

L'AVENIR EST À L'ALIMENTATION VÉGÉTALE

AUTOMNE 2021

# VIRAGE *no 11*

DOSSIER

## Tout sur le soja

Culture,

écologie, économie, santé, gastronomie.



3 760231 300016

ISSN 2101-5694 • 5 €

L'INVITÉE EN CUISINE

Camille Oger,  
l'ethno-gastronome

ÉCOLOGIE

Rapport du GIEC:  
De l'air, vite!

VÉGÉCONOMIE

Les pionniers de la  
pharmacie végane



**Créatif, gourmand & végétal**

Nous sommes une **SCOP artisanale** installée en milieu rural et 100% Bio.



Nous avons fait depuis nos origines, en 1990, **le choix du végétal comme alternative** aux protéines animales.

Nous voulons contribuer à une meilleure alimentation **qui préserve notre environnement et favorise d'autres modèles économiques.**



*Dès maintenant, retrouvez nos produits dans votre magasin Bio préféré! Et toutes nos recettes créatives sont sur [tossolia.fr](http://tossolia.fr)*



**Suprêmes de Tofu grillé • Tofus naturels et parfumés • Galettes végétales • Burgers et Hachés végétaux**

**FABRIQUÉ EN PROVENCE**

**[www.tossolia.fr](http://www.tossolia.fr)**  

SCOP Tossolia - Le Quarri - 04 150 Revest-du-Bion - France



**POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE- [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR).**

RCS Manosque B 379 512 163 Siret n° 37951216300039. Conception graphique : jenesuispasuneagence.fr. Crédit Photos : Lionel Moulet, Christophe Grille.

# Un numéro à quatre mains

- Salut Karine, en forme? Tu as vu les essais de Jenny pour le visuel de couv?
  - Salut Sophie! Oui, nette préférence pour la deuxième proposition, plus évocatrice et plus esthétique, je trouve.
- Même choix pour Élodie et moi, on est raccord. Vendu! Tu as pu avancer sur le dossier spécial soja?
  - Oui. Bilan de mes ambitions d'hier: relecture des trois premiers textes du dossier, que tu trouveras dans le dossier commun. Calibrage OK. Tu verras, certaines notes de bas de page me posent question. J'ai aussi finalisé le papier sur les aspects nutritionnels, et j'ai une idée pour le chapeau d'ouverture, je te l'envoie dans la journée.
- Super! De mon côté, j'ai reçu et validé la dernière pub, et répondu à l'annonceur. Pour l'interview de Camille Oger, tout ne tiendra pas sur la page. J'ai préparé une version papier (courte) et une version web (longue), qui intégrera son portrait chinois. Tu pourras mettre l'article en ligne après mon départ, à la parution de *Virage*?
  - Ça marche.
- Donc pour résumer, aujourd'hui, je peux envoyer à Studio Lil les rubriques prêtes pour révision: *De vous à nous*, *Picorages*, *Végééconomie*, *Culture végé*, et tout le cahier cuisine.
  - OK. Pas la peine d'attendre *Vis ma vie de végé*, je laisse mon texte mûrir pour le moment... :-p
- Sans doute ta dernière chronique, finalement?! Puisqu'à partir du prochain numéro, c'est toi qui rédigeras l'édito en tant que rédac-chef...
  - Oui, je n'assurerai pas les deux rubriques. Il faudra sans doute confier *Vis ma vie de végé* à quelqu'un d'autre, ou alors la remplacer par autre chose. Je vais réfléchir... Et d'ailleurs, puisque tu en parles, tu as une idée de sujet pour ton dernier édito?
- Oui! Il faut bien que j'annonce mon départ! Je pense dire que je pars vers d'autres horizons professionnels, après 29 numéros concoctés depuis 2014\*. Et te présenter! D'ailleurs, on pourrait l'écrire à deux?
  - Effectivement, ça matérialiserait bien ce passage de flambeau, et témoignerait du plaisir qu'on a eu de travailler ensemble pour cette belle revue.

**SOPHIE CHOQUET**  
RÉDACTRICE EN CHEF SORTANTE



**KARINE VERNETTE**  
RÉDACTRICE EN CHEF ENTRANTE



\* Depuis *Alternatives végétariennes* n° 116 jusqu'à *Virage* n° 11.

## DIRECTRICE DE PUBLICATION

Élodie Vieille Blanchard

## RÉDACTRICES EN CHEF

Sophie Choquet, Karine Vernette

## RÉDACTION

Sophie Choquet, Charlotte Cottrez, Jean-Baptiste Dusson, Marianne Fontaine, Anna Labarre, Sophie Minvielle, Juliette Pochat, Isabelle Richaud, Sylvie Schmiedel, Swantje Tomalak, Karine Vernette, Élodie Vieille Blanchard.

## ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO

les commissions Nutrition-santé et Écologie de l'AVF.

## ILLUSTRATIONS

Adobe stock lefebvre\_jonathan p.1 et 17; Adobe stock Moving Moment p.4; Adobe stock Studio Empreinte p.4, 9 milieu; Adobe stock WildMedia p.8; Adobe stock Hyungkeun p.9 haut; Adobe stock YannickLab p.9 bas; DR p.10, 11; VeggiePharm p.12, 13; Jennifer Brial p.18, 19; iStock Guennadi Kravchenko p.22; Adrien Coquet from The Noun Project p.23; Adobe stock Nobu p.28 haut; Élodie Vieille Blanchard p.28 bas; Adobe stock Picture Partners p.29 haut; Adobe stock Nito p.29 milieu; Adobe stock Brad p.29 bas; Knut M. Synstad from The Noun Project p.30 et fond du dossier; Karine Vernette p.30, 31; Simplehappyart from iStock p.33; Undrey from iStock p.37; Quentin Gaudillière p.38; Camille Oger p.39; Juliette Pochat p.40; Adobe Stock nata\_vkusidey p.41.

## SECRÉTARIAT DE RÉDACTION

Studio Lil, Sophie Choquet, Karine Vernette

## DA ET MAQUETTE

Jennifer Brial

## PRÉ-PRESSE

Studio Lil

## IMPRESSION & ROUTAGE

Rivet Presse Édition  
24 rue Claude Henri Gorceix, 87000 Limoges



## TIRAGE

3 500 exemplaires

DÉPÔT LÉGAL février 2019

PROCHAIN NUMÉRO février 2022

## 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](mailto:revue@vegetarisme.fr)



5 OUVERTURE

6 DE VOUS À NOUS

Vos messages, nos réponses.

8 PICORAGES

Des infos qui tournent sur la planète végété

10 VÉGÉCONOMIE

10 Des vins véganes parmi les nouveautés certifiées ♦ Sophie Minvielle

12 Veggiepharm, les pionniers de la pharmacie végété ♦ Sophie Choquet

14 ÉCOLOGIE

Rapport du GIEC : sortir du gaz (méthane)

♦ Jean-Baptiste Dusson

17 DOSSIER

Tout sur le soja

18 Son portrait en chiffres

20 Sa relation délétère avec l'élevage

♦ Isabelle Richaud

23 Les ONG en action

24 Son implantation en France ♦ Anna Labarre

26 Ses bénéfices pour la santé ♦ Commission

Nutrition-Santé de l'AVF

28 Ses usages en cuisine ♦ Élodie Vieille Blanchard

30 Reportage : soja local pour tofu artisanal

♦ Karine Vernette

32 SOCIÉTÉ

Face à la stigmatisation, construire une identité végété – rencontre avec Ciel Gadeyne-Coppé

♦ Élodie Vieille Blanchard

34 CULTURE VÉGÉ

34 Lire, écouter, découvrir...

36 L'artiste invitée : Stéphanie Valentin

37 Vis ma vie de végété ♦ Karine Vernette

38 EN CUISINE

38 L'Invité en cuisine : Camille Oger

40 B.A. Bases : tofu maison ! ♦ Juliette Pochat

42 Avec les chefs 1-2-3 Veggie :

Wellness by Sophie

44 Mille feuilles de recettes ♦ Sylvie Schmiedel

46 ADHÉSION ET ABONNEMENT



© Wellness by Sophie

# Qui a dit... ?

On aime les apprendre par cœur et les prononcer à l'occasion... Saurez-vous rendre ces quelques citations à leur auteur ou autrice, scientifique ou écrivain(e) français(e) ?



