, ville équitable et durable), il propose des plats entièrement bios, véganes, de saison, et locavores dès que possible.
En décembre dernier, Agnès et Herbert rendaient leur tablier après quatorze ans de bons et loyaux services et passaient le flambeau à cinq nouveaux associés, gourmands et engagés, amoureux de la cuisine végétale. Gildas, Claire, Kwedi, Yacine et Philippe ont maintenu le cap de leurs prédécesseurs afin de perpétuer la cuisine durable et saisonnière qu'ils ont reçue en héritage.
Malheureusement – confinement oblige – le restaurant a dû cesser son activité durant trois mois. Les nouveaux hôtes ont profité de cette période d'incubation pour réfléchir à un nouveau mode de fonctionnement, toujours plus engagé. Dans cette optique, ils souhaiteraient faire appel à des livreurs travaillant dans une perspective plus éthique et écologique que leurs concurrents actuels, et offrir la possibilité d'une vente à emporter « zéro déchet ». Le temps de mettre ces transformations en œuvre, le restaurant (qui a rouvert le 4 juin dernier) encourage ses clients à venir avec leurs propres contenants. En parallèle, les propriétaires continuent de développer leur activité de traiteur écoresponsable autour d'une cuisine locale, saisonnière et solidaire et se rendent disponibles pour toute demande de professionnels ou de particuliers allant dans ce sens. Pour en savoir davantage sur leurs mets délicats, il vous faudra, pour l'instant, vous rendre sur les lieux (le brunch du dimanche fait fureur paraît-il). Il est tout bonnement impossible de dévoiler les prochaines pépites que nous concocteront les chefs car le menu change toutes les semaines au gré de l'arrivage. Certains éléments toutefois restent inchangés : on vous garantit au moins une alternative crue ou sans gluten pour choyer tous les estomacs.

TOUTES LES COULEURS
26 rue Imbert-Colomès,
69001 Lyon
Ouvert du jeudi au lundi de 12h à 14h et de 19h à 22h
Restaurant-bio-Toutes-les-Couleurs-188752211135883

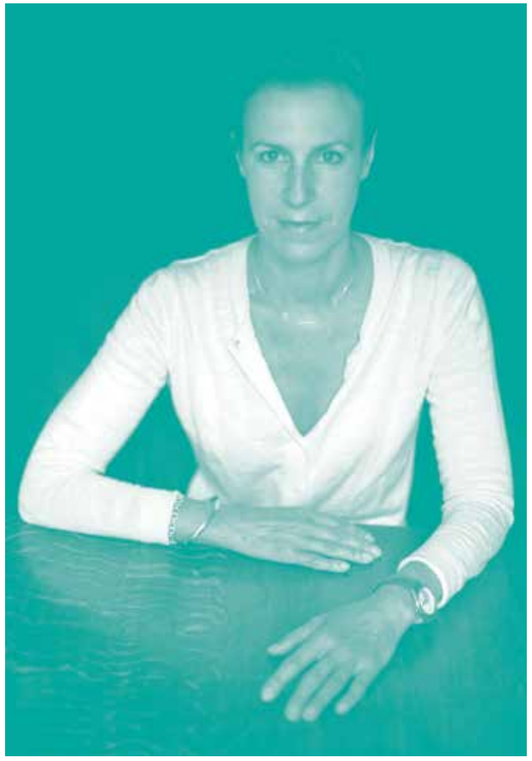


Itsy Bitsy et sa part belle au fait maison (Lille)

À l'été 2018, Lille accueillait un nouvel arrivant au bataillon des restaurants végétaliens : Amélie, Mélissandre et Julie ont ouvert *Itsy Bitsy* dans le charmant quartier de la République des Beaux-Arts. Leur mot d'ordre : créer des recettes gourmandes et généreuses pour attirer végés et omnivores dans leur chaumière avec de bons petits plats végétaliens et faits maison.
Pourtant cette bien jolie cantine a dû fermer boutique durant une bonne partie du confinement, afin de réfléchir à une alternative sécurisée pour ses clients, mais aussi de repenser sa carte. Les propriétaires ne le cachent pas, la baisse de régime a été considérable.
En conséquence, elles ont décidé de mettre les bouchées doubles lors de leur réouverture le 4 mai dernier. Celle-ci s'est d'abord traduite par une option de vente à emporter et de livraison (à Lille et sa région) avant de pouvoir officiellement inviter les clients à revenir sur les lieux, le 2 juin.
À l'instar de *Toutes les Couleurs*, *Itsy Bitsy* nous réserve une nouvelle carte chaque semaine en respectant la saisonnalité et l'arrivage. Cet été, pleins feux sur les asperges, la fraise et la rhubarbe, déclinées sous toutes leurs formes. Parmi les grands classiques figurent le risotto (accompagné d'une fleur de courgette farcie en été) et les ravioles, une entrée dont raffolent les clients du restaurant !

ITSY BITSY
10 rue Jeanne Maillot, 59800 Lille
Ouvert du lundi au vendredi de 11h30 à 13h30
itsybitsylille

PROPOS RECUEILLIS PAR ISABELLE RICHAUD



© Emmanuelle Marchadour

Florence Burgat : « Non, animaux et végétaux ne souffrent pas également »

Philosophe et chercheuse, Florence Burgat est l'une des intellectuelles françaises les plus ouvertement engagées pour la cause animale. Dans son dernier livre, l'auteure de *L'Humanité carnivore* s'attaque à la croyance récente qui attribue aux plantes une capacité à penser et à souffrir. Et nous explique en quoi cette opinion contribue à justifier l'exploitation animale.

***Pourriez-vous nous faire part des principaux messages de votre nouveau livre,* Qu'est-ce qu'une plante ?**
Avant de répondre à votre question, il me faut dire que c'est une exaspération qui m'a poussée à écrire ce livre ; une exaspération face à la confusion entre vie végétale et vie animale. Les plantes sont pensées comme des organismes doués d'une vie psychique car, en effet, si on les tient pour intelligentes, sensibles, souffrantes, altruistes, rusées, et j'en passe, cela implique qu'elles aient un esprit. Alors que l'opinion publique refuse plus ou moins aux animaux une vie psychique, la même opinion n'hésite pas à hisser les plantes au plus haut niveau de la vie subjective. Or, ce qui peut nous étonner, nous passionner, sur le plan de la connaissance, c'est la complexité physico-chimique de la vie des plantes, dont les outils scientifiques et techniques permettent de mesurer l'ampleur. Il faut immédiatement souligner que cet engouement soudain pour les plantes intelligentes, altruistes, etc., n'est pas fondé sur un élément solide et pas du tout partagé par la communauté scientifique. Il s'agit d'un produit médiatique ; celui de l'énorme succès du livre du forestier Peter Wohlleben, *La Vie secrète des arbres*, à ce jour traduit en 32 langues, ainsi que de celui de Stefano Mancuso, *L'Intelligence des plantes*. P. Wohlleben, sans aucune distance - car il n'est pas interdit d'user d'images et de métaphores à condition de les présenter comme telles -, décrit les plantes exactement comme si elles étaient des êtres humains. Par exemple que « L'arbre se bat depuis longtemps contre la mort et commence à paniquer » ; « Sa mère manque à l'arbuste mais le grand chêne, au moins, l'abrite de son ombre et permet ainsi à l'enfant-hêtre de grandir lentement et sans souci de santé » ; « tôt ou tard, il [le chêne] jette l'éponge » ; « Le temps est venu d'une pause bien méritée, comme pour nous après une journée de travail intense », etc. Ces quelques extraits sont importants car ils montrent ce à quoi l'opinion publique est appelée à adhérer. J'ai donc, dans la première partie, fait le point sur les problèmes épistémologiques posés par l'assimilation de la vie des plantes à la vie animale. Le premier « message » consiste donc à attirer l'attention sur l'usage inapproprié de certains concepts. Le deuxième moment consiste à entrer dans les questions que la philosophie nomme « ontologiques » : ce qui concerne le mode d'être. Je tente de montrer en quoi entre la vie végétale, d'une part, et la vie animale et humaine, d'autre part, la différence est *radicale*. Ce n'est qu'en se plaçant au niveau le plus bas, le plan moléculaire, que les continuités apparaissent. En rester à ce plan, c'est renoncer à comprendre les formes de vie dans leur originalité. En vérité, cette vie potentiellement immortelle, qui se reproduit par division, qui est fixée au sol, qui ne connaît pas le mouvement spontané, dont les philosophes ont montré que c'est lui qui est à l'origine de l'émergence de la conscience, fait de la vie végétale le contraire absolu de la condition des êtres de chair et de sang dont la vie est d'abord inquiète.

En quoi la tendance récente à attribuer aux plantes des qualités telles que l'intelligence ou la souffrance est-elle préjudiciable à la cause animale ?
Elle lui est préjudiciable car elle égalise des formes de vie qui n'ont rien à voir les unes avec les autres sur le plan ontologique, et donc sur le plan moral. À cause de ces vues néo-animistes et – insistons-y – totalement infondées, les plantes sont présentées comme des êtres tout aussi respectables que les animaux. Un syllogisme est alors formulé : les plantes et les animaux sont des formes de vie qui se valent ; or, nous ne pouvons nous passer de manger les plantes pour vivre ; donc, nous pouvons aussi bien manger les animaux pour notre plaisir. Il ne s'agit pas d'une pensée de derrière la tête que nous attribuerions aux promoteurs de la vie végétale. Citons à cet égard quelques propos très parlants. Peter Wohlleben affirme que « la plantule du chêne engloutie par un cerf souffre et meurt, comme souffre et meurt le sanglier égorgé par un loup » ; Dominique Lestel, auteur de *Apologie du carnivore*, dévoile plus clairement sa cible : « Le végétarien considère que manger des végétaux ne conduit ni à tuer ni à faire souffrir. Le végétal est pourtant un être vivant qui meurt [...] Pourquoi serait-il plus éthique de faire souffrir une carotte qu'un lièvre ? ». Voici d'ailleurs l'éthique que propose Wohlleben dans ses pages conclusives : « Quand une bûche craque et pétille dans la cheminée, c'est du cadavre d'un hêtre ou d'un chêne que les flammes s'emparent [...] Nous utilisons des êtres vivants qui sont tués pour satisfaire nos besoins, il est inutile d'enjoliver la réalité. Pour autant, est-ce blâmable ? [...] Nous devons [...] traiter les arbres comme nous traitons les animaux, en leur évitant les souffrances inutiles [...] Cela signifie que [les arbres] doivent pouvoir transmettre leurs connaissances aux générations suivantes. Au moins une partie d'entre eux doit pouvoir vieillir dans la dignité, puis mourir de mort naturelle. » On n'ose en demander autant pour les animaux ! Il s'agit clairement de banaliser la souffrance et la mise à mort, en affirmant que tout souffre également. Ce qui est faux. La troisième et dernière partie de mon livre s'attaque donc au double problème de la morale et du droit pour faire valoir ce qu'est un critère moralement pertinent pour fonder des droits forts.

Ce que vous dénoncez comme de l'anthropomorphisme envers les plantes n'est-il pas le signe encourageant d'une plus grande propension humaine à considérer ce qui est différent de lui avec empathie ? Cette extension du cercle de la compassion humaine ne bénéficie-t-elle pas aux animaux en même temps qu'aux plantes ?
Certes, l'attention à ce qui nous entoure est une bonne chose, à condition qu'elle soit au clair dans les motifs qui la fondent. Car si tous les critères se valent, on peut indifféremment ici tuer, là protéger, au gré des fantaisies de chacun ou au gré des tendances culturelles... Parler de compassion envers les plantes est un abus de langage : la compassion signifie « souffrir avec », ressentir la souffrance d'un autre ; or, si une plante peut manquer d'eau, elle ne fait pas l'expérience subjective d'une souffrance, parce qu'il n'y a pas de psyché végétale. Parler de psychologie végétale n'a pas de sens et, lorsque Stefano Mancuso parle de neurobiologie végétale, c'est parce qu'en bon réductionniste, il assimile la pensée à des connexions neurones (tout en négligeant d'ailleurs le fait que les plantes n'ont pas de cerveau). Donc, loin de leur bénéficier, cette nouvelle religion végétale est préjudiciable aux animaux. Alors que nous ne leur avons donné aucun droit, nous sommes déjà passés à autre chose. Pourquoi ? >>

De la même manière, la conscience écologique que l'on voit croître aujourd'hui contribue-t-elle à la cause animale ? Pensez-vous, d'un point de vue philosophique, qu'il existe un lien entre la considération du vivant en tant que système et la considération des animaux en tant qu'individus sensibles ?
La sensibilité écologique, si elle n'est pas hostile aux animaux sauvages (par une position plutôt anti-chasse), est indifférente au sort des animaux d'élevage. Car ce qui importe aux yeux de l'écologiste ou du naturaliste, ce sont les biotopes, les équilibres naturels : les espèces. Ce qui importe aux défensuers des animaux, c'est le sort d'individus. Là est la grande césure entre deux sensibilités. Du reste, la création du Parti animaliste témoigne bien de l'indifférence des écologistes à la condition animale… Dans la troisième partie de mon livre, je m'arrête sur cette indifférence, que je documente. ◆



Qu'est-ce qu'une plante ?