« Je suis végétarienne car je ne vois pas comment je pourrais digérer l'agonie. »

« Pourquoi reconnaître des droits à l'animal implique-t-il nécessairement qu'on l'identifie à l'homme ? En dépit de nos différences, on peut-on pas tout simplement lui accorder le droit de vivre, d'exister ? »

« Ce sera un grand progrès dans l'évolution de la race humaine quand nous mangerons des fruits et que les carnivores disparaîtront de la Terre. Tout sera faisable sur cette Terre à partir du moment où nous viendrons à bout des repas de viande et des guerres. »

« Le jour où les humains comprendront qu'une pensée sans langage existe chez les animaux, nous mourrons de honte de les avoir enfermés dans des zoos et de les avoir humiliés par nos rires... »

« Un jour viendra où l'idée que, pour se nourrir, les hommes du passé élevaient et massacraient des êtres vivants et exposaient complaisamment leur chair en lambeaux dans des vitrines, inspirera sans doute la même répulsion qu'aux voyageurs du xv<sup>e</sup> ou du xvii<sup>e</sup> siècle, les repas cannibales des sauvages américains, océaniens ou africains. »

« La cruauté envers les animaux et même déjà l'indifférence envers leur souffrance est à mon avis l'un des péchés les plus lourds de l'humanité. Il est la base de la perversité humaine. Si l'homme crée tant de souffrance, quel droit a-t-il de se plaindre de ses propres souffrances ? »

**Claude Lévi-strauss**, anthropologue et ethnologue.

**George Sand**, romancière, journaliste et critique littéraire.

**Romain Rolland**, écrivain, Prix Nobel de littérature.

**Boris Cyrulnik**, psychiatre et psychanalyste.

**Marguerite Yourcenar**, écrivaine, première femme élue à l'Académie française.

**Théodore Monod**, naturaliste, biologiste et explorateur.

Réponses dans le prochain numéro de Virage.

## RÉPONSES DU NUMÉRO 10

« Juste pour le plaisir de quelques pauvres bouchées de chair... » **Plutarque** – philosophe et moraliste grec, I<sup>er</sup> siècle.

« Tant que les hommes massacreront les animaux... » **Pythagore** – philosophe grec, vi<sup>e</sup> siècle avant J.-C.

« Quiconque a entendu les cris d'un animal qu'on tue... » **Confucius** – philosophe chinois, vi<sup>e</sup> siècle avant J.-C.

« J'ai rejeté la viande depuis très tôt dans mon enfance... » **Léonard de Vinci** – artiste, scientifique, inventeur, xv<sup>e</sup> siècle.

« Y a-t-il quelque chose de plus abominable de se nourrir continuellement de chair... » **Voltaire** – écrivain français, xviii<sup>e</sup> siècle.

« Il est évident que la nourriture normale de l'homme est végétale... » **Charles Darwin** – naturaliste anglais, xix<sup>e</sup> siècle.

« Le monde n'est pas une chose et les animaux ne sont pas des produits... » **Arthur Schopenhauer** – philosophe allemand, xix<sup>e</sup> siècle.

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



## COMMENTAIRE DE L'AVF

On apprécie généralement les messages d'encouragement sur Twitter. Et les messages venant de l'autre bout du monde.

« Qu'est-ce qui fait que la viande est si attractive et si addictive ? Je ne sais pas si j'ai lu l'explication quelque part, mais je suis convaincu que ce sont les hormones du stress ressenties par les animaux au moment de leur mise à mort, hormones qui vont imprégner le sang et la chair des pauvres bêtes. Lorsque nous sommes confrontés à un danger, réel ou imaginaire, notre organisme sécrète des hormones de stress (adrénaline, cortisol) qui nous

mettent en alerte, prêts à combattre ou à fuir le danger. Les animaux qui s'avancent dans le couloir de la mort, frappés si nécessaire pour les faire avancer, ne sont certainement pas insensibles à l'ambiance de l'abattoir : les cris, l'odeur du sang, probablement une certaine télépathie, entre celui qu'on égorge, suspendu par les pattes arrière et ceux qui attendent le moment fatidique, tout cela crée un stress psychique, une terreur et donc une réaction hormonale qui inonde chair et sang des animaux. Et puis vient la souffrance physique due aux conditions de la mise à mort. [...] Même étourdi et devenu inerte, il y a peut-être une conscience purement corporelle de l'intrusion de la lame dans la chair, qui continue à produire ces hormones de stress. [...] Les consommateurs de viande absorbent sans le savoir ces hormones de stress, qui excitent leur système nerveux et leur procure une nouvelle énergie. Cette sensation soudaine de vitalité, voilà ce qui rend la viande si attractive et si addictive. [...] Je vous demande donc deux choses. Que pensez-vous de mon hypothèse ? Avez-vous eu connaissance d'une telle explication chez des auteurs sérieux, avec des arguments scientifiques et si c'est le cas, pourriez-vous me fournir les références des ouvrages ? Je vous remercie de prendre la peine de me répondre dès que possible. Amicalement. »  
JEAN-PAUL D., PAR COURRIER.

## RÉPONSE DE LA COMMISSION NUTRITION-SANTÉ DE L'AVF

Les gens consomment de la viande pour plusieurs raisons, qui se combinent et se renforcent : par habitude, par goût, parce qu'on leur a dit que c'était nécessaire à leur santé, parce que c'est peu cher (car très subventionné) et parce que la viande est profondément ancrée dans notre culture et notre histoire.

Pour rappel, on parle d'addiction lorsqu'il y a une impossibilité répétée de contrôler un comportement tout en connaissant ses conséquences négatives. Cette notion comprend à la fois les dépendances aux substances psychoactives (alcool, tabac, drogues illicites) et les dépendances comportementales (le jeu d'argent, le jeu vidéo, par exemple). Des addictions à la nourriture commencent à être intégrées et prises en considération.

Elles concernent principalement les produits riches en graisses, en sucres et en sel, comme dans les produits ultra-transformés. Et il s'agit plus généralement d'une addiction globale à la nourriture, consommée en excès, que d'une addiction à un type de nourriture spécifique comme la viande.

Pour l'heure, nous n'avons pas connaissance d'études sur une addiction particulière à la viande, et encore moins sur le rôle du stress animal dans cette situation. Des recherches plus approfondies seraient à effectuer. La connaissance scientifique évolue, cela dit, sans doute en saurons-nous davantage dans les années à venir.

« Je viens de lire le très intéressant dossier sur l'agriculture végétane dans *Virage*. Du bon boulot. Il y a juste quatre petits points pour lesquels je m'interroge : 1) dans ce dossier, il y a comme un sous-entendu que, dans l'agriculture végétane, il ne faudrait pas utiliser « d'intrants chimiques » (or je ne vois pas où est le problème des « intrants chimiques ») ; 2) l'agriculture végétane devrait s'inspirer de l'agriculture biologique (je ne vois pas l'intérêt d'une telle source d'inspiration) ; 3) l'agriculture végétane devrait limiter son impact sur l'environnement (pourquoi toujours voir un impact sur l'environnement comme quelque chose de négatif ?) ; 4) et, surtout, l'agriculture végétane devrait favoriser la présence des prédateurs (ce n'est pas très sympa pour les mulots). À part cela, je recommande ce dossier. »  
THOMAS LEPELTIER, SUR FACEBOOK, 28 AOÛT 2021.

## RÉPONSE DE JEAN-MARC GANCILLE POUR L'AVF

En tant que membre de la commission Écologie de l'AVF qui a réalisé ce dossier, quelques éléments de réponse [...]. Ce dossier sur l'agriculture végétane s'appuie sur ce qui est fait en France et l'étranger, et il se trouve que les initiatives agricoles végétanes existantes s'inscrivent dans un cadre agro-écologique. Nous aurions pu nommer plus précisément ce dossier « agriculture bio végétane » comme traduction du terme « veganic (vegan+organic) agriculture ».

Concernant tes points critiques :

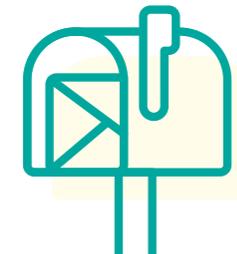
1) Au sujet des engrais de synthèse : au-delà même de la dépendance aux multinationales et des infrastructures industrielles et logistiques qu'ils supposent (et dont le coût environnemental et social est colossal), l'usage massif de ces intrants chimiques a des conséquences extrêmement néfastes en ce qui concerne le réchauffement climatique, la pollution des nappes d'eau, l'impact à long terme sur la fertilité des sols ou encore l'épuisement des ressources minérales...

2) S'inspirer du bio : oui bien sûr. L'agriculture biologique est largement plus favorable à la biodiversité que l'agriculture conventionnelle, ainsi qu'à la santé des agriculteurs et des consommateurs qui sont moins exposés aux produits chimiques.

3) Par impact sur l'environnement nous entendons les conséquences négatives que sont, par exemple, le réchauffement climatique, la perte de biodiversité, l'eutrophisation des cours d'eau... qui sont consubstantiels à des pratiques intensives.

4) Concernant les prédateurs, l'une des stratégies en agriculture végétane, que nous mentionnons dans le dossier, est de considérer les intérêts des petits prédateurs, qui sont autant d'auxiliaires de cultures. Leurs proies sont responsables des ravages dans les cultures. C'est une forme d'alliance interspécifique dans l'agriculture végétane qui a son intérêt pour garantir des rendements susceptibles de convaincre les plus réticents. D'autres stratégies peuvent être envisagées comme les protections mécaniques non létales, accepter les dégâts, gérer les ravageurs manuellement (piégeage, déplacement) les tuer avec des pesticides (bios ou non) car nous avons besoin de ces récoltes pour nous nourrir, etc. Dans la mesure où il s'agit d'interactions avec des animaux sauvages (ou liminaires), ces questions ne sont pas spécifiques à l'agriculture, mais nous sommes d'accord avec toi sur l'importance des enjeux éthiques qu'elles soulèvent. Elles font l'objet de réflexions et de débats... à suivre dans les prochains numéros de *Virage*!

C'est le point de départ d'un riche débat entre les deux contradicteurs sur ce fil Facebook de Thomas Lepeltier...



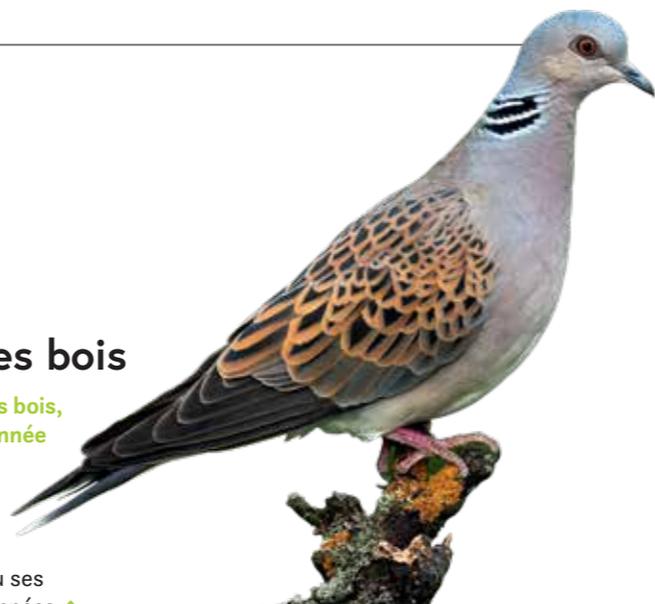
Faites-nous part de vos impressions, remarques ou questions sur la revue *Virage*, ou plus largement sur l'AVF, en écrivant à [revue@vegetarisme.fr](mailto:revue@vegetarisme.fr)

## Des infos qui tournent sur la planète végé

### Un (court) répit pour la tourterelle des bois

**Le gouvernement a entériné fin août la protection de la tourterelle des bois, dont le Conseil d'État avait déjà suspendu l'autorisation de chasse l'année dernière.** Il sera interdit de la tirer... jusqu'en juillet 2022. Un répit qui, souligne la LPO, ne laisse à l'espèce « aucune chance de retrouver un état satisfaisant de conservation à court et moyen terme ». Placé sur la liste rouge des espèces vulnérables par l'Union internationale pour la conservation de la nature, ce petit migrateur a vu ses populations européennes réduites de presque 80 % en une quinzaine d'années. ♦

Science et avenir 🌐 <https://bit.ly/3zYmgjE>



### Les restos U berlinois bientôt végés « à 94% »

**Dans les universités de Berlin, la lutte contre le dérèglement climatique passe par l'assiette :** à force de solliciter le Studierendenvork, l'équivalent allemand de nos CROUS, les étudiants ont obtenu que les repas végétariens et végétaliens deviennent progressivement majoritaires dans les propositions de leurs restaurants, dès cet hiver. Cette nouveauté prolonge des initiatives instaurées de longue date, telles que le menu « Climat » quotidien disponible depuis plusieurs années, ainsi que les efforts des universités locales pour réduire leur impact sur le climat. ♦

Libération 🌐 <https://bit.ly/2YGzaVL>



### Des tourtes sans viande pour les supporters de foot

**Une tourte à la viande à la mi-temps, rien de mieux pour requinquer un supporter de foot ?** Peut-être bien que si : la version végétale de l'emblématique casse-croûte britannique. Le Liverpool Football Club parie que les sportifs des tribunes adopteront cette alternative qui vise à réduire l'empreinte écologique de la mi-temps. Deux anciens joueurs participent activement à la mise en valeur de ce partenariat pluriannuel conclu avec l'entreprise de simili-carnés Quorn, « nouveau partenaire protéique », qui travaille également avec les nutritionnistes de l'équipe. L'objectif est d'agir pour le climat, mais fait aussi écho au passage de plusieurs joueurs à une alimentation végétale. ♦

Vegconomist 🌐 <https://bit.ly/vegconomist2VvG66V>

### Un prochain pentathlon olympique sans chevaux ?

**Des millions de spectateurs ont pu voir Saint Boy, le cheval attribué à la pentathlonienne Annika Schleu aux derniers JO d'été,** abondamment éperonné et cravaché par sa cavalière en larmes, puis frappé du poing par l'entraîneuse de l'équipe allemande Kim Rainer. L'épisode a jeté une lumière crue sur l'utilisation des chevaux dans cette épreuve : tirés au sort, montés par un humain qu'ils ne connaissent pas, ils sont fréquemment victimes de dérapages et risquent des blessures sérieuses. La fondation Trente millions d'amis a donc demandé au CIO et à l'Union internationale de pentathlon moderne de supprimer cette épreuve. L'Union internationale a annoncé pour 2024 un parcours « simplifié », plus court, avec des obstacles moins hauts. ♦