Florence Burgat, Édition du Seuil, 2020.

Quelles définitions de la mort ou de la souffrance s'appliquent au monde végétal ? « Un animal ou un humain est soit vivant soit mort. » Qu'en est-il du monde végétal ? Les lois qui régissent la vie végétale nous permettent-elles seulement d'oser comparer ladite souffrance végétale à celle d'êtres de chair et de sang ? Quelles sont donc ces lois pour lesquelles certains ont été amenés à jouer avec les métaphores jusqu'à les dépasser et verser dans l'anthropomorphisme ? Puisque tuer plantes ou animaux est inévitable, cela nous permettrait-il de mettre sur un pied d'égalité les droits des animaux et ceux des plantes ?

La philosophe Florence Burgat tente de « caractériser la vie végétale », à travers les réflexions de penseurs, de botanistes et de biologistes, et démonte cette tendance récente à l'anthropomorphisation des plantes. Cet essai nous éclaire sur cette « altérité radicale » qui distingue les règnes végétal et animal. Il met notamment en lumière à quel point ce qu'engendre la liberté de mouvement, dont les plantes sont privées, est loin d'être anodin dans la comparaison des deux règnes. Florence Burgat nous démontre élégamment à travers les approches épistémologique et ontologique, et en abordant les questions de morale et de droit, que décidément non, le « cri de la carotte » ne justifie vraiment pas le carnisme.

TEXTE LINDA PALM

Une réforme du système alimentaire et un reboisement massif : indispensables dans la lutte contre le changement climatique



Le cabinet de conseil international McKinsey & Company a récemment tenté d'analyser les transformations nécessaires dans chaque secteur de l'économie mondiale[1] pour limiter le réchauffement climatique à 1,5 °C, seuil au-delà duquel il induirait déjà les effets les plus dangereux. Entre autres leviers identifiés, l'étude met en avant une réforme de l'alimentation et de la gestion forestière.

Étant donné que l'agriculture et les systèmes alimentaires représentent 20 % des émissions globales de GES et qu'environ 70 % des émissions issues de l'agriculture émanent de la production de viande de ruminants (équivalent CO_2 selon les valeurs de potentiel de réchauffement global à vingt ans), les résultats de l'analyse indiquent la nécessité de **réduire la part de ces protéines à 4 % de la consommation globale de protéines d'ici à 2050**, contre 9 % selon les projections actuelles, soit réduire de plus de moitié.

Ces faibles proportions traduisent d'ailleurs l'impact démesuré de la consommation de ce type de viande qui génère de fortes quantités de méthane.

D'autre part, d'après cette étude, les pertes alimentaires, qui représentent environ un tiers de la production mondiale, devraient être réduites à 20 % avant 2050 pour rester en dessous de 1,5 °C, à cause des émissions liées aux cultures, au transport, à la réfrigération et au méthane libéré par la décomposition de la nourriture gaspillée. Précisons qu'en Europe, en Amérique du Nord et en Océanie, environ 11 % de la viande achetée par les consommateurs est gaspillée[2].

De plus, la déforestation représente aujourd'hui, par an, l'équivalent de la surface de la Grèce. D'après l'analyse, il s'avère que même dans le cas où les émissions de carbone seraient rapidement réduites, la déforestation devra malgré tout être réduite de 75 % d'ici à 2030, voire de plus de 90 %. Rappelons qu'en **2006, l'élevage était déjà à l'origine de la déforestation de 91 % de la surface détruite de forêt amazonienne**[3].

Non seulement devra-t-on drastiquement limiter la déforestation, mais le rapport explique aussi que, même si l'on parvient à développer des technologies de capture et de séquestration de carbone, la lutte contre le changement climatique ne pourra pas se faire sans un reboisement rapide et massif à l'échelle globale avant 2030. Celui-ci devra correspondre à l'équivalent de la surface de l'Islande par an, et à terme, à plus de 300 millions d'hectares, soit l'équivalent d'un tiers de la surface contiguë des États-Unis d'ici à 2050. Et si le développement d'énergies décarbonées ou la réduction d'émissions liées au transport ne se font pas assez rapidement, le rythme annuel du reboisement devra dans ce cas s'accélérer davantage et se rapprocher d'une surface équivalente à la moitié de l'Italie d'ici à 2030. N'oublions pas qu'environ **83 % des surfaces agricoles du monde sont utilisées pour le pâturage** (c'est-à-dire l'élevage de ruminants !) ou pour la production d'aliments destinés aux animaux d'élevage[4], des surfaces dont l'utilisation pourrait être reconsidérée pour le reboisement.

D'après une autre étude menée par le WWF France[5], l'empreinte annuelle de bœuf et de cuir importés en France serait d'environ 2,3 millions d'hectares, dont 33 % de surfaces situées dans des pays où le risque de déforestation est élevé. Cette même étude estime que les importations françaises de soja (sous forme brute ou incorporée, notamment dans la viande ou le biocarburant), auraient une empreinte de 2,8 millions d'hectares, dont 73 % de surfaces pour lesquelles le risque de déforestation est accru. Les deux tiers de ces importations seraient représentés par le tourteau de soja utilisé pour l'alimentation animale.

Bien que cette nouvelle étude du cabinet McKinsey ne fasse malheureusement pas le lien entre élevage et déforestation ou reboisement, et que malgré l'incertitude sur la mise en œuvre des autres changements proposés, le rapport n'exprime pas la nécessité de diminuer davantage l'élevage, elle démontre que rester sous la limite de 1,5 °C est techniquement faisable, mais que nous n'avons d'autre choix que d'induire des changements spectaculaires très rapidement. Commençons donc par désigner les leviers les plus efficaces, sans quoi cet objectif restera vain. ◆

1. McKinsey & Company, « *Climate math: What a 1.5-degree pathway would take* », 2020, www.aefinfo.fr/assets/medias/documents/4/9/494429.pdf. Cette étude suggère cinq changements impératifs : une réforme de l'alimentation et de la foresterie, l'électrification à grande échelle, l'adaptation des opérations industrielles, la génération d'énergies décarbonées et les activités de capture et de séquestration de carbone.
2. FAO, « Pertes et gaspillages alimentaires dans le monde – Ampleur, causes et prévention ». Rome, 2012.
3. FAO, « L'ombre portée de l'élevage », Rome, 2009.
4. Poore, Nemecek, « Reducing food's environmental impact through producers and consumers », *Science*, juin 2018.
5. WWF France, « Déforestation importée, arrêtons de scier la branche ! », 2018.

TEXTE DR SÉBASTIEN DEMANGE, MEMBRE DE LA COMMISSION NUTRITION-SANTÉ DE L'AVF



Battle houmous vs guacamole



La communauté végé s'écharpe souvent autour de sujets de fond. Une question en particulier, sur laquelle on est rapidement sommé de se positionner, apparaît pour beaucoup essentielle : houmous ou guacamole ? Il faut choisir son camp. Les qualités nutritionnelles peuvent-elles permettre de trancher ce débat qui dure déjà depuis trop longtemps ?

Les recettes peuvent varier, mais nous retiendrons ce qui fait consensus

HOUMOUS (pour 4 personnes)
- 150 g de pois chiches secs
- 1 gousse d'ail coupée en quatre (ou ail déshydraté)
- 80 g de tahini (ou tahin)
- 50 ml de jus de citron
- 1 cuillère à café de cumin moulu

GUACAMOLE (pour 4 personnes)
- 2 tomates
- 1 oignon
- 2 petits piments frais de votre choix
- 2 bouquets de coriandre
- 4 avocats mûrs à point
- Le jus d'un citron vert
- Sel et poivre

Ramenons ces proportions à une portion individuelle

Nutriment	Houmous	Guacamole	Avantage
Énergie	265 kcal	363 kcal	
Lipides	13 g	28 g	
Glucides	21 g	13 g	
Protéines	12 g	5 g	
Fibres alimentaires	7 g	10 g	Guacamole
Sodium	26 mg	85 mg	Houmous
Vitamine C	8 mg	50 mg	Guacamole
Vitamine E	1 mg	5 mg	Guacamole
Vitamine K	3 µg	111 µg	Guacamole
Sucres	3 g	7 g	Houmous
Calcium	100 mg	64 mg	Houmous
Fer	4 mg	1 mg	Houmous
Magnésium	68 mg	70 mg	

Nutriment	Houmous	Guacamole	Avantage
Potassium	408 mg	1124 mg	Guacamole
Zinc	2 mg	1 mg	Houmous
Cuivre	1 mg	1 mg	
Manganèse	1 mg	1 mg	
Niacine	2 mg	3 mg	
Acide pantothénique	1 mg	2 mg	
Folate	161 µg	210 µg	Guacamole
Acides gras saturés	2 g	5 g	Houmous
Acides gras mono-insaturés	5 g	15 g	Houmous
Acides gras poly-insaturés	6 g	3 g	Houmous
Phosphore	264 mg	142 mg	
Sélénium	1 µg	1 µg	
Chlorure	23 mg	58 mg	

Source : table Ciqual, *https://ciqual.anses.fr.*



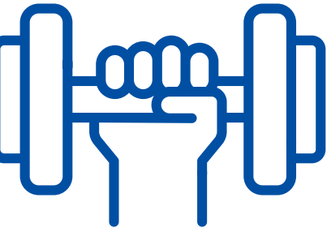
© Jérémy Pigeon • www.treeninglife.fr

Les végés sportent bien !

« Il faut manger de la viande pour être en forme »

« Les protéines animales sont indispensables pour faire du sport »...

Ces dernières années, ces idées reçues ont été érodées, voire ébranlées par l'évolution des connaissances scientifiques et l'essor du véganisme et de l'antispécisme dans le monde. Cela se sait de plus en plus : une alimentation végétarienne, et même végétalienne, est tout à fait compatible avec une pratique sportive assidue. Sans pour autant renoncer à la performance, et souvent même, avec des performances accrues. De plus en plus de sportifs opèrent une transition vers une alimentation végétale. Ils affichent leur régime et se distinguent dans de nombreuses disciplines, surtout dans les sports d'endurance et de force. À lire dans les pages suivantes : un point sur les connaissances scientifiques, des notions de physiologie, des portraits, des initiatives et des ressources. Ce dossier transpire la performance, le goût de l'effort et du dépassement de soi. Gageons qu'il vous stimulera et qu'il vous donnera envie de faire plus de sport... ou de devenir végé ! ◆



Les véganes, condamné·es au canapé ?

TEXTE DR SÉBASTIEN DEMANGE, MEMBRE DE LA COMMISSION NUTRITION-SANTÉ DE L'AVF

Une alimentation à base de plantes permet-elle de fournir tous les éléments pour une pratique sportive régulière voire de haut niveau ? Faut-il une supplémentation particulière ? Quel impact sur les performances ? Des éléments de réponse avec cette revue issue de la littérature scientifique.

Généralités

Une alimentation végétalienne peut tout à fait permettre aux sportifs et aux sportives de satisfaire leurs besoins nutritionnels et parfois mieux que les personnes omnivores ou végétariennes[1]. De plus, l'adhésion à un régime végétarien, en particulier à un régime végétalien, est associée à un bon état de santé et constitue donc une alternative parfaitement adaptée pour les athlètes d'endurance[2]. Et une meilleure santé veut dire moins d'arrêt de pratique pour cause de maladie !

De nombreux·ses athlètes de haut niveau ont adopté une alimentation végétalienne, témoignant que l'on peut trouver tout ce qui est nécessaire dans les plantes pour une pratique sportive de qualité. Il est important de se supplémenter en vitamine B12 et de veiller à un bon apport en iode. Ce sont les deux points touchant cette alimentation sur lesquels il faut être particulièrement vigilant. D'autres conseils apparaissent aussi intéressants pour une alimentation la plus saine possible : des produits frais, peu transformés, privilégier les aliments riches en oméga-3 par rapport aux oméga-6 et attention à ne pas consommer… trop de protéines ! L'augmentation de la demande énergétique entraîne de facto une augmentation des apports en protéines. Un apport supérieur à 1,6 g/kg/jour ne devrait pas dépasser six mois. Au-delà de 2 g/kg/jour ce n'est plus nécessaire et, au contraire, cela peut être nuisible pour l'organisme[3].

L'étude NURMI (Nutrition and Running High Mileage)[4], réalisée en 2015, montre que la qualité de vie des athlètes d'endurance est élevée quel que soit le régime alimentaire. Ces résultats soutiennent l'idée que l'adhésion à un régime végétarien ou végétalien peut être une alternative appropriée pour les pratiques d'endurance[5].