30 millions d'amis 🌐 <https://bit.ly/3jTj2IG>



### L'UE volontaire pour la fin de l'expérimentation animale...

**Un plan ambitieux, transversal, et doté de financements substantiels :** les eurodéputés ont fait un grand pas en avant, le 15 septembre, pour supprimer, à terme, l'expérimentation animale dans l'Union. Des financements et des formations spécifiques sont prévus pour rendre effectif le recours systématique aux solutions alternatives. Ce plan s'appliquera à toutes les initiatives de recherche et d'innovation de l'UE, à l'éducation, ainsi qu'aux tests de sécurité. ♦

sudinfo.be 🌐 <https://bit.ly/3hH3Vk2>

### ... Des tests sur les animaux réintroduits au Royaume-Uni

**Coup de tonnerre dans un ciel bleu :** le Royaume-Uni, précurseur de la fin des tests cosmétiques sur les animaux en 1998, a annoncé au mois d'août autoriser à nouveau des essais pour déterminer la nocivité de deux substances courantes, l'homosalate et le 2-ethylhexyl salicylate. Cette dérogation serait limitée aux seuls cas où aucune alternative non animale ne serait disponible, mais les associations de défense des animaux alertent sur les risques d'un retour en arrière. ♦

BFMTV 🌐 <https://bit.ly/3BXeffo>

### Incendie: agir aussi pour les animaux...

**Russie, États-Unis, Grèce, Var... Paysages calcinés et animaux en péril.** En tant qu'espèces, comme la tortue d'Hermann dont les maigres colonies résident dans le massif des Maures en proie aux flammes, et en tant qu'individus, comme les animaux de compagnie ou les chevaux. Les réseaux sociaux ont pisté chiens et chats perdus et maîtres à leur recherche, ont aidé à trouver des solutions d'urgence et parfois à organiser des soins. Pour la faune sauvage, qui ne peut s'adapter à des feux aussi fréquents, professionnels et bénévoles arpentent les cendres pour trouver, réhydrater, soigner et recenser les rescapés. Une goutte d'eau, mais qui rend un peu justice aux victimes souvent oubliées de ces ravages provoqués par l'activité humaine. ♦

RFI 🌐 <https://bit.ly/3yRONWR>



### ... Var: dans la zone sinistrée, limitation de la chasse et de la pêche

**Pour ne pas ajouter au désastre du feu, la réserve nationale de la plaine des Maures vivra une année sans pêche ni chasse.** Les tirs au sanglier sont néanmoins restés autorisés en prévention des dégâts dans les parcelles de vignes, jusqu'à la fin du mois de septembre. Limitation aussi en dehors de la réserve nationale, pour une durée d'un an... sauf en ce qui concerne les battues au sanglier et la chasse au chevreuil. Ces dispositions pourraient être revues par la fédération des chasseurs, en fonction des populations dénombrées au fil de la saison. ♦

varmatin.com



## Des nouveautés certifiées V-Label

Le V-Label est une référence internationale comptant plus de 40 000 produits certifiés. En France, c'est l'AVF qui est chargée de le délivrer. Voici quelques-uns des derniers produits labellisés.



### Des goûts nouveaux pour les yaourts végétaux Mo'Rice

Mo'Rice a ajouté quatre nouvelles saveurs à sa gamme de desserts végétaux : les mo-yaourts citron, noix de coco, mangue, et framboise. Ces purs produits du Sud sont garantis bio, sans lactose, sans OGM, sans additifs ni conservateurs.

Retrouvez les produits Mo'rice :  
[www.moricedesserts.com/noustrouver](http://www.moricedesserts.com/noustrouver)

### Des biscuits croustillants chez Bjorg

Avez-vous testé les premiers biscuits élaborés à partir des boissons végétales coco-citron ou noisette de la marque Bjorg ? Ils sont fabriqués en France à base de blé et d'avoine français.

Retrouvez les biscuits Bjorg ici :  
[www.bjorg.fr/gamme/biscuits-bio](http://www.bjorg.fr/gamme/biscuits-bio)



### Trois boissons végétales chez Andros Gourmand & Végétal

Andros Gourmand & Végétal vient d'ajouter trois nouvelles boissons à sa gamme de produits labellisés : Douceur multi-vitaminée au lait de coco, Douceur orange-banane-fraise à l'avoine, et Douceur pêche-abricot au riz.

Retrouvez les boissons Andros :  
<https://androsvegetal.fr/nos-desserts/#douceurs>



### Des falafels bios chez HARI&CO

HARI&CO élargit sa gamme de délices de pois chiches : après les galettes (rayon surgelé), les boulettes et les nuggets, voici, au rayon frais, les falafels au cumin et à la menthe. Prêts à consommer, ils sont fabriqués en France, avec des pois chiches cultivés en France.

À retrouver ici :  
[www.hari-co.com/produits/falafels-pois-chiches-bio-frais](http://www.hari-co.com/produits/falafels-pois-chiches-bio-frais)  
 Retrouvez également la recette de pita aux falafels  
[www.hari-co.com/blog/recette-vegetarienne-pita-falafels](http://www.hari-co.com/blog/recette-vegetarienne-pita-falafels)

## Vins labellisés

### Retrouvez les vins labellisés de Terres Bordelaises

Tous sont disponibles au caveau du Château Bastor-Lamontagne, 33210 Preignac. Le Château Haut-Fouras et le Château La Vignolle sont distribués chez Leclerc. Le Château Le Bocage se déguste dans les enseignes de restauration. ♦



Château Haut Fourat, rouge 2020  
 Château La Vignolle, rouge 2020  
 Château Le Bocage, rouge 2020



Château Timberlay, rouge et blanc 2020

### Découvrez les produits Vincent Couche



Le champagne rosé Désir  
 Le champagne blanc Élégance

Le ratafia chardonnay de Montgueux

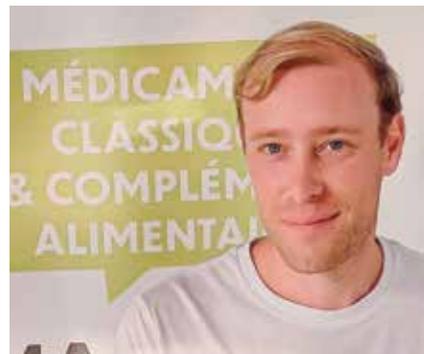
Le ratafia champenois pinot noir de Buxeil

Pour commander les produits :  
<https://vincent-couche.com/boutique>

#### POURQUOI CERTIFIER UN VIN ?

Pour rappel, les vins intègrent le plus souvent des sous-produits animaux dans leur procédé de fabrication : lors de l'étape du collage, on emploie blanc d'œuf, colle de poisson ou protéine de lait pour clarifier le vin... Dans un vin végane, on a recours à des protéines végétales (de pois) ou à des techniques de clarification alternatives.