Performances

Une étude réalisée chez des athlètes de haut niveau indique que les capacités cardiorespiratoires et l'endurance des personnes végétariennes sont supérieures à celles de leurs homologues omnivores. La force musculaire maximale ne diffère pas selon le régime. Cela suggère que les régimes végétariens ne compromettent pas les résultats des performances et peuvent faciliter la capacité aérobique des athlètes[6]. D'autres études ont montré qu'un régime à base de plantes peut améliorer les performances et accélérer la récupération dans les sports d'endurance.

Par ailleurs, les athlètes d'endurance ont plus de risques de développer des maladies cardio-vasculaires. Un régime à base de plantes pourrait permettre de prévenir ces troubles[7]. Les coureurs et coureuses plus occasionnelles peuvent bien sûr suivre également un régime végétalien[8].

Un régime végétalien ne semble pas être préjudiciable à l'endurance et à la force musculaire chez des jeunes femmes maigres et en bonne santé. En fait, une étude a montré que l'endurance sous-maximale (effort fait sans atteindre les limites de la personne pratiquante) pourrait être meilleure chez les végétaliennes par rapport aux omnivores[9].

Une des hypothèses pouvant expliquer une meilleure récupération physique repose sur le fait qu'une alimentation végane aide au maintien du pH physiologique du corps. En effet les protéines animales ont un pouvoir acidifiant sur l'organisme. Pour une personne dont les reins fonctionnent bien et avec une activité physique modérée, ce n'est pas une difficulté.

Cependant le sport, surtout s'il est intensif, augmente la production d'acide cellulaire, qui est ensuite éliminé dans le sang et que l'organisme doit ensuite « tamponner » pour retrouver un pH normal. Il est possible qu'une alimentation végétalienne facilite alors le travail de l'organisme au maintien de l'équilibre acido-basique[10].

Compléments[11]

Le niveau de preuve concernant les compléments alimentaires est assez moyen. Il semble que les athlètes végétarien·nes sont susceptibles de bénéficier d'une supplémentation en créatine[12]. En outre, des essais randomisés et contrôlés par placebo montrent que la supplémentation en créatine est sûre jusqu'à 20 g/j, avec une réserve possible uniquement chez les personnes atteintes d'une maladie rénale. Comme pour la population générale, il semblerait que seule une supplémentation en β-alanine ait montré une utilité chez les athlètes[13].



En conclusion, une alimentation végétalienne est parfaitement adaptée pour l'activité sportive, même à haut niveau. Celle-ci nécessite toujours une alimentation de qualité. Dans le cas d'une alimentation végétalienne, il faut être vigilant·e à ce qu'elle soit aussi bien menée. Une supplémentation en β-alanine et en créatinine ne semble pas indispensable, mais peut être bénéfique. En plus de permettre des performances similaires voire supérieures à un régime traditionnel, elle permettrait une meilleure santé et donc plus de régularité d'entraînement et un meilleur état cardio-vasculaire. Il n'y a aucune raison de s'en priver ! ◆

1. Nebl J, Schuchardt JP, Wasserfurth P *et al.*, « Characterization, dietary habits and nutritional intake of omnivorous, lacto-ovo vegetarian and vegan runners - a pilot study ». *BMC Nutrition*, 3 décembre 2019, Doi :10.1186/s40795-019-0313-8.
2. Wirnitzer K, Seyfart T, Leitzmann C *et al.*, « Prevalence in running events and running performance of endurance runners following a vegetarian or vegan diet compared to non-vegetarian endurance runners: the NURMI Study ». *Springerplus*, 14 avril 2016, Doi :10.1186/s40064-016-2126-4.
3. Fuhrman J. and Ferreri DM, « Fueling the vegetarian (vegan) athlete », *Current Sports Medecine Reports*, vol. 9, no 4, 2010, Doi : 10.1249/JSR.0b013e3181e93a6f.
4. Wirnitzer K, Seyfart T, Leitzmann C, *et al.*, « Prevalence in running events and running performance of endurance runners following a vegetarian or vegan diet compared to non-vegetarian endurance runners : the NURMI Study. *Springerplus*, 2016;5:458. Published 2016 Apr 14. Doi :10.1186/s40064-016-2126-4.
5. Balestrino M, Adriano E, « Beyond sports: Efficacy and safety of creatine supplementation in pathological or paraphysiological conditions of brain and muscle », *Medicinal Research Reviews*, 2019, Doi : 10.1002/med.21590.
6. Lynch HM, Christopher M, Wharton CM, Johnston CS, « Cardiorespiratory Fitness and Peak Torque Differences between Vegetarian and Omnivore Endurance Athletes : A Cross-Sectional Study », *Nutrients*, 2016, 8, 726; Doi :10.3390/nu8110726.
7. Barnard ND, Goldman DM, Loomis JF *et al.*, « Plant-Based Diets for Cardiovascular Safety and Performance in Endurance Sports Nutrients », 2019, 11, 130. Doi :10.3390/nu11010130.
8. Barnard ND, Goldman DM, Loomis JF *et al.*, « Plant-Based Diets for Cardiovascular Safety and Performance in Endurance Sports Nutrients », 2019, 11, 130. Doi :10.3390/nu11010130.
9. Nebl J, Haufe S *et al.*, « Exercise capacity of vegan, lacto-ovovegetarian and omnivorous recreational runners », *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 2019, 16:23 doi.org/10.1186/s12970-019-0289-4.
10. Boutros GH, Landry-Duval MA *et al.*, « Is a vegan diet detrimental to endurance and muscle strength? », *European Journal of Clinical Nutrition*, 2020, doi: 10.1038/s41430-020-0639-y.
11. Chauveau P *et al.*, « La charge acide d'origine alimentaire : une nouvelle cible pour le néphrologue ? », *Néphrologie et thérapeutique*, 2017, doi.org/10.1016/j.nephro.2017.10.003.
12. Rogerson D, « Vegan diets: practical advice for athletes and exercisers », Journal of the International Society of Sports Nutrition, 2017, Doi : 10.1186/s12970-017-0192-9.
13. Kaviani M, Shaw K and Chilibeck PD, « Benefits of Creatine Supplementation for Vegetarians Compared to Omnivorous Athletes : A Systematic Review », International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020, Doi :10.3390/ijerph17093041.
14. Goron A., Moinard C, « Amino acids and sport: a true love story? », Amino Acids, 2018, doi.org/10.1007/s00726-018-2591-x.

MÉLINE, VÉGANE EN PRÉPARATION DE COMPÉTITION DE BIKINI FITNESS (UNE DISCIPLINE DÉRIVÉE DU BODYBUILDING) À SUIVRE SUR
https://www.buildingpositive.fr
www.instagram.com/vegan_frenchfit

Rencontres

Vincent Todaro, athlète powerlifter - de 60 kg

Palmarès

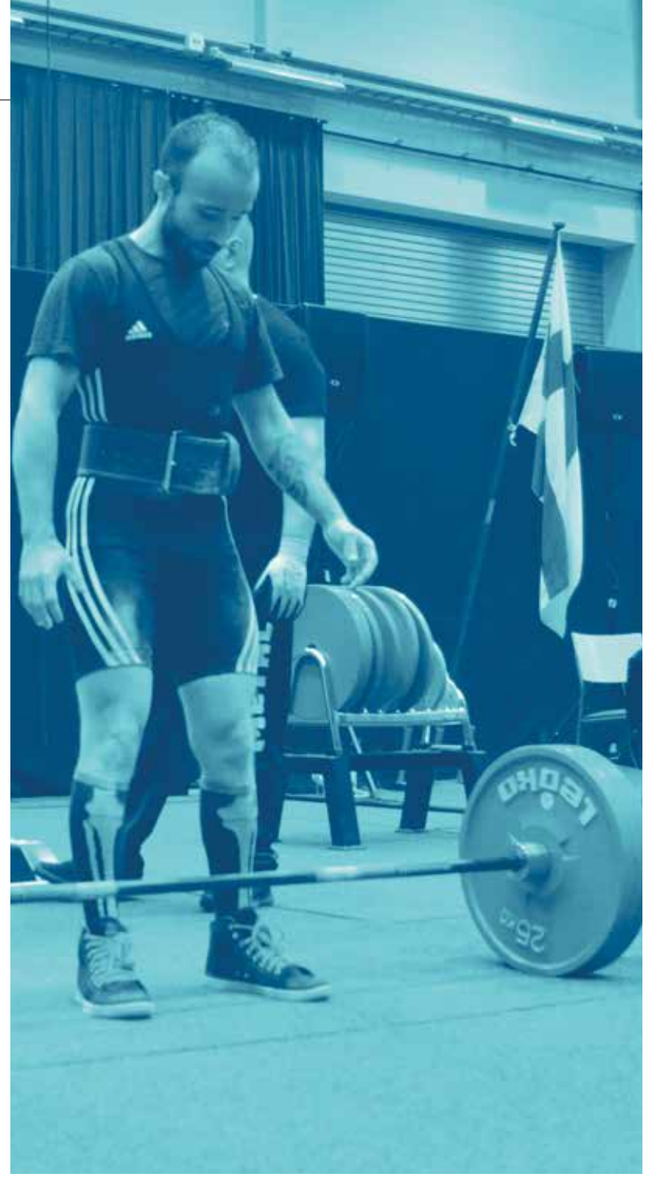
- **Double champion de France** IPF (2017 et 2018)
- **Double vainqueur de l'Open de France** WPC 2019 (powerlifting et deadlift)
- **Double champion d'Europe** WPC 2019 (powerlifting et deadlift)
- **Double champion du monde** WPC 2019 (powerlifting et deadlift)
- **Quatre records du monde** WPC, catégories Open et Submaster, 2019 (au squat : 170 kg ; au soulevé de terre : 215 kg ; au total des 3 mouvements imposés : 475 kg, ainsi qu'un record du monde en soulevé de terre seul, 222,5 kg).

Veggie story

Je suis devenu végétarien en 2014 après avoir vu une vidéo de l'association L214 qui montrait l'horreur des abattoirs. La même année, j'ai lu *No steak* d'Aymeric Caron, qui a fini de me convaincre. Je ne pouvais plus dire que j'aimais les animaux et en même temps continuer à les manger. À partir de ce moment-là, je me suis renseigné sur les différents bénéfices liés au végétarisme : santé, écologie, bien-être animal… Deux ans plus tard je suis devenu végane, pour être plus cohérent avec mes convictions.

Routine de nutrition

Pour éviter la routine, je varie énormément mes repas. Les progrès faits par les entreprises agroalimentaires du secteur végétal ont grandement facilité les choses. Mes marques préférées : Wheaty, My beyond, Les nouveaux fermiers, Jay and Joy, Tartex, et bien d'autres. Pizza Vegan et Burger Beyond Meat ont mes préférences pour un cheat meal (repas de relâche dans un régime alimentaire sportif). L'alimentation végétale m'a permis de passer un cap dans mes entraînements avec une récupération beaucoup plus rapide qu'avant, et un moral d'acier.



Projet sportif

Après une année 2019 bien remplie, j'ai décidé pour l'année 2020 de faire une pause de toute compétition. Changement de salle et d'entraîneur, je m'entraîne à Villenoy (Seine-et-Marne) pour la saison 2021, avec pour objectif les championnats d'Europe (Royaume-Uni) et du monde (Portugal). ◆

SUIVRE VINCENT TODARO
vincent.todaro.1
vinc_powerlift

François-Xavier Filias, nageur en eau glacée,

Club des nageurs salonais

Palmarès

Nageur sur les listes « Haut-niveau espoir » en équipe 1 du Cercle des nageurs de Marseille de 1998 à 2003, je me suis notamment entraîné avec Alain Bernard.
J'ai gagné **deux épreuves en eau libre avec palmes en 2007 et 2010 :** Le défi de Monte-Cristo (5 km) et Tous à l'eau pour l'étang (2 km). J'avais ralenti mes entraînements dès 2005 puis je me suis arrêté en 2010 suite à la naissance de mes enfants en 2009 et 2011. J'ai recommencé à m'entraîner une à deux fois par semaine dès 2015 avec le Club des nageurs salonais mais sans velléité de compétition. Il y a deux ans, j'ai découvert la nage en eau glacée (eau à moins de 10° C pour eau froide, et moins de 5° C pour eau glacée, ceci sans aucune combinaison !), et séduit par cette discipline qui s'apparente pour moi à de la méditation en pleine conscience, j'ai commencé à m'entraîner à « communier » avec le froid extrême.
Voyant l'annonce des seconds championnats de France en eau glacée toutes catégories à Samoëns (Haute-Savoie, 28 février/1er mars 2020), je me suis préparé sérieusement en mettant l'accent sur l'adaptation au froid sur de longues durées. J'avais été taquiné sur le fait que mon alimentation pouvait ne pas être adaptée pour faire des efforts contraints et résister durablement au grand froid. Je me suis inscrit en me disant que participer, et pourquoi pas accéder à un podium, serait la preuve que l'on peut réussir dans des conditions « extrêmes » sans causer de tort aux animaux.
À ma grande surprise **j'ai fini premier au 100 mètres brasse et premier au 200 mètres brasse, battant deux records de France et j'ai fini deuxième au 50 mètres brasse.** Sur 200 mètres brasse j'ai réalisé **la 2e meilleure performance mondiale de l'année** dans ma catégorie. Malgré le caractère nouveau de la discipline en France, le niveau y était assez élevé puisque des personnes ayant participé aux championnats du monde en eau glacée et le champion du monde en eau libre du 25 km, Axel Reymond, étaient présents.