# Veggiopharm, les pionniers de la pharmacie végane



## Entretien avec Kévin Bondiguel, co-fondateur de Veggiepharm

### Comment est né Veggiepharm ?

C'est en 2017 que Luc Lamirault, expert de l'industrie et moi-même, pharmacien, avons créé Veggiepharm. En lisant plusieurs études et articles de presse, nous nous sommes rendu compte que la plupart des médicaments et compléments alimentaires contiennent des sources animales et qu'il est quasiment impossible de le savoir, dans l'état actuel de la réglementation. Face à ce constat, nous avons décidé de créer une marque à l'identité forte et lisible qui permet aux patients de savoir ce qu'ils consomment. Veggiepharm est une petite entreprise de moins de dix salariés, située dans le sud de la région parisienne, qui commercialise des médicaments classiques pour le traitement de la douleur, de la fièvre et de l'allergie. Des compléments

alimentaires viennent compléter la gamme VJ-Pharm, pour la grossesse, la ménopause et le quotidien des véganes (VJ-Pharm grossesse, VJ-Pharm ménopause et VJ-Pharm Provegane).

**À l'heure actuelle, y a-t-il beaucoup de médicaments et de compléments alimentaires fabriqués avec des produits animaux ? Et testés sur les animaux ?**

Une étude parue dans le *British Medical Journal*<sup>1</sup> indiquait que sur les 100 médicaments les plus vendus, plus de 70 pouvaient contenir au moins un ingrédient d'origine animale, utilisé comme substance active ou comme excipient. Parmi eux, la gélatine, le lactose et le stéarate de magnésium sont les plus courants. L'industrie pharmaceutique y a recours massivement car ils sont peu coûteux, largement disponibles et faciles à utiliser.

Par ailleurs, l'industrie pharmaceutique continue d'utiliser massivement des animaux vivants dans les phases de développement des médicaments (phases pré-cliniques). Malgré l'introduction, à la fin des années cinquante, du principe des 3 R, qui vise à remplacer l'utilisation d'animaux, la réduire et l'améliorer (*refine* en anglais), environ 11,5 millions d'animaux de laboratoire sont utilisés chaque année dans l'Union européenne<sup>2</sup>, et environ 192 millions au niveau mondial.

**Avez-vous l'impression que l'industrie pharmaceutique s'intéresse aujourd'hui davantage à l'éthique animale ou à la clientèle végane qu'il y a quelques années ? Veggiepharm est précurseur dans ce domaine ; est-ce que d'autres entreprises vous emboîtent le pas, en France ou en Europe ?**

L'industrie pharmaceutique s'efforce de limiter le recours aux animaux vivants et d'intégrer des chartes d'éthique pour le traitement des animaux mais elle se contente bien souvent de se conformer à la loi sans aller plus loin. L'utilisation animale dans la composition des produits est une question totalement absente des considérations de l'industrie pharmaceutique. Il est même étonnant aujourd'hui, alors que cette question est centrale pour tout ce qui touche à notre alimentation, qu'elle le soit si peu pour ce qui nous soigne. D'autant que bien souvent des alternatives existent.

Par exemple, on peut remplacer le lactose et la gélatine animale par les carréghanes issus des algues ou l'hypermellose issue de la cellulose de végétaux comme le pin, ou bien par l'amidon de maïs.

**Quelles sont les différentes étapes que vous avez suivies pour pouvoir produire et mettre vos produits véganes sur le marché ? Et les principales difficultés auxquelles vous avez pu être confrontés ?**

La commercialisation de médicaments suit un processus long et rigoureux. Il nous a d'abord fallu sélectionner des médicaments



fabriqués selon notre cahier des charges, puis déposer un dossier de demande auprès de l'ANSM (l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé). Le processus d'obtention de cette autorisation est long et coûteux. Nous avons également déposé un dossier de labellisation par Eve Vegan, qui nécessite la visite de chacun des sites de production et le contrôle des procédures. Nous sommes la première entreprise pharmaceutique à entamer cette démarche, cela nous permet également d'affirmer notre différence.

Une fois le sésame obtenu il nous a fallu travailler sur les éléments de packaging et trouver un centre logistique (près d'Orléans) qui puisse distribuer nos produits vers toutes les pharmacies via les grossistes répartiteurs.

Pour nos compléments alimentaires nous avons sollicité le concours d'un centre de référence de nutrition français spécialisé dans le suivi des régimes sans viande pour optimiser nos formules selon leurs remarques. Il nous a également fallu trouver un fabricant capable d'utiliser des capsules végétales.

**Pouvez-vous décrire les spécificités de vos produits ?**

Nos médicaments ont les mêmes propriétés et indications que les médicaments qui contiennent les mêmes substances actives et dans les mêmes quantités. La seule différence, c'est que nous garantissons l'absence de substances animales et de tests sur les animaux.

Nos compléments alimentaires apportent des nutriments complets et adaptés aux états physiologiques spécifiques de la grossesse, de la ménopause ou du quotidien du végétalien au cours desquels les besoins nutritionnels sont différents des besoins courants. Ils ont été spécifiquement pensés et adaptés pour les régimes végétariens et végétaliens avec des apports spécifiques comme de la DHA végétale (traditionnellement issue de poisson), de la vitamine B12, du calcium et de la vitamine D3. Les prix que nous proposons sont similaires à ceux qu'on peut observer pour des médicaments et compléments alimentaires équivalents. Les prix dans les pharmacies sont cependant libres et peuvent varier d'une pharmacie à l'autre.

Nous commençons à nous faire connaître et de plus en plus de pharmacies référencent nos médicaments et compléments alimentaires. La gamme VJ-Pharm est également disponible dans les pharmacies qui vendent directement en ligne, avec des possibilités de livraison partout en France.

**Projetez-vous de développer d'autres produits ?**

La commercialisation active de nos produits n'a commencé qu'en 2021 et nous espérons, pour commencer, nous faire connaître auprès du public et des pharmaciens avec notre gamme actuelle. Nous avons déjà identifié de nouveaux médicaments et compléments alimentaires que nous pouvons développer ; ils viendront élargir notre gamme dans un avenir proche.

**Un message à faire passer, ou une anecdote intéressante, pour terminer ?**

Que vous soyez végétarien, végétalien, flexitarien ou tout simplement soucieux de la condition animale nos compléments alimentaires VJ-Pharm sont faits pour vous ! VJ-Pharm grossesse et ménopause répondent aux besoins de ces deux étapes de la vie des femmes au cours desquelles les besoins nutritionnels sont augmentés. S'ils ont été pensés spécifiquement pour celles qui limitent leur consommation de viande et de laitage, ils ne représentent aucun danger pour les autres et apportent au contraire tout ce qu'il faut pour être au top ! ♦

POUR ALLER PLUS LOIN  
[www.veggiepharm.fr](http://www.veggiepharm.fr)

1. Tatham K. et Patel K., « Why can't all drugs be vegetarian? », *The BMJ*, <https://bit.ly/BMJ-3CjFZ2j>.  
 2. Törnqvist E., Annas A. et alii, « Strategic focus on 3R principles reveals major reductions in the use of animals in pharmaceutical toxicity testing », *PLoS One*, 2014, DOI: 10.1371/journal.pone.0101638.

# Rapport du GIEC : sortir du gaz (méthane)

Le GIEC a publié le 9 août son nouveau rapport sur le changement climatique. Le document fait près de 4 000 pages !

Un résumé de 40 pages<sup>1</sup> à l'intention des décideurs, disponible pour tous, est sorti au même moment. Il fait un état des lieux de la compréhension des mécanismes physiques du changement climatique, et particulièrement du rôle du méthane dans ces dérèglements.

Des centaines de chercheurs, de 65 nationalités, ont pris en compte près de 14 000 publications scientifiques pour réaliser ce travail de synthèse sur la compréhension physique du climat, et de son dérèglement par l'humanité. On y retrouve les messages clés des précédents rapports, assortis d'une plus grande précision et d'une plus grande certitude, d'une plus grande urgence aussi.

Des progrès significatifs ont été réalisés sur la capacité à dire si, oui ou non, un événement est causé par le changement climatique. Ceci permet de faire un lien encore plus fort entre les catastrophes qui sont advenues ces derniers mois (inondations massives en Belgique, Allemagne et Luxembourg, canicules extrêmes au Canada...) et les activités humaines. Ce rapport s'intéresse aussi aux impacts régionaux du réchauffement, et consacre un chapitre entier aux gaz à effet de serre autres que le CO<sub>2</sub>, ce qui permet de mettre en avant le rôle prépondérant du méthane dans le réchauffement climatique.

## Comprendre le passé pour prévoir l'avenir

Un des principaux messages délivrés est que le réchauffement s'accroît : ces cinquante dernières années, chaque décennie a été plus chaude que la précédente (on parle de moyenne sur l'année et sur l'ensemble de la planète), et la dernière (2011-2020) a dépassé de +1,1 °C celles de l'ère préindustrielle (1850-1900).

Les scientifiques établissent des modèles pour simuler le fonctionnement du climat :

- ils s'assurent que les modèles, appliqués au passé, fournissent des résultats conformes aux observations ;
- ils peuvent ensuite les utiliser pour prévoir le climat futur.

La force du GIEC est de pouvoir s'appuyer sur l'ensemble des modèles qui font autorité au niveau mondial. Or le constat est sans appel : **il est maintenant incontestable que le réchauffement climatique est causé par les activités humaines**, entraînant des changements rapides dans toutes les régions, et qui s'intensifient. Ils sont sans précédent depuis des centaines voire des milliers d'années.

Le GIEC nous avertit aussi que les changements que nous subissons déjà, localement et globalement, vont s'accroître avec la poursuite du réchauffement et auront des effets irréversibles pendant des centaines, voire des milliers d'années, en particulier sur le niveau des mers, la fonte des calottes glaciaires, la température des océans. Pour limiter le réchauffement de la planète, il est nécessaire de réduire fortement, rapidement et durablement les émissions de gaz à effet de serre. Cela permettrait non seulement de diminuer l'ampleur du changement climatique, mais aussi d'améliorer la qualité de l'air. En tout cas, faute d'actions d'ampleur suffisante, une limitation du réchauffement à 1,5 °C semble maintenant très improbable. Si tous les pays respectaient les engagements qu'ils ont déjà pris, le réchauffement serait de +2,7 °C à la fin du siècle. Bien loin donc de ce qui figure pourtant dans l'accord de Paris<sup>2</sup>, conclu en 2015 lors de la COP21 : limiter le réchauffement bien en dessous de +2 °C. **Or, la plupart des signataires, à commencer par la France elle-même<sup>3</sup>,**

TRANSPORT 2,9 t CO <sub>2</sub> e		LOGEMENT 2,7 t CO <sub>2</sub> e		ALIMENTATION 2,4 t CO <sub>2</sub> e		CONSOMMATION 2,6 t CO <sub>2</sub> e		SERVICES PUBLICS 1,5 t CO <sub>2</sub> e		
Voiture	Avion <small>Train Bus</small>	Énergie <small>(chauffage, eau chaude sanitaire, électricité, etc.)</small>	Construction et entretien Équipements	Boissons	Végétaux Œufs & Prod. laitiers	Viandes et Poissons	Habillement	Autres biens et services	Informatique et électronique <small>(achat et usage)</small>	Santé Éducation Justice Recherche etc.

Source : resistanceclimatique.org

Dans quelles proportions nos comportements, individuels et collectifs, contribuent-ils aux émissions de CO<sub>2</sub> ?

ne suivent toujours pas leurs propres engagements nationaux, et nous nous dirigeons plutôt vers un réchauffement à +4 °C.

Il y a donc urgence à agir, car à ces niveaux de température, les conséquences sur l'humanité seraient catastrophiques. Sans même compter de possibles effets d'emballage du climat, tels ceux liés au permafrost : ces terres gelées en permanence stockent de grandes quantités de méthane, qui seront relâchées suite à leur dégel lié au réchauffement, accentuant celui-ci, et causant le dégel de nouvelles zones de permafrost, et ainsi de suite.

Des événements de chaleur extrême qui arrivaient tous les cinquante ans en moyenne dans un climat sans influence humaine se produisent à une fréquence bien plus importante quand il fait plus chaud : 5 fois plus souvent à +1 °C (ce que l'on connaît aujourd'hui), 9 fois plus à +1,5 °C (tous les cinq ans environ), 14 fois plus à +2 °C (tous les trois ans environ), 40 fois plus à +4 °C (quasiment tous les ans).

## Chaque dixième compte

Le GIEC a aussi précisé ses budgets carbone, c'est-à-dire la quantité de CO<sub>2</sub> restant à émettre pour limiter, avec une probabilité donnée, le réchauffement à une certaine température. Ainsi, pour avoir deux chances sur trois de limiter le réchauffement à 1,5 °C, il restait début 2020 400 Gt (milliards de tonnes), soit moins de 10 ans à émissions constantes (nous émettons aujourd'hui plus de 40 Gt CO<sub>2</sub>), alors même que celles-ci augmentent chaque année, sauf en 2020 où les confinements les ont fait baisser de 7% (seulement). Pour passer à cinq chances sur six, le budget n'est plus que de 300 Gt, d'où la faible probabilité de contenir le réchauffement à +1,5 °C.

Le budget +2 °C est trois fois plus important, ce qui laisse donc encore la possibilité de respecter l'accord de Paris, et d'éviter le pire pour l'humanité. Le GIEC rappelle que chaque dixième de degré compte (les effets du réchauffement ne sont pas les mêmes à 1,6 °C et à 1,7 °C), chaque tonne de CO<sub>2</sub> compte (car contribuant au réchauffement).

Le CO<sub>2</sub> fait l'objet du plus d'attention, car il constitue la contribution principale au réchauffement de la planète (environ deux tiers). Comme il est très stable dans l'atmosphère, il y reste longtemps, et a de ce fait un effet durable et décalé dans le temps par rapport au moment où il est émis. Il est donc urgent d'en faire baisser les émissions, causées principalement par la combustion des énergies fossiles et la déforestation, de moitié d'ici à 2030, pour atteindre dans les trente ans qui viennent la neutralité carbone, c'est-à-dire pas plus d'émissions que ce que la planète est capable de stocker, de façon naturelle (océans, forêts, sol) ou artificielle (solution technologique de capture de CO<sub>2</sub>).

Le GIEC s'est aussi intéressé de près aux autres gaz à effet de serre, en particulier au méthane (CH<sub>4</sub>), qui est le deuxième gaz à effet de serre d'origine humaine. Il a un pouvoir réchauffant bien supérieur à celui du CO<sub>2</sub> (25 fois plus quand on compare sur 100 ans), mais reste en revanche beaucoup moins longtemps dans l'atmosphère (beaucoup moins de 100 ans). Une action d'envergure sur ce gaz aurait donc un effet rapide et significatif sur le changement climatique. Cette information souligne la pertinence de la généralisation d'une alimentation plus végétale. L'élevage est en effet une source importante d'émissions de méthane : réduire la consommation, et donc la production, de viande et de produits animaux est une action clé pour la limitation du changement climatique.

Par exemple, un régime alimentaire comprenant un repas carné par jour, en alternant viande blanche et viande rouge, est responsable en un an de l'émission de l'équivalent de 2,4 tonnes de CO<sub>2</sub><sup>4</sup>, alors que l'objectif de neutralité carbone pour 2050 impose à chacun d'entre nous d'émettre en moyenne moins de 2 tonnes pour l'ensemble de nos activités.