Veggie story

Depuis toujours, je n'ai jamais aimé manger des animaux ; ça me posait problème et j'essayais de ne pas y penser. En 2009 j'ai réduit fortement ma consommation de produits d'origine animale… Mais je me sentais encore incohérent ; et c'est ainsi qu'en 2016 je suis devenu complètement végétarien, malgré les pressions que j'avais pu subir de la part de mon entourage. Et depuis 2019 je suis un mode de vie majoritairement végane.

Routines de nutrition

J'ai une alimentation bio à 99 %. Tous les matins je mange des amandes, des baies de goji et du pain au petit épeautre avec du tahin dessus. Je cultive de plus en plus mes propres fruits et légumes et je me fournis beaucoup auprès de producteurs locaux pour mes légumes bios ; à La Vie Claire et Un Monde Vegan pour les produits et compléments véganes. Je prends iode et vitamine B12 toute l'année et vitamine C durant la période hivernale. Je mange beaucoup de fruits secs : amandes, noix diverses, raisins, abricots, etc. Parmi mes plats du quotidien : des pâtes au petit épeautre ou du riz de Camargue avec huile d'olive et levure de bière maltée, agrémenté de légumes de saison poêlés et d'orties avec du tofu (fumé ou à l'ail des ours).

Projets sportifs

En 2021, j'aimerais conserver mes titres nationaux et je compte participer aux championnats du monde de nage en eau glacée qui auront lieu à Katowice en Pologne pour essayer de monter sur un podium. ◆

SUIVRE FRANÇOIS-XAVIER FILIAS
Chaîne « Fx F » avec les vidéos des épreuves et sorties en eau glacée :
www.youtube.com/channel/UCtFeDuragX6kSsTDKmS7x3A/featured



Rencontre

Myriam et Jacky Boisset, la compétitrice et son coach

Athlètes professionnels depuis plus de quinze ans, Myriam et Jacky se sont installés à Tenerife, aux Îles Canaries. En quelques années, ils ont transformé leur terrain désertique en une oasis tropicale…

Palmarès sportif

Nous nous présentons : Jacky et Mimi. La magie de la vie nous a fait nous rencontrer et nous a amenés à tout lâcher et à parcourir le monde, de compétition en compétition, jusqu'à devenir double champions du monde de raid aventures en 2011 et 2013. Nous avons gagné toutes les courses qui nous faisaient rêver et changé de discipline pour être, encore aujourd'hui, **les meilleurs mondiaux en course d'obstacles Spartan**.
2019 a été riche en victoires avec :

- **2 titres de championne d'Europe**, individuel et par équipe, Italie ;
- **1 titre de championne Middle East Africa** ;
- **1 titre de vice-championne du monde Spartan** en Ultra 24 heures, Suède ;
- **une place de 3e lors du championnat du monde Spartan** Beast USA.

Nous aimons aussi faire connaître le fait que nous sommes « Athlètes Élites Quartz ». Le programme QUARTZ Elite a pour objectif de promouvoir une philosophie du sport sans prise de médicaments qui permet ainsi de contribuer à un sport sans dopage. Ce programme consiste en un suivi biologique et toxicologique unique destiné en premier lieu à protéger la santé du sportif. Il est mis en œuvre par l'association « Athletes For Transparency » (AFT), à but non lucratif.



Veggie story

Notre vie d'athlètes de haut niveau a malmené notre outil de travail et les petits bobos de sportif se sont fait sentir. 2011 est l'année où nous avons pris conscience que nous voulions rester performants pendant de nombreuses années, sans médication, pour quelque raison que ce soit. Notre activité professionnelle nous a appris à ne pas nous attarder sur les problèmes mais plutôt à nous focaliser sur les solutions. Et la solution est arrivée grâce aux fruits !
Nous avons alors décidé de changer notre alimentation, non pas pour afficher une différence de plus, mais pour être plus performants. Et le plus drôle c'est que nous avons rapidement pris conscience que nous étions non seulement plus compétitifs mais aussi en meilleure santé.
Nous sommes devenus « addicts » aux fruits et passionnés par tout ce qui touche à cette nouvelle façon de se nourrir : crudivorisme, végétalisme, frugivorisme, tant de dénominations nouvelles ! Nos déplacements sportifs sont devenus un prétexte pour partir en quête des fruits les plus exotiques, rares ou savoureux… Nous avons donc chamboulé toute notre alimentation en allant d'un extrême à l'autre, et notre vision de la vie a fait un virage à 180 degrés. Changer d'alimentation change une vie ! Et les idées dans la tête sont plus claires, pour nous, en tout cas !…

Routines de nutrition

Nos routines ont évolué depuis que nous avons abandonné le régime alimentaire que la société nous propose – pour ne pas dire nous impose. Il est de plus en plus simple et naturel. Nous commençons notre prise alimentaire et hydrique après notre premier entraînement du matin, donc vers 13-14 heures. Nous aimons laisser notre corps se reposer le plus longtemps possible et avec l'habitude nous n'avons plus faim le matin. De plus c'est un bon moyen de réapprendre à notre corps les mécanismes de stockage et de déstockage des nutriments les plus divers.
Nous commençons par boire un citron pressé avec de l'eau de mer, puis nous mangeons des fruits juteux jusqu'à plus faim. Notre deuxième repas se prend après l'entraînement de l'après-midi. Enfin en début de soirée si nous avons faim nous mangeons soit des fruits, soit un jus de légumes, soit une assiette de légumes. En réalité nous mangeons lorsque nous avons faim. Par exemple, lors de notre jour de repos sans sport, nous ne mangeons parfois rien du tout (jeûne sec) et parfois nous mangeons toute la journée. Il nous arrive aussi régulièrement de ne manger qu'une fois par jour quand nous ne nous entraînons pas et que nous sommes en déplacement.

Projets sportifs

Cette année, le programme était de gagner les trois championnats du monde Spartan sur trois formats différents, du sprint 5 km à l'ultra sur 24 heures.
Avec comme objectif le challenge Spartan « 1 million de dollars » afin de faire avancer nos projets pour l'environnement, notamment planter un million d'arbres.
L'année dernière Mimi était la seule compétitrice féminine à le tenter. [ndlr : on peut découvrir le mode de vie écologique du couple, et la course de Myriam dans le documentaire Million dollar Mimi sur YouTube **> https://youtu.be/FIMnhow_VFM**]. À ce jour, vu les circonstances sanitaires, tout est en pause et honnêtement nous n'avons aucune idée de notre prochaine compétition.
L'un de nos projets pour cette saison sportive s'intitule « Label Green the Desert ». Après vingt-cinq années de participation à des événements ou à des festivals, sportifs ou non, nous sommes étonnés de voir qu'aujourd'hui, en 2020, il est encore possible d'y trouver de la vaisselle jetable alors que nous savons que nos ressources ne sont pas inépuisables. Nous avons donc créé un label pour permettre à des organisations de valoriser leur démarche écoresponsable (il existe très peu de labels de ce genre à ce jour).

En 2005, nous avons été très fiers du Winterxtrem5 (VTT, trail, raquettes, ski de rando et ski de fond en solo ou en relais) que nous avons organisé sous le label Athl'éthique. Nous avons des convictions et souhaiterions passer à l'action encore plus souvent. Nous pourrions boycotter ou dénoncer un événement qui ne respecterait pas la nature mais nous ne pensons pas que ce soit la solution. Nous pouvons au contraire y diffuser nos connaissances, partager des idées de changement et proposer des solutions telles qu'adhérer à un label comme notre « Green the Desert », par exemple ! En effet, ce label est une façon de créer une reconnexion avec notre belle planète Terre et d'allier progrès, société et respect de la nature !





SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX
https://myriametjacky.com
rawadventurevivreaunaturel

Physiologie du sport… pour les nuls

TEXTE DR ELISABETTA LANCIANO, MEMBRE DE LA COMMISSION NUTRITION-SANTÉ DE L'AVF

Mieux connaître la réponse de notre corps aux efforts physiques pour mieux **le récompenser** ou pour mieux le nourrir.

Toutes activités physiques et sportives impliquent la contraction de plusieurs muscles participant directement au mouvement, mais aussi la contraction de nombreux autres muscles participant au contrôle de la posture. Le muscle est constitué de milliers de cellules de forme cylindrique qu'on appelle les fibres musculaires. Plusieurs fibres musculaires forment un faisceau, et plusieurs faisceaux forment l'ensemble du muscle.
Il existe trois sortes de fibres musculaires chez l'humain : les fibres I à contraction lente, les fibres IIb à contraction très rapide, et les fibres IIa, intermédiaires.
Le muscle est composé d'environ 75 % d'eau. Mais les éléments les plus importants d'un point de vue fonctionnel sont les protéines, qui correspondent à environ 20 % de la masse musculaire.
Si elles sont si importantes, c'est qu'elles sont responsables des propriétés contractiles du muscle.
Les principales protéines sont la myosine, l'actine, la troponine et la tropomyosine. Lors de la contraction, la force musculaire est transmise au segment osseux sur lequel le muscle s'insère.
Lors de la contraction musculaire, la transformation d'une molécule appelée adénosine tri phosphate (ATP) fournit l'énergie nécessaire. C'est donc grâce à cette molécule d'ATP, stockée dans les muscles, que l'on peut pratiquer différentes activités physiques et sportives, mais aussi tout simplement respirer et vivre. Néanmoins la concentration intramusculaire en ATP est très limitée et elle permet de maintenir un exercice maximal pendant seulement 2 à 4 secondes environ. Il est donc nécessaire de resynthétiser ces molécules d'ATP si on veut prolonger l'activité au-delà de plusieurs secondes.
C'est à cela que servent les trois filières énergétiques, qui fonctionnent toutes selon le principe du transfert d'énergie : l'énergie libérée par une molécule peut être transférée à une autre molécule sans être dissipée.

- **Lors des exercices de très courte durée** (6 à 8 secondes maximum) c'est la filière énergétique anaérobie alactique qui sert à re-synthétiser l'ATP (« anaérobie », en absence d'oxygène, « alactique », en absence d'acide lactique). C'est une filière puissante mais avec capacité limitée, utile pour les efforts courts mais intense comme une course de 50 mètres.

Fibres de type I	Fibres de type IIa	Fibres de type IIb
De petit diamètre	De grand diamètre	Diamètre plus volumineux
Vitesse de contraction lente	Vitesse de contraction rapide	Vitesse de contraction très rapide
Résistance à la fatigue élevée	Résistance à la fatigue modérée	Résistance à la fatigue faible
Capacité aérobie élevée	Capacité aérobie modérée	Capacité aérobie faible
Capacité anaérobie faible	Capacité anaérobie modérée	Capacité anaérobie élevée
Ex : longue randonnée en montagne	Ex : natation (moins de 30 minutes)	Ex : sprint

- **Lorsque l'exercice intense doit se prolonger** et que les stocks de créatine phosphate ne peuvent pas suffire, un autre substrat énergétique doit être utilisé pour re-synthétiser l'ATP : le glucose ou le glycogène. On appelle ces réactions la glycolyse ou le glycogénolyse. C'est la filière anaérobie lactique qui prend en charge ces réactions. La puissance est inférieure à celle de la filière anaérobie alactique mais elle reste une filière majeure de production d'énergie.

- **Lors des exercices de longue ou de très longue durée**, de plusieurs heures à plusieurs jours (un ironman ou un ultra-trail par exemple), l'organisme utilise la filière aérobie, autrement appelée filière mitochondriale (elle utilise l'oxygène au sein de la mitochondrie, lieu de la respiration cellulaire).

Cette filière utilise non seulement le glucose et le glycogène, comme c'est le cas pour la filière anaérobie lactique, mais aussi les lipides et les protéines. Puisqu'elle nécessite un grand nombre de réactions chimiques, le débit de resynthèse de l'ATP, et donc sa puissance, est faible, beaucoup plus faible que celui des deux autres filières.
Sur le plan vasculaire, la libération de l'adrénaline pendant l'effort physique entraîne une vasoconstriction au niveau de la peau, des intestins, du foie et des reins. Par contre la stimulation des fibres nerveuses (cholinergiques) induit une vasodilatation au niveau des muscles squelettiques et du cœur. Cela induit des modifications au niveau de la répartition du flux sanguin dans l'organisme. Au repos, les muscles n'utilisent qu'environ 20 % des 5 litres éjectés par le cœur à chaque minute. À l'exercice environ 80 % du débit sanguin est distribué aux muscles actifs. Sur le plan cardiaque, la fréquence cardiaque et le volume de sang éjecté par le cœur (éjection systolique) augmentant durant l'exercice, le débit cardiaque augmente en conséquence. Il peut passer de 5 l/min au repos à environ 40 l/min au cours d'un exercice maximal chez le sportif de haut niveau. C'est en fait entre 40 et 50 % de l'exercice maximal que le cœur travaille plus en éjectant une plus grosse quantité de sang. L'augmentation du débit cardiaque au-delà de ces intensités est due uniquement à l'augmentation de la fréquence cardiaque.
Sur le plan respiratoire, l'oxygène est amené du milieu ambiant jusqu'aux cellules, et le CO_2 des cellules jusqu'au milieu ambiant par un ensemble de phénomènes de simple convection (ultrafiltration) et de diffusion (ou conduction). Lors d'un exercice réalisé à une intensité constante, la ventilation, et notamment le débit ventilatoire s'ajustent en trois phases. La première phase coïncide avec le début de l'exercice et correspond à une augmentation très brutale de la ventilation. Elle ne dure que quelques secondes. La deuxième phase correspond à une augmentation un peu moins importante de la ventilation. Elle dure 3 à 4 minutes. La troisième correspond à l'ajustement durant le reste de l'exercice, jusqu'à son arrêt. Les mécanismes de régulation sont opérationnels pour que la ventilation s'adapte aux besoins en oxygène des cellules, rejette le CO_2 produit et compense l'acidose métabolique induite par l'exercice. ◆



QUELQUES SPORTIFS INTERNATIONAUX VÉGANES

Carl Lewis, sprinter, 10 médailles olympiques, 10 médailles aux championnats du monde d'athlétisme

Lewis Hamilton, pilote britannique, sextuple champion du monde de Formule 1.

Novak Djokovic, joueur de tennis serbe, 79 titres circuit ATP, 5 fois meilleur joueur ATP.

Scott Jurek, ultratrailer américain. Record du monde : traversée du sentier des Appalaches (3 510 km) en 46 jours.

Rich Roll, triathlète américain. Challenge : 5 ironmans en moins d'une semaine à Hawaï.

Derek Tresize, bodybuilder compétiteur et coach américain.

Murray Rose, ancien nageur australien, 15 records mondiaux, 6 médailles olympiques.

Patrick Baboumian, haltérophile et bodybuilder irano-germanique, plusieurs titres allemands de Strongman et de record du monde de force.

Bode Miller, skieur américain, 5 médailles olympiques.

Hannah Teter, snowboardeuse américaine, 2 médailles olympiques.

Tia Blanco, surfeuse costaricaine, championne du monde 2015 et 2016.

Fiona Oakes, marathonienne britannique, 4 records du monde.

Venus et Serena Williams, joueuses de tennis américaines, 23 et 39 titres du Grand Chelem.

Jehina Malik, bodybuilder compétitrice (végane de naissance).

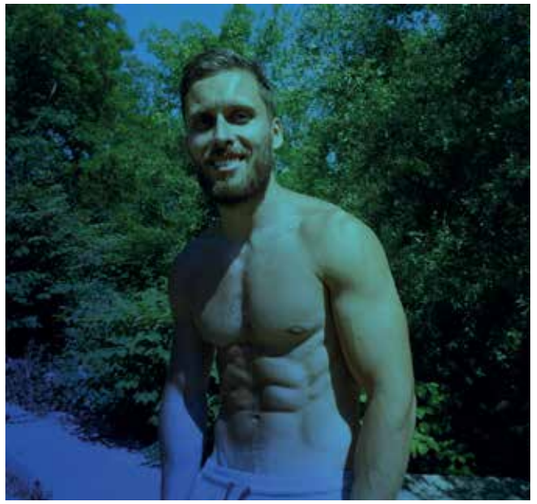
Seba Johnson, skieuse américaine, plus jeune médaillée olympique (végane de naissance)

Alex Morgan, footballeuse internationale américaine.

Melanie Fraunschiel, boxeuse autrichienne, 2 fois championne d'Autriche.

Conseils de coach

Trois questions à Jérémy Pigeon



Comment réaliser la transition alimentaire d'omnivore à végane quand on est sportif ?

Je pense qu'il n'y a pas de réponse absolue, l'important étant de s'écouter et d'adapter son alimentation suivant sa fréquence de consommation de produits d'origine animale. Il faut rester honnête avec soi-même et éviter de brûler les étapes si on ne se sent pas prêt, car cela augmente le risque de revenir en arrière, par frustration ou manque d'information.
De plus, nos envies alimentaires sont directement liées à nos hormones et à nos émotions, il est donc important d'être en paix avec ce que l'on mange, d'avoir laissé le temps à son organisme de s'habituer, sur le plan physique mais aussi psychologique.
En pratique, commencer par exemple par réduire la viande, puis le poisson, et enfin pourquoi pas les supprimer et devenir végétarien. En parallèle, on peut veiller à augmenter ses apports en protéines végétales (voir question suivante) pour ne pas créer de déséquilibre au sein du corps.
La stratégie que je recommande, c'est d'anticiper, de profiter du fait d'être encore omnivore pour déterminer combien de calories / protéines / glucides / lipides on consomme chaque jour, puis d'adapter ces mesures lors du passage au véganisme.
Par exemple :

- je suis encore omnivore et je calcule mes besoins en tant que sportif : 2200 calories par jour, et je consomme en moyenne 15 % de protéines, 35 % de lipides et 50 % de glucides.
- je deviens végane, et je cherche à me rapprocher des chiffres précédents.

En ayant appliqué cela, on réduit drastiquement les modifications en terme de poids / performances, car on a simplement remplacé les aliments, et non les besoins !

Comment gérer son apport en protéines pour optimiser ses performances sportives ?

Avant tout, il est nécessaire de se rendre compte que les besoins en protéines ont tendance à être surestimés. Bien évidemment ils jouent un rôle très important pour construire du muscle et dans une infinité d'autres processus métaboliques et hormonaux.
Mais nous n'avons pas non plus besoin de consommer 2 g de protéines par kilo de poids corporel et par jour ; c'est au contraire contre-productif dans une quête de performance, car cela acidifie l'organisme et l'épuise.
Consommer 1 à 1,5 g de protéines par kg / pdc / jour semble largement suffisant, même pour un sportif de force type musculation ou sport de combat.
Les meilleures sources de protéines végétales sont les légumineuses (haricots rouges, lentilles, pois chiches, soja…) et les céréales / pseudos céréales (riz, sarrasin, quinoa, orge, millet…)
Il est souvent recommandé de les associer pour avoir des « protéines complètes ». Il semblerait que le faire sur la journée soit suffisant (ex : haricots rouges le midi et riz basmati le soir) mais bien évidemment, le faire à chaque repas sera encore plus intéressant.
Et ce qui est aussi bon à savoir, c'est que la qualité de notre alimentation influence la bonne ou mauvaise assimilation des protéines que l'on mange !
En pratique, il faut par exemple éviter les cuissons à haute température, ajouter du cru, consommer si possible bio et ne pas attendre trop longtemps avant de consommer ses fruits et légumes venant d'être acheté (plus le temps entre la cueillette et l'assiette est long, plus le potentiel micronutritionnel dégringole).
C'est ce que j'aborde dans mes programmes : apprendre à ne pas tabler uniquement sur la quantité mais plutôt sur la qualité, pour faciliter la digestion, et donc économiser de l'énergie afin de préserver sa santé.

Quelques astuces et conseils de base ?

Je pense qu'il est nécessaire de faire une prise de sang assez régulièrement, surtout pendant la période de transition, afin de s'assurer que l'on a bien adapté son alimentation et que le corps réagit bien. On peut par exemple faire une prise de sang à la fin de son alimentation omnivore, puis deux mois après être devenu végane, afin de comparer facilement. Au cas par cas, on peut alors envisager une prise de sang tous les six mois ou une fois par an.
Autre conseil de base : ne surtout pas négliger une supplémentation en vitamine B12. Il semble pour l'instant impossible de fournir suffisamment de vitamine B12 au corps via une alimentation 100 % végane, il est donc primordial de se supplémenter pour éviter tout risque de carence.
Dernier conseil, faire attention au fer pour les femmes, en particulier celles ayant des règles abondantes.
On peut par exemple consommer de la spiruline, particulièrement chargée en fer, avec de la vitamine C qui en augmente l'assimilation (consommer par exemple un yaourt de soja avec une cuillère à café de spiruline et une orange + un kiwi à côté). Attention toutefois : la spiruline ne constitue pas une source fiable de vitamine B12 utile pour les populations végétaliennes, étant donné qu'elle contient un analogue inactif de vitamine B12 (et qui peut entrer en compétition avec l'analogue actif issu des compléments). Il faudrait même, par précaution, veiller à espacer de quelques heures la prise de spiruline avec la prise de B12.
Pour augmenter ses apports en fer, on peut aussi tout simplement augmenter sa consommation de légumineuses, d'oléagineux et de légumes à feuilles vertes. ◆

Coach sportif végane, Jérémy Pigeon accompagne un grand nombre de personnes dans leurs objectifs sportifs et dans leur transition vers un régime végétalien, via des vidéos, des livres numériques et des programmes mensuels. Suivez-le sur son site Treening Life, sa chaîne YouTube et son compte Instagram.



EN SAVOIR PLUS
https://treeninglife.fr
www.youtube.com/channel/UCchvVxKRDG6OxCPqcJYJx-A
www.instagram.com/treeninglife

À SUIVRE AUSSI SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX…

Vegan Bodybuilding & Fitness France
C'est un groupe privé francophone sur Facebook, qui a pour objet le partage et l'entraide dans tous les domaines liés à la nutrition végétalienne et à la musculation (et aux sports apparentés). Dans les semaines qui ont suivi la sortie du documentaire *The Game Changers*, le groupe a connu une hausse significative du nombre d'adhésions. Il compte désormais près de 7 000 membres.
www.facebook.com/groups/VeganBodybuildingAndFitnessFrance

Sissi Mua
En suivant son compte Instagram et sa chaîne YouTube, Sissi vous invite à « devenir la meilleure version de vous-même ». Vidéaste fitness professionnelle, elle propose divers programmes sur plusieurs semaines, des rendez-vous hebdomadaires en live pour rassembler sa communauté ainsi qu'un guide alimentaire adapté au sport. Elle promeut depuis quelques années une alimentation végétale, dont elle tire personnellement de nombreux bénéfices pour sa santé et son bien-être.
www.youtube.com/user/sissycleo
www.instagram.com/sissymua



PROPOS RECUEILLIS PAR JEAN-CHRISTOPHE MANUCEAU

93 jours de préparation marathon en mode végé

Guillaume Centracchio, co-animateur des podcasts « Dans la tête d'un coureur », s'est lancé début 2020 le défi de devenir végétarien en préparant le marathon de Paris. Au jour le jour, il a raconté sa préparation dans un nouveau podcast, « 93 jours ».

Comment t'es-tu lancé dans cette aventure ?
Dans mon entourage, certains sont devenus végés pour des raisons éthiques ou environnementales, donc le retour que j'en avais n'était pas parlant. Je voulais voir si je pouvais améliorer mes performances sportives de manière significative en changeant de régime. C'était le but de ce podcast. Il fallait qu'il y ait un aspect ludique, une histoire à raconter.
Avant ce défi, j'avais fait des courses plus courtes (10 km, semi, trail de 30 km) mais pas de marathon. Je n'étais pas un « gros mangeur » de viande – du moins je croyais ne pas en manger beaucoup, mais je me suis rendu compte qu'il y a de la viande dans beaucoup de plats ! Malheureusement, ce défi n'a pas pu aboutir comme je le souhaitais. Avec l'instauration du confinement, j'ai dû arrêter de courir le 13 mars, et le marathon a été reporté à l'automne.

Comment as-tu géré le changement d'apport nutritionnel pendant ta préparation ?
J'ai été accompagné par une nutritionniste et un médecin du sport. Je courais 120 à 130 km par semaine. Il me fallait des apports sains (pas trop gras ni trop sucré), et comme je digérais vite, j'avais des fringales le soir. En mangeant végétarien, la digestion est plus rapide. J'ai dû m'adapter, décaler mes repas, trouver mon rythme.

As-tu envisagé ce défi alimentaire comme une simple parenthèse ou comme un choix plus pérenne ?
Je n'en savais rien, je me disais que je pourrais peut-être continuer. En réalité, s'il n'y avait pas eu le confinement en mars, je ne me serais pas « rué » par facilité sur la viande, après ma préparation. Cela ne me manquait pas du tout. Mais pendant cette période, je ne trouvais plus de bons aliments, les marchés étaient fermés… Aujourd'hui, je peux dire que cette expérience a changé mon alimentation. Je mange beaucoup moins de produits animaux qu'avant le défi… mais les pois chiches, je ne peux plus les voir ! J'ai appris plein de recettes et des choses positives que je ne veux pas perdre.