Dans ses scénarios prospectifs, le GIEC s'intéresse à cinq trajectoires différentes d'émissions, qui mènent donc à différents niveaux de réchauffement. Pour les deux trajectoires les plus ambitieuses, les seules qui limitent le réchauffement en dessous de +2 °C en 2100, la baisse des émissions nettes repose sur un stockage massif de CO<sub>2</sub> par des méthodes industrielles, alors même >>

1. IPCC, 2021 : Summary for Policymakers, in Climate Change 2021 : The Physical Science Basis

2. unfccc.int/fr/processus-et-reunions/l-accord-de-paris/l-accord-de-paris.

3. Comme le soulignait le Conseil d'État en novembre 2020 : bit.ly/2Z7dTFn.

4. Calcul réalisé à partir des émissions du repas-type fournies par l'ADEME : bit.ly/3mWQFEn.

Détails du calcul et modération de la cible disponibles dans de l'outil pédagogique Inventons nos vies bas carbone : bit.ly/3oNSdOY.

que la capacité de déploiement de celles-ci à l'échelle nécessaire n'est pas prouvée. Le rapport du troisième groupe du GIEC, attendu pour début 2022, devrait clarifier cette question.

Espérons que les prochaines Conférences internationales sur le climat (COP) sauront déclencher des mesures à la hauteur des enjeux, comme la réduction de l'élevage et la végétalisation de l'alimentation, et permettre enfin à nos émissions de gaz à effet de serre de commencer à baisser. ♦

#### POUR ALLER PLUS LOIN

En savoir plus sur l'accord de Paris :

[unfccc.int/fr/process-and-meetings/l-accord-de-paris/qu-est-ce-que-l-accord-de-paris](https://unfccc.int/fr/process-and-meetings/l-accord-de-paris/qu-est-ce-que-l-accord-de-paris)

Le site [bonpote.com](https://bonpote.com) propose de nombreux éclairages et articles de sensibilisation sur les enjeux climatiques.

[bonpote.com/climat-peut-on-vraiment-faire-confiance-au-giec](https://bonpote.com/climat-peut-on-vraiment-faire-confiance-au-giec)

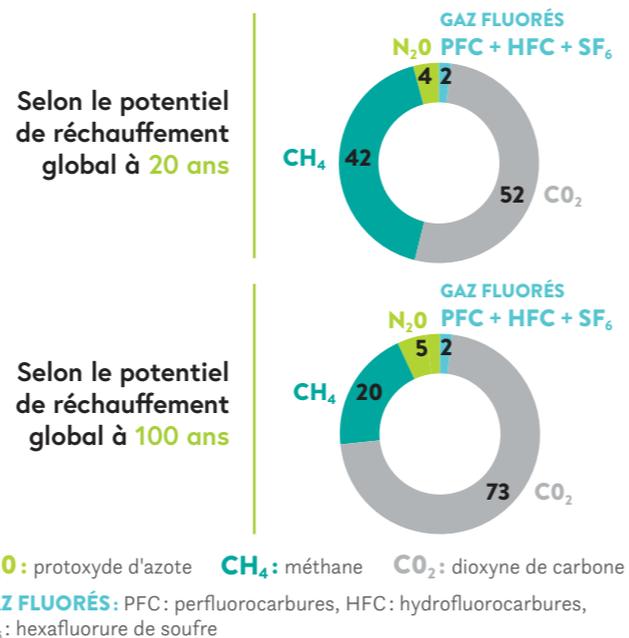
Une synthèse en français du rapport du GIEC :

[bonpote.com/synthese-et-analyse-du-nouveau-rapport-du-giec](https://bonpote.com/synthese-et-analyse-du-nouveau-rapport-du-giec)

Pour s'informer et passer à l'action :

[resistanceclimatique.org/inventons\\_nos\\_vies\\_bas\\_carbone](https://resistanceclimatique.org/inventons_nos_vies_bas_carbone)

### La place du méthane (CH<sub>4</sub>) dans l'ensemble des GES



Selon la convention retenue pour comparer les GES entre eux (en utilisant le potentiel de réchauffement global), le méthane peut représenter jusqu'à 42% des émissions causant le réchauffement climatique.

Source : statistiques.developpement-durable.gouv.fr

### Le GIEC, kesako ?

Le GIEC, Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, ou IPCC en anglais pour Intergovernmental Panel on Climate Change, « a pour mission d'évaluer [...] les informations d'ordre scientifique, technique et socio-économique qui nous sont nécessaires pour mieux comprendre les fondements scientifiques des risques liés au changement climatique d'origine humaine, cerner plus précisément les conséquences possibles de ce changement et envisager d'éventuelles stratégies d'adaptation et d'atténuation ». C'est une association de 195 pays qui contribuent de façon indépendante et volontaire à son financement, pour un budget total très faible comparé à l'enjeu : moins de 10 millions d'euros annuels.

Le GIEC ne fournit pas de nouvelles recherches : il fait la synthèse des connaissances disponibles sur le changement climatique, à partir des articles scientifiques – revus par des pairs – produits par les laboratoires du monde entier, en suivant une méthodologie rigoureuse et transparente pour l'écriture, la relecture et la validation des rapports. Depuis sa création en 1988, le GIEC a publié de façon régulière des rapports de synthèse, tous les six ans environ. Il édite aussi des rapports spéciaux qui mettent en avant un sujet plus précis : consacré en 2018 aux hypothèses liées à un réchauffement à +1,5 °C, en 2019 à l'océan et à la glace terrestre, puis à l'utilisation des terres, qui a démontré l'importance cruciale du levier alimentaire. Il produit aussi des rapports méthodologiques, incluant, par exemple,

des recommandations sur la façon de comptabiliser les émissions de gaz à effet de serre dans les inventaires nationaux. Il est organisé en trois groupes de travail, chacun couvrant une dimension particulière du changement climatique :

- **Le Groupe 1** est chargé de la compréhension de ses aspects scientifiques.
  - **Le Groupe 2** explore les conséquences du changement climatique, comment s'y adapter, et la vulnérabilité de nos sociétés.
  - **Le Groupe 3** s'intéresse aux moyens de l'atténuer, de le limiter.
- Le GIEC a reçu le Prix Nobel de la paix en 2007, conjointement avec Al Gore. ♦

### DOSSIER

Je suis...

Une légumineuse de la même famille que les glycines

La nourriture de vos animaux d'élevage et aussi la vôtre

Une promesse de prospérité agricole et la cause de dégâts colossaux à l'environnement et aux droits humains

Un aliment millénaire et le sujet d'études récentes

Vilipendé pour mes défauts supposés et apprécié pour mes qualités variées

Ludique pour les gastronomes aventureux et rassurant pour les cuisiniers débutants

Présent dans tous les pays, tous les rayons de vos magasins, sous quantité de formes

... Objet d'enthousiasme, de controverses, de préjugés

# Tout sur le soja

Portrait en chiffres **p.18**

Soja et élevage : une relation délétère **p.20**

Les ONG en action **p.23**

En France, la petite graine qui monte **p.24**

Valeurs et préjugés : les atouts du soja **p.26**

Illusionniste et original : le soja en cuisine **p.28**

Reportage : soja local pour tofu artisanal **p.30**

# Le soja c'est quoi ?



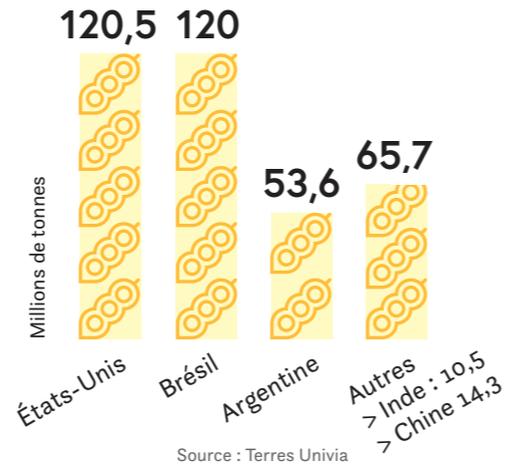
Production mondiale en 2018-2019 >> 359,8 millions de tonnes