Quelles conclusions tires-tu de ce défi ?
Quand on écoute mon podcast, on perçoit que j'avais un peu de stress, des doutes au début, et que je me détends petit à petit. Personnellement, je n'ai pas constaté de performance accrue en devenant végétarien . En revanche, j'ai perçu des changements physiologiques, surtout les trois premières semaines : j'ai amélioré ma qualité de sommeil et de récupération. Au bout de quinze jours, je me sentais mieux. J'ai surtout beaucoup changé mon rapport à l'alimentation, et ma façon de cuisiner. J'ai fait la part belle aux



légumes, coloré mes assiettes et pris du plaisir !
Le végétarien a une meilleure alimentation que l'omnivore, c'est clair ! Je n'aurais pas dit cela avant. J'avais peur des carences, en fer notamment. Mais toutes mes analyses sanguines étaient meilleures qu'auparavant.
Mon podcast « 93 jours » a très bien marché, il a intéressé des gens qui ne sont pas coureurs. Il s'est classé dans le top 3 des plus populaires dans la catégorie nutrition. Pour mes prochains objectifs de course, j'envisage d'aller plus loin dans l'alimentation végétale… ◆

EN SAVOIR PLUS
https://danslateteduncoureur.fr/93-jours-podcast-vegetarien
www.instagram.com/93jours
http://93jours.com

PROPOS RECUEILLIS PAR JEAN-CHRISTOPHE MANUCEAU

Un marathon dans mon jardin

Nicolas, membre de l'Équipe végé de l'AVF, nous raconte comment il s'est lancé un défi en plein confinement : boucler un marathon dans le jardin de la maison familiale.



« Au début, j'imaginais faire un marathon en courant sur place et après un test, je me suis rendu compte que c'était trop pénible. Alors j'ai pensé à courir autour de la maison familiale, qui fait 40 mètres de périmètre. Un après-midi, sans préparation sérieuse, je me suis lancé. J'ai couru mes dix premiers kilomètres comme ça, en changeant de sens tous les deux kilomètres pour préserver mes articulations. Tout l'enjeu était d'aborder au mieux les virages car je perdais en stabilité. J'ai découvert qu'il y a un sens dans lequel mon allure était plus rapide. C'était une expérience physiologique. Courir avec des changements d'appui tous les dix mètres, à chaque angle de la maison, c'est très sollicitant.
Mon objectif de boucler en moins de 4 heures (même si j'étais entraîné pour 3 heures 15), s'est vite révélé utopique : sur une si petite distance, l'impact n'est pas du tout le même physiquement et mentalement. J'ai donc changé de stratégie. Dans le jardin, il y a une allée qui fait 40 m de long : j'ai continué comme ça jusqu'à la fin. J'ai passé le semi en 2 h 10, c'était le tournant de la course.

Le fait de changer d'objectif en cours de route pèse sur le mental. J'avais posé une bouteille d'eau à mi-chemin, en tout j'ai bu trois litres et demi. À partir du semi, ma mère m'a ravitaillé en eau, et elle vérifiait régulièrement comment ça allait. À partir du 30e km, j'ai retrouvé un peu de motivation, mais la fin a été vraiment compliquée. J'ai alterné marche et course, j'ai vraiment lutté. J'ai mis plus d'1 heure 30 pour faire les dix derniers kilomètres, et j'ai terminé dans le dur en 5 heures 07. C'était vraiment un coup de folie. C'est de loin la course la plus éprouvante que j'aie jamais faite. Une sacrée expérience ! J'ai fait de la récupération active en marchant pendant une semaine. Et ma première sortie course huit jours après. » ◆



The Game changers

Ce film documentaire américain sorti en salles à l'automne 2019 a beaucoup fait parler de lui à travers le monde, et a manifestement convaincu de nombreux sportifs d'opérer une transition vers un régime végétalien. Son attrait tient en partie aux « pointures » qui composent l'équipe du film : ses producteurs stars – James Cameron, Arnold Schwarzenegger, Jackie Chan, Lewis Hamilton et Novak Djokovic, son réalisateur, Louie Psihoyos (*The Cove*, documentaire sur la pêche controversée des dauphins au Japon), ainsi qu'à des sportifs de haut niveau « qui changent la donne » (*game changers*) : James Wilks, ancien professionnel en arts martiaux mixtes et entraîneur d'élite des forces spéciales, en fil conducteur, Kendrick Farris, Patrick Baboumian, Scott Jurek, Dotsie Bausch, Tia Bianco…
Le film donne aussi la parole à une quinzaine de médecins, chercheurs et experts qui démontent des idées reçues en matière de nutrition sportive, notamment à propos des protéines et de la « nécessité » des produits carnés pour assurer les meilleures performances physiques. Pour aller plus loin, découvrez sur le site du film de nombreuses ressources, recettes et articles sur la nutrition (en anglais).
https://gamechangersmovie.com

Affichez-vous végé !

Et si, en faisant du sport, en entraînement ou en compétition, vous portiez haut les couleurs du style de vie et de l'éthique végé* ?



Rejoignez l'équipe sportive de l'AVF
Depuis quelques années, l'Équipe végé AVF se retrouve régulièrement pour des entraînements de course à pied à Paris, et participe à de nombreuses courses, en France (marathon du Pays de Pasteur, course de la Saint-Valentin à Paris, Impérial trail de Fontainebleau…) et à l'étranger (marathon de Venise, de Berlin…)
Le 29 septembre 2019, l'équipe a concocté La Légumineuse, une course à pied dans le bois de Vincennes, non chronométrée et accessible au plus grand nombre, avec deux boucles au choix : 5 ou 10 km. Un coup d'essai sympathique et prometteur, qui appelle une deuxième édition plus ambitieuse. Celle-ci est cependant reportée à 2021, la situation sanitaire due à la pandémie de Covid-19 étant incertaine et compliquant l'organisation d'événements.
L'équipe conçoit actuellement son nouveau tee-shirt, et a hâte de pouvoir l'arborer lors de prochains événements. ◆

À SUIVRE
facebook.com/equipevegeavf

Téléchargez gratuitement la brochure « Sport et végétarisme » éditée par l'AVF sur www.vegetarisme.fr/ boutique-avf.



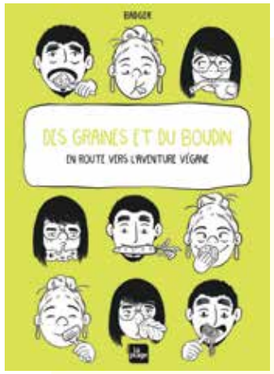


Rejoignez Vegan Warrior
L'Institut du sport et de l'alimentation végétale (INSAVE), créé en 1997 par Magà Ettori, est présent sur tous les continents. Cette ONG sensibilise au respect des humains, de l'environnement et des animaux en s'appuyant sur les valeurs positives du sport. Elle administre Vegan Warrior, une équipe internationale de sportifs végétariens et véganes, appelés Warriors, de tous âges et de tous niveaux (élite mondiale, professionnels et amateurs), et issus de nombreuses disciplines sportives.
Activité historique de Vegan Warrior, les pratiques de course à pied réunissent le plus de membres. Ces derniers se mobilisent – dans tous les sens du terme – sur tous les continents, dans des marathons (Paris, Berlin, New York, Tokyo, Londres…), courses de 5 ou de 10 km, semi-marathons, triathlons, spartathlons, marches, courses d'obstacles, trails et ultratrails…
Les 4 et 5 juillet derniers s'est tenue la première édition du Vegan Marathon – World, une course en simultané dans le monde entier, dans le cadre de la Journée mondiale de l'état d'urgence environnemental et climatique. À Paris, l'événement sportif a pris la forme d'une course relais Ekiden en équipe de six personnes. Bien entendu l'AVF était présente avec une équipe portée par Jean-Christophe Manuceau, pour un magnifique final au pied de la Tour Eiffel. ◆

POUR EN SAVOIR PLUS
www.veganmarathon.fr
www.insave.org

Dans les pages cuisine (p. 38-41), découvrez quelques idées de recettes pour faire le plein d'énergie avant l'effort !

TEXTES ÉLYNE ETIENNE, SARAH CHAMPAGNE, MARIANNE FONTAINE



Des graines et du boudin, en route vers l'aventure végane

Badger, La Plage, juin 2020, 15,95 €

« Finalement, en finir avec l'exploitation animale, ça se résume un peu à jouer une partie géante de Mikado. Il y a des bâtonnets plus faciles que d'autres à remporter. Et d'autres qu'on ne réussira pas à attraper sans faire bouger le tas. » Ce livre offre une excellente plongée au cœur du véganisme, en démarrant sans faux-semblant par une description de la réalité crue de l'élevage. Cette première partie est composée de jolis dessins, de beaucoup de second degré, mais surtout d'éléments factuels faisant froid dans le dos sur les conditions d'élevage et d'abattage de millions d'animaux. Chiffres précis, schémas et graphiques à l'appui, cette bande dessinée permet d'entrevoir que le seul choix éthique raisonnable est celui de la lutte contre l'exploitation animale. Avant de nous emmener, de manière toujours aussi drôle, subtile, et précise, jeter un œil sur les données environnementales, sanitaires et sur celles qui touchent à la sécurité alimentaire : autant de bonnes raisons d'entamer une réelle transition alimentaire.
Et de conclure que la route est certes longue et semée d'embûches avant qu'advienne un monde végane, mais que nous ne devons pas pour autant renoncer individuellement et collectivement à nous acheminer vers cet horizon. Une bande dessinée à mettre entre toutes les mains pour une prise de conscience garantie ! ◆



Animal Radical

Jérôme Segal. Lux Éditeurs, 2020.

Vos proches ne comprennent pas pourquoi vous vous revendiquez « antispéciste » ? Vous êtes sensibilisé aux luttes animalistes et aimeriez mieux connaître leurs origines, leurs méthodes d'action et leurs principes théoriques ? Bonne nouvelle : le nouvel ouvrage du chercheur et militant Jérôme Segal est fait pour vous ! Retraçant dans un premier temps les liens historiques du mouvement antispéciste avec l'anarchisme et le socialisme, puis avec les luttes féministes et antiracistes, le livre analyse ensuite les spécificités de l'animalisme d'aujourd'hui. Diversité des modes d'action, finalités du mouvement, grands principes théoriques et vision à long terme : tout ce qui fonde ce mouvement politique encore méconnu en France y est analysé et expliqué. L'angle choisi est militant et bien entendu favorable à la cause. Mais l'auteur se veut avant tout scientifique et critique, se montrant donc soucieux de présenter et de discuter différents points de vue. C'est un livre agréable à lire, dont le style est dynamique, ce qui le rend accessible à un large public, familiarisé ou non à la cause animale. Bref, une lecture d'été sympathique pour qui veut (re) découvrir les bases politiques d'une cause juste et passionnante, dont les militants, partout dans le monde, sont mobilisés par un maître mot : la compassion et le souci de justice.
On recommande ! ◆



On n'est pas du bétail

Le Cil vert et Jean-Fred Cambianica, éd. Delcourt, octobre 2019.

Grâce à l'idée loufoque d'un professeur de SVT, qui confie un animal à chacun de ses élèves, débute une vaste remise en question pour Braillane et ses camarades. Et comme celui-ci serait prêt à tout pour séduire Perrine, cesser de manger des animaux comme militer pour leurs droits, il entraîne sa classe à s'intéresser au véganisme ! Ils vont alors découvrir la sensibilité des animaux non humains, l'élevage intensif et ses effets sur l'environnement (pollution, déchets en plastique, réchauffement climatique, déforestation, expulsion des petits paysans et faim dans le monde) et chercher comment changer leurs habitudes. À travers sept histoires farfelues enrichies de chiffres et entrecoupées d'une double page d'informations aux infographies ludiques, cette bande dessinée pédagogique propose ainsi une réflexion complète, argumentée mais également humoristique, avec des personnages décalés de type cartoon. Le fruit d'une belle coopération entre les deux scénaristes et l'association L214, qui nous plonge dans l'ambiance du collège et met efficacement les adolescents au cœur du débat ! ◆

Clarence B12, le petit cochon bleu

Depuis octobre 2018, Clarence, un petit cochon bleu, tente de faire prendre conscience de la cruauté infligée aux animaux. Innocemment et simplement, sans heurter ni culpabiliser personne (ce qui n'est pas toujours évident) ses vignettes BD sur Facebook et Instagram mettent en lumière certaines réalités, celles que l'on nous cache, celles que l'on ne veut pas voir et celles que l'on ignore.

Clarence a été créé par un couple d'artistes-auteurs-réalisateurs, Pascal Vaucher de la Croix et Chantal Teano. Forts d'une solide expérience dans la création de contenu ludique et pédagogique (trois séries de dessins animés réalisées pour la télévision suisse), ils se sont lancés dans une nouvelle série de petites capsules animées où Clarence, accompagné de son petit pote Paff, nous apprennent à préparer des recettes 100 % végétales. ◆

POUR ALLER PLUS LOIN
clarence.b12
clarenceb12





TEXTE KARINE FREUND-VERNETTE

Voir midi à sa porte



— Tu sais quoi ?

Pendant le confinement je me suis rendu compte de ce que je mangeais. Depuis, finis les produits qui font des milliers de kilomètres, la nourriture ultra-transformée, les exotismes banals… je reviens à des choses saines, et surtout, locales ! C'est plus facile quand on mange de tout, évidemment.

— Ça a eu le mérite de mettre en lumière les petits producteurs, et les plaisirs d'une discussion devant l'étal. C'est plus facile par rapport à qui, au juste ?

— Nous autres omnis ne cherchons pas d'ingrédients imprononçables, à dénicher en magasin spécialisé au milieu de branchés tatoués et de sportives survitaminées, pas de substituts improbables, ni de soja à gogo…

— Et je serais plutôt branchouille ou yogi en lévitation ?

— Je sens que tu vas me faire la leçon, tu adores ça… Tes tofus tout fous et tes steaks de seitan, ce n'est donc pas indispensable ?

— Surtout pour manger avec des omnis en fait, ça les déstabilise moins. Et aussi pour la curiosité, c'est vrai. Mais je me régale généralement de mets basiques, aux intitulés banals, de préférence à des tarifs modestes. Et sans soigner mon look en empoignant mon cabas.

— Tu vas bientôt me dire que les herbivores dans ton genre mangent comme tout le monde ?

— Il y a un secret : les végés ont des super-pouvoirs - ce sera le thème de la prochaine leçon. Super-pouvoir numéro un : ils savent cuisiner ! La plupart d'entre nous du moins. Quand tu n'as plus sous la main des plats tout prêts ou la moitié du repas sous blister, tu passes un niveau en cuisine. Et avec tes nouveaux talents, le panier de l'AMAP c'est plutôt pain bénit que soupe à la grimace.

— Mais bien sûr, super-pouvoir de transformation du soja français que le monde nous envie…

— Je te ferai une fiche technique sur le tofu maison quand tu m'enverras des photos de la fabrication de ton boudin ou ton jambon au torchon. Et contrairement au bétail local que le monde nous envie, je ne me nourris pas de soja estampillé Monsanto importé du Brésil…

— Va pour le tofu. On reparlera ensuite des superaliments du bout du monde, des simili-carnés développés en laboratoire ou des produits de substitution inconnus du commun des mortels.

— Ce n'est pas parce que le chef William Ledeuil met du galanga partout que tous les omnis font des bouillons aux condiments asiatiques. Pour les végés, c'est pareil, il y a l'amusement gastronomique et la popote de tous les jours.

— Bon, donc : tu ne manges pas que des graines exotiques et du tofu, on trouve du soja français à l'aise, et tu me feras un barbecue de légumes locaux et saucisses végétales maison au prochain panier…

— Pari tenu ! Tu t'occupes du vin. Local et labellisé végane, bien sûr. ◆



TEXTE ALICE GREN

Les Bols d'Antoine
un resto bio, éthique et solidaire



En presque trois ans d'ouverture, *Les Bols d'Antoine* s'est fait une belle place parmi les restaurants végétaliens de l'Est parisien. Antoine Yerochewski nous raconte l'histoire de cet établissement dont l'engagement a pris un nouveau virage (et visage) durant le confinement.

Comment le restaurant a-t-il été créé ?
Les Bols d'Antoine est né d'un changement de vie. Un événement personnel assez violent m'a conduit à une intense période de remise en question. J'ai d'abord songé à arrêter mon métier (cela faisait près de dix ans que je travaillais dans la restauration) au vu de mon rythme de travail effréné et de mon corps qui se fatiguait progressivement. En fin de compte, j'ai réalisé que je pouvais rester dans la même filière en modifiant ma façon de travailler et de consommer. Ces réflexions m'ont poussé à revoir mon alimentation et, in fine, à ouvrir Les bols d'Antoine, un restaurant gravitant autour du manger sain et local. En imaginant mes recettes, je me suis très vite aperçu que je n'avais pas besoin de produits carnés pour que cela soit gourmand. J'ai donc assez naturellement enlevé la viande, le poisson, ainsi que les œufs et les produits laitiers de mes recettes.

Quelques mots sur votre cuisine ?
Les Bols d'Antoine promeut une cuisine à la fois généreuse et équilibrée. Nos buddha bowls sont intégralement bio, sans gluten et contiennent systématiquement une base de céréales et de légumineuses, avec trois légumes saisonniers passés par trois modes de cuisson différents. Ma cuisine se veut le plus local possible : je vais à Rungis deux fois par semaine afin de me fournir à la Halle bio auprès de petits producteurs français. À travers mes recettes, j'aimerais transmettre un appel pour une consommation raisonnée : il me paraît totalement dénaturé d'utiliser un ingrédient produit à des milliers de kilomètres alors qu'on peut le trouver non loin de chez nous et valoriser les petits producteurs par la même occasion. À l'inverse, je ne suis pas partisan de la culpabilisation : je ne souhaite pas « interdire » aux gens de manger du fromage ou de la viande, mais par exemple leur suggérer d'en manger moins et mieux.

Comment définiriez-vous votre clientèle ?
Ma cuisine est ouverte à tout le monde ! La devanture n'indique pas qu'il s'agit d'un restaurant végétalien. Cela me permet d'accueillir un public beaucoup plus large car je suis avant tout un restaurant de quartier. Beaucoup de « viandards » s'installent à notre table et ne réalisent parfois qu'après avoir mangé qu'il n'y a aucune option carnée. Cela crée souvent un échange entre nous et ils finissent souvent par comprendre que « végane » peut aussi être synonyme de « bon ».

Le confinement a-t-il eu des répercussions notables sur votre restaurant ?
Je ne vous cache pas que cela a été un choc de devoir fermer boutique au démarrage. Toutefois, le jeu en a valu la chandelle. Le fait de ralentir le rythme m'a permis d'ouvrir les yeux sur ce qui se passait autour, en particulier sur l'absence de distribution alimentaire pour les sans-abri durant le confinement, et sur la précarité alimentaire des soignants au sein des hôpitaux. Avec mon équipe, nous avons commencé à distribuer nos bowls véganes aux sans-abri du quartier, ainsi qu'aux personnels de l'hôpital Saint-Louis, puis à ceux d'autres services hospitaliers parisiens. [NDLR, voir l'article p. 8-9] La distribution aux plus démunis fait désormais partie de notre ADN, et nous ne comptons pas arrêter. Outre les maraudes que j'effectue maintenant tous les lundis, j'aimerais créer un label de cuisine végétalienne. Les restaurants titulaires de ce label s'engageraient à consacrer un service par semaine à la production et à la redistribution de nourriture aux sans-abri. ◆

POUR ALLER PLUS LOIN
Les Bols d'Antoine
10 rue des Envierges, 75020 Paris
Ouvert du lundi au dimanche, de 9h à 18h.
BolsdAntoine

LA RECETTE D'ANTOINE



Cookies maison,
végétaux et sans gluten

Niveau

Ingrédients

- 110 g de farine de riz
- 90 g de farine de pois chiches
- 35 g de farine de maïs
- 15 g de fécule de maïs
- 100 g d'huile de colza pour les oméga-3
- 100 g de sucre muscovado complet
- Un légume de saison (150 g de potimarron ou de patate douce en hiver, de carotte ou de courgette en été)
- 1 cuillère à café de cannelle
- ½ cuillère à café de muscade
- Une petite pincée sel

Préparation

1. Son petit secret pour faire monter les cookies : saupoudrer le tout d'une cuillère à café de bicarbonate alimentaire. Pour ajouter un zeste d'acidité, agrémenter la préparation d'un peu de vinaigre blanc ou de citron.
2. Formez plusieurs boules de 80 g avec votre mélange et placez-les 15 minutes au four, à 180° C. Les plus gourmands pourront y ajouter un peu de noisettes, d'amandes ou de chocolat.



RECETTE JULIETTE POCHAT > WWW.LESRECETTESDEJULIETTE.FR

Des recettes nourrissantes pour les mordus de sport !

Boules d'énergie

aux noix de cajou, dattes, raisins secs et noix de coco



©Juliette Pochat

Niveau

Ustensile blender

Ingrédients pour dizaine de boules

- 100 g de noix de cajou nature (non salées, non grillées)
- 50 g de dattes moelleuses
- 50 g de raisins secs
- 2 c. à s. d'huile de coco
- Facultatif : noix de coco râpée, graines de votre choix

Préparation

1. La veille, faites tremper les noix de cajou dans un grand volume d'eau à température ambiante. Si besoin, faites de même avec les dattes (si elles sont bien moelleuses, cette étape est inutile).
2. Égouttez bien les noix de cajou puis placez tous les ingrédients dans un blender puissant, jusqu'à obtention d'une pâte assez homogène.
3. À la main, formez des boules d'environ 1,5 cm de diamètre. Roulez-les, éventuellement, dans des graines ou dans de la noix de coco râpée. Conservez-les au réfrigérateur.

Porridge végétal aux flocons d'avoine

RECETTE JULIETTE POCHAT > WWW.LESRECETTESDEJULIETTE.FR



©Juliette Pochat

Niveau

Temps 10 min

Cuisson

Ingrédients pour 2 personnes

- 80 g de flocons d'avoine
- 500 ml. de lait végétal de votre choix (riz, soja, coco, amande, avoine, etc.) ou un mélange (riz + coco ; avoine + amande, etc.)
- 2 c. à s. de noix de coco râpée
- 1 à 2 c. à s. de sirop d'agave (ou autre sirop sucrant)
- Facultatif : vanille ou cannelle en poudre
- En déco : fruits frais de saison, fruits séchés, graines (courge, lin, pavot, pignons de pin…), ou oléagineux (amandes, noisettes, cacahuètes…)

Préparation

1. Dans une casserole, faites bouillir le lait. Baissez le feu et versez les flocons d'avoine en pluie. Mélangez.
2. Laissez cuire à feu moyen pendant 10 minutes environ en remuant sans cesse. Le mélange doit devenir quelque peu « gluant ».
3. Éteignez le feu, ajoutez la noix de coco râpée et éventuellement, la vanille ou la cannelle.
4. Versez le sirop d'agave (adaptez la quantité pour sucrer plus ou moins le porridge) et mélangez de nouveau.
5. Versez la préparation dans un bol ou une assiette creuse. Disposez sur le dessus les ingrédients choisis pour agrémenter votre porridge : fruits, graines ou oléagineux.

Chef à l'honneur Vegan Freestyle

Sur leur blog créé en 2015, Edelweiss et Lorelei présentent des articles sur le mode de vie végane, des recettes classées par thème, des conseils pour bien débuter dans le véganisme avec trente jours d'accompagnement gratuit et des livres électroniques. Depuis 2019, elles proposent chaque semaine un menu complet avec cinq recettes 100 % végétales. Engagées, inspirées, elles sauront vous embarquer dans leur cuisine inventive et gourmande. ◆

RETROUVEZ LES 13 RECETTES
de Vegan Freestyle pour 1•2•3 Veggie sur www.123Veggie

SUIVEZ-LES AUSSI SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX
- www.veganfreestyle.com
- VeganFreestyle13
- veganfreestyle
- groups/masemainevegan

LA RECETTE DE VEGAN FREESTYLE

Tagliatelles de riz aux légumes



© Vegan freestyle

Niveau

Ingrédients pour 2 p.
- 200 g de nouilles de riz
- 1 gousse d'ail
- 1 poireau
- 1 carotte
- 6 fleurons de brocoli
- 4 champignons de Paris
- 1 mangue
- 40 cl d'eau
- 1 c. à s. de tamari
- 20 cl de lait coco
- 3 c. à s. de poudre d'amande
- 1 poignée de noix de cajou
- 5 brins de coriandre fraîche
- Huile d'olive (pour la cuisson)

Épices en poudre
- 1 c. à c. de gingembre
- 1 pincée de 4 épices
- 1/2 c. à c. de cumin

1. Hacher la gousse d'ail. Couper le poireau en petites rondelles. Éplucher puis couper la carotte en bâtonnets. Préparer les fleurons du brocoli. Couper les champignons en lamelles. Éplucher puis couper la mangue en morceaux.
2. Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive, ajouter tous les légumes (sauf la mangue), faire sauter le tout 5 minutes à feu fort. Ajouter l'eau avec le tamari et les épices, couvrir et laisser mijoter 15 minutes à feu moyen/doux.
3. Pendant ce temps, faire cuire les nouilles de riz dans une casserole.
4. Ajouter au mélange de légumes le lait de coco, la poudre d'amande et la mangue. Laisser cuire 5 minutes de plus à feu doux. Ajuster l'assaisonnement si besoin.
5. Servir les pâtes dans une assiette puis ajouter les légumes et la sauce. Déposer sur le dessus quelques noix de cajou et de la coriandre fraîche ciselée.

LA RECETTE DE VEGAN FREESTYLE

Penne bolognaise



© Vegan freestyle

Niveau
Temps 1h
Cuisson

Ingrédients pour 2 p.
- 250 g de penne
- 2 carottes
- 2 champignons de Paris
- 1 oignon nouveau
- 1 gousse d'ail
- 150 g de lentilles vertes
- 20 cl de passata (purée de tomates italienne)
- 1 c. à s. d'herbes de Provence
- 1 pincée de paprika fumé
- Sel
- Poivre
- Persil frais

« Parmesan » végétal
- 1 c. à s. de graines de sésame
- 1 c. à s. de graines de tournesol
- 1/2 c. à c. de sel
- 1/2 c. à c. d'ail en poudre

Préparation

1. Faire cuire les lentilles 20 minutes dans de l'eau bouillante. Séparément, faire cuire les pâtes, les égoutter et les réserver.
2. Émincer l'ail et l'oignon. Les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile.
3. Couper les carottes en petits dés et les champignons en lamelles. Ajouter les carottes et les herbes de Provence dans la poêle puis laisser cuire 5 minutes. Ajouter les champignons, poursuivre la cuisson.
4. Égoutter les lentilles et les ajouter à la poêlée de légumes. Ajouter la passata. Laisser mijoter encore 10 minutes. Verser les pâtes dans la poêlée et bien mélanger.
5. À l'aide d'un petit robot, mixer tous les ingrédients du parmesan végétal. Ciseler le persil.
6. Servir les pâtes, saupoudrer de parmesan végétal et de persil ciselé.

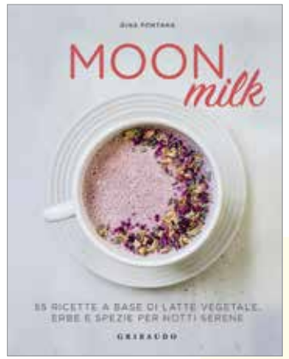
TEXTES SYLVIE SCHMIEDEL



Seitan, quand le blé remplace la viande

Sébastien Kardinal, Éditions La Plage, mars 2020, 9,95 €.

Le nouveau Kardinal est arrivé ! L'homme à la moustache de peintre, accompagné de sa photographe préférée, Laura VeganPower, nous livre une série de créations culinaires autour du seitan, préparation que vous apprendrez à fabriquer avec lui à partir de gluten de blé. Après quelques semaines de restrictions de déplacement, qu'il est doux de pouvoir se promener autour du monde au bras de notre cuisinier inspiré, pour revisiter des recettes locales en version végétale, à base de seitan. Chaque recette commence par raconter une histoire un peu loufoque, tout droit sortie de l'imagination de l'auteur qui n'a pas fini de ne pas se prendre au sérieux, les aficionados de ses publications s'en souviennent. Les conseils de réalisation tiennent en quelques lignes, car le seitan est simple à préparer et ne nécessite aucun équipement particulier. Les photos colorées et percutantes nous font immédiatement saliver. Bref, on a tous envie de rejoindre Sébastien et Laura sur le nouveau terrain de jeu que nous propose le seitan, cet ingrédient aux mille visages. ◆



Moon Milk, 50 recettes à base de plantes pour une bonne nuit de sommeil

Gina Fontana, Rustica Éditions 2019, 13,95 €.

Depuis qu'elle souffre d'intolérances alimentaires, Gina Fontana suit un régime végétalien sans gluten. Elle partage sur son blog Healthy Little Vittles des recettes modernes et faciles à réaliser sans équipement sophistiqué. Dans ce premier livre elle réunit des recettes de laits aromatisés, qu'elle a concoctées en s'inspirant des principes de l'ayurveda. Boire un moon milk apaisant avant l'heure du coucher indique à notre corps qu'il est temps de se préparer à rejoindre les bras de Morphée. En feuilletant cet ouvrage, on se sent tout de suite plus détendu : notre imaginaire se délecte, par exemple, des saveurs réconfortantes de la myrtille et de la lavande associées à un tourbillon chaud et crémeux de lait d'amande, de sirop d'érable et de cacao. Si pour vous la soirée confort idéale revêt un petit goût sucré, vous pouvez combiner dessert et moon milk, en réalisant en cinq minutes une tarte crémeuse à la banane… à savourer bien chaude dans un mug ! Vous retrouverez bien sûr des recettes plus traditionnelles à base de camomille ou de menthe, mais aussi d'autres plus colorées, à base de betterave ou de curcuma, de cerises et de cacao, ou plus exotiques, à base de fleurs de pitaya, de cardamome ou d'aloe vera. Enfin, quoi de mieux pour se relaxer, se rasséréner et rêver au lendemain, que la recette de moon milk « façon lune bleue », du nom de l'anomalie astronomique que nous avons pu observer récemment, qui réunit avec bonheur des ingrédients rarement associés (tels que l'orange, la spiruline, le lait de coco et le sirop d'érable) ? ◆



Je sais cuisiner végétarien

Cléa, Éditions La Plage, réédition 2020, 19,95 €.

Revoici Cléa, l'auteure et blogueuse de choc (cleacuisine.fr), avec une encyclopédie gourmande à destination de celles et ceux d'entre nous qui font leurs premiers pas en cuisine végétarienne et ont besoin d'être rassurés. Le leitmotiv et fil conducteur de l'ouvrage est décliné autour d'un « je sais… » qui nous met tout de suite dans une ambiance sécurisante et positive : « Je sais composer une assiette hyperéquilibrée, un apéro convivial, une crêpe-party, un goûter d'enfants » par exemple. Les grandes thématiques sont ensuite développées en doubles pages plus ciblées, axées notamment sur les astuces pratiques qui font gagner du temps comme « préparer une lunch box complète, une assiette rapide pour les enfants, une assiette pour faire le plein de calcium ».
Les textes des recettes sont courts et sont souvent agrémentés de bulles en marge, comme si Cléa elle-même était discrètement derrière nous pour guider et encourager nos efforts et pour nous glisser au passage un petit truc de pro qui fait la différence. Les recettes sont précédées d'une entrée en matière riche de conseils et de réponses aux questions que l'on se pose vite lorsqu'on se lance dans la végétalisation de son alimentation. En résumé, voici un livre épais fourmillant d'idées, à glisser dans vos bagages cet été pour réfléchir sereinement à l'amorce de votre transition alimentaire. ◆










L'AVF EN BREF

Grâce à votre soutien, l'AVF déploie ses actions

L'AVF accompagne le grand public, les entreprises, les acteurs institutionnels et industriels vers un modèle plus sain, plus respectueux de la vie et plus durable.

Créée il y a 25 ans, elle est l'association de toutes celles et de tous ceux qui souhaitent contribuer à un nouveau modèle alimentaire : personnes végétariennes, végétaliennes ou véganes ou simplement soucieuses de faire évoluer leur alimentation.

Informer tous les publics : veille scientifique, publication de documents pédagogiques et de la revue *Virage*, en s'appuyant sur ses commissions Nutrition-santé et Écologie.

Accompagner la transition individuelle et collective vers l'alimentation végétale : campagnes 1·2·3 Veggie et Végécantines, certification V-Label, conseil aux entreprises…

Plaider pour l'alimentation végétale : propositions politiques et expertises auprès des institutions et des médias.

Rassembler novices et végés autour d'événements variés : ateliers de cuisine, conférences, stands d'information, rencontres conviviales…

Retrouvez l'AVF sur **www.vegetarisme.fr**

Association Végétarienne de France

Retrouvez l'AVF sur le web

www.vegetarisme.fr
www.123veggie.fr
www.vegecantines.fr
https://v-label.fr
https://vegepolitique.fr

Contactez l'AVF

SECRÉTARIAT GÉNÉRAL
contact@vegetarisme.fr

DONS ET ADHÉSIONS
adhesion@vegetarisme.fr

ABONNEMENT À VIRAGE
abonnement@vegetarisme.fr

ÉQUIPE DE RÉDACTION DE VIRAGE
revue@vegetarisme.fr

ÉQUIPE COMMUNICATION
communication@vegetarisme.fr

ÉQUIPE DU V-LABEL
labelv@vegetarisme.fr

COMMISSION NUTRITION-SANTÉ
nutrition-sante@vegetarisme.fr

COMMISSION ÉCOLOGIE
ecologie@vegetarisme.fr

CAMPAGNE 1·2·3 VEGGIE
contact@123veggie.fr

MISSION RESTAURATION COLLECTIVE
contact@vegecantines.fr

MISSION SPORT
sport@vegetarisme.fr

Association Végétarienne de France

Bulletin d'adhésion et/ou d'abonnement à envoyer à :
Association végétarienne de France, 84 rue d'Hauteville – 75010 Paris.
Adhésion et/ou abonnement en ligne : www.vegetarisme.fr

☐ Je soutiens l'AVF

☐ **Par un don ponctuel** en espèces ou par chèque

☐ 20€ ☐ 40€ ☐ 75€ ☐ 150€ ☐ Autre : .....€

☐ **Par un don régulier** par prélèvement automatique répétitif reconduit par accord tacite (suspension sur demande à tout moment)

☐ Mensuel : ..... (minimum 5€/mois)
☐ Annuel : ..... (minimum 20€/an)

> Je recevrai un reçu fiscal correspondant à la valeur de mon don.

☐ **Par ce don, je souhaite adhérer à l'AVF** (à partir de 20€)

En adhérant, j'ai le droit de voter aux assemblées générales de l'association. Je bénéficie de réductions sur les offres de nos partenaires.

☐ Je souhaite recevoir en cadeau le livret *Je cuisine veggie* (pour une première adhésion).

☐ **Il s'agit d'un renouvellement d'adhésion**

☐ Je m'abonne à la revue *Virage*



☐ **1 an d'abonnement**
Paiement en espèces ou par chèque.

☐ **1 an d'abonnement et plus**
Paiement par prélèvement automatique annuel, reconduit par accord tacite (suspension sur demande à tout moment).

Mes coordonnées*

NOM ..... PRÉNOM .....

ADRESSE complète .....

CODE POSTAL ..... VILLE .....

E-MAIL (merci d'écrire en capitales) .....@.....

TÉL. .....

* **L'AVF s'engage à n'utiliser vos données personnelles que pour le suivi de votre don/adhésion/abonnement** (envoi du reçu fiscal, problème lié au traitement du formulaire...), et **pour l'envoi de l'infolettre bimensuelle et/ou d'informations sur les événements locaux, si vous avez coché la (ou les) case(s) correspondante(s).**

☐ Je souhaite recevoir par e-mail l'infolettre bimensuelle de l'AVF*.
☐ Je souhaite être prévenu·e par e-mail des rencontres et des événements dans ma région*.

Mode(s) de paiement

☐ Espèces
☐ Chèque
☐ Prélèvement automatique

Fait le .....

À .....

Signature (obligatoire)
Sans signature, nous ne pouvons pas accepter votre adhésion/abonnement.

MANDAT DE PRÉLÈVEMENT RÉPÉTITIF SEPA (Reconduit par accord tacite)

Désignation du compte à débiter

☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐

IBAN – Numéro d'identification international du compte bancaire

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ **BIC** – Code international d'identification de l'établissement bancaire

Joindre un relevé d'identité bancaire (RIB) ou postal (RIP) papier, ou en envoyer une version pdf par e-mail à **adhesion@vegetarisme.fr.**

Identifiant créancier SEPA AVF : **FR74ZZZ522381**

En signant ce formulaire, vous autorisez l'AVF à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte selon les instructions ci-dessus. Vous bénéficiez d'un droit d'être remboursé par votre banque selon les conditions décrites par votre convention avec elle. Une demande de remboursement doit être présentée dans les 8 semaines suivant la date de débit de votre compte pour un prélèvement autorisé.

Cadre réservé à l'AVF

A REÇU :

☐ La revue n°

☐ Le livret *Je cuisine veggie*





la Villette

SMM MILE



CONCERTS & DJ SETS
VEGAN STREET FOOD
PROJECTIONS - TALKS
YOGA - ATELIERS
CULINAIRES
VILLAGE
KIDS FRIENDLY

19 ET 20
SEPT. 2020

VEGAN & POP

SMM MILE FESTIVAL

enercoop · KissKiss BankBank · Yoofoea · arte · nova Le Grand Mix · Association Végétarienne de France · La Nef finance éthique · Usbek & Rica · Wheaty · lima · Germline · vif. · General Pop · tsugi · ad · Phenix · vegan.magazine · MOUVEMENTUP · Les Jubilés · vegan vég · SOS Méditerranée · IMPACT(S) · kabubu · Mon Épicerie Paris · Alterimenti