La production a plus que doublé en

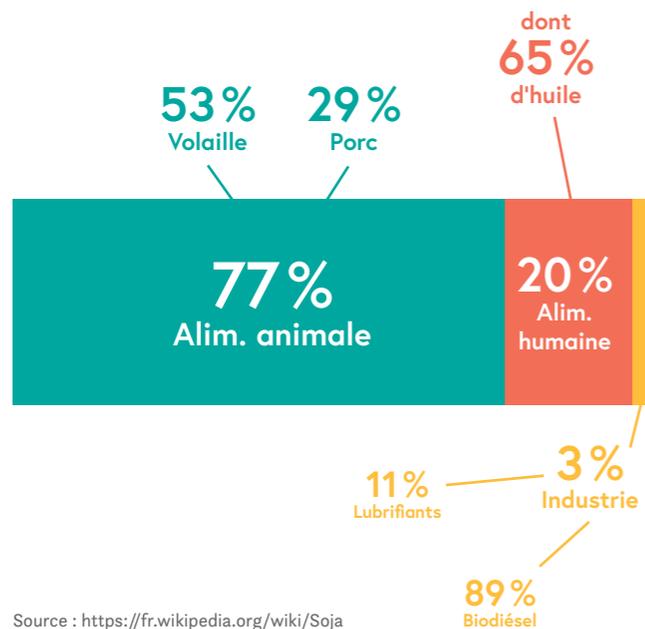
**20 ans**

1997 **144 Mt** 2018 **360 Mt**

Source : [www.tabledebates.org/building-blocks/soy-food-feed-and-land-use-change/#SOYBB2](http://www.tabledebates.org/building-blocks/soy-food-feed-and-land-use-change/#SOYBB2)



## Proportion des différents usages du soja dans le monde en 2018



Source : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Soja>

Les cultures de soja **génétiquement modifié** représentent plus de 91,4 millions d'hectares, soit 49% des surfaces OGM mondiales (185,1 millions d'hectares), ce qui en fait la culture OGM la plus répandue au monde.

Près de 80% du soja produit est **génétiquement modifié**.

Source : ISAAA, the international service for the acquisition of agri-biotech applications 2016.

## Union Européenne

Soja produit > 2,5 millions de tonnes  
Soja importé > 33 millions de tonnes (tourteaux et graines)

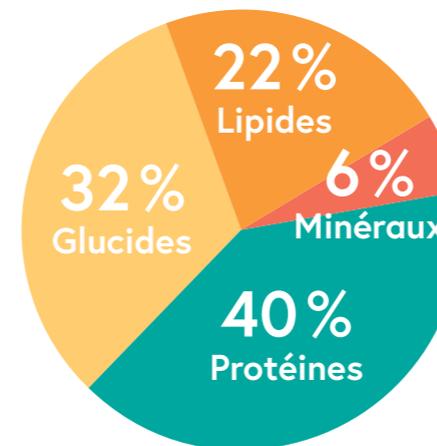
## Les usages du soja dans l'alimentation humaine



## Une filière bio française orientée vers la transformation

Soja français conventionnel	Soja bio français
18% des surfaces cultivées en soja	18% des surfaces cultivées en soja
30% destinés à l'alimentation humaine	70% destinés à l'alimentation humaine
70% destinés à l'alimentation animale	30% destinés à l'alimentation animale

## Composition nutritionnelle simplifiée de la graine de soja



Les pourcentages sont exprimés par rapport à la matière sèche.

Source : Feedbase

	100 g de tofu nature	100 g de boisson au soja nature
Énergie (kcal/100 g)	148	37,1
Protéines (g/100 g)	14,7	3,63
Glucides (g/100 g)	2,87	0,7
Lipides (g/100 g)	8,5	2,07

Source : [ciqual.anses.fr](http://ciqual.anses.fr)

# Le soja et l'élevage

## Une relation lourde de conséquences environnementales et humaines

En Amérique du Sud, l'expansion des plantations de soja destinées à l'industrie mondiale de l'élevage a des impacts environnementaux et sociaux – locaux comme globaux – pour le moins dramatiques. De vastes zones forestières ont été et continuent d'être détruites au profit des monocultures de soja, contribuant à la destruction d'une biodiversité incomparable, à la pollution de l'environnement local, au relargage d'émissions de gaz à effet de serre et à l'accaparement des terres des populations autochtones.

La production mondiale de soja connaît une croissance remarquable depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale. Elle a été multipliée par plus de dix depuis les années 1960, passant d'environ 26 millions de tonnes à 330 millions de tonnes par an<sup>1</sup>. Jusqu'alors concentrée en Asie, la production de soja s'est développée aux États-Unis puis en Amérique latine au cours des années 1970. Dès 1975, la production totale de l'Amérique latine, avec pour principaux producteurs le Brésil et l'Argentine, s'est mise à dépasser celle de l'Asie<sup>2</sup>. Le Brésil représente désormais à lui seul 30 % des cultures mondiales de soja<sup>3</sup>.

Loin d'être due à un engouement soudain des Latino-Américains pour le tofu, cette croissance de la production a été tirée par l'exportation vers le reste du monde. Non pas que celui-ci ait découvert les bienfaits du tempeh, mais bien plutôt l'efficacité des protéines de soja, sous forme de tourteaux, pour nourrir des animaux d'élevage toujours plus nombreux. L'explosion de la demande mondiale de soja s'explique donc par la croissance de la production et de la consommation de produits d'origine animale.

### L'élevage, principal consommateur de soja

En effet, l'élevage constitue de loin le premier utilisateur de soja. On estime que **87 % du soja importé par l'Union européenne (qui constitue le deuxième importateur de soja juste derrière la Chine) est destiné à l'alimentation animale**. Cet usage se décline pour près de 50 % pour la volaille, 24 % pour les cochons, 16 % pour les vaches laitières et 7 % pour les bovins allaitants ; le reste (4 %) sert aux poissons d'élevage et à la production d'autres viandes<sup>4</sup>. Autrement dit, consommer de la viande, des produits laitiers, des œufs et du poisson revient à consommer indirectement du soja. En raison de l'inefficacité intrinsèque à la production de viande, la quantité de protéines végétales nécessaires pour produire de la viande dépasse nettement la quantité de protéines animales produites. Résultat, si l'on prend en compte le seul soja : manger 100 g de blanc de poulet implique de consommer 109 g de soja.

En 2019, 66 % des tourteaux de soja importés par la France provenaient du Brésil, qui est donc de loin notre premier fournisseur, avec plus de 2 millions de tonnes par an<sup>5</sup>. Au niveau de l'UE, le soja importé provient à 37 %



Figure 1. Répartition des besoins en soja de l'UE selon les différents types d'élevage\*

\* Source : Greenpeace, 2019. « Mordue de viande : L'Europe alimente la crise climatique par son addiction au soja. », p. 22, www.greenpeace.fr.

du Brésil et à 29 % de l'Argentine<sup>4</sup>. Cette dépendance de l'élevage au soja sud-américain a des implications environnementales et humaines dramatiques, comme le dénoncent régulièrement des ONG comme Greenpeace, Mighty Earth et Canopée (voir article suivant).

### Des dégâts multiples trop souvent ignorés

La culture du soja est la deuxième cause de déforestation dans le monde après le pâturage. Entre 2006 et 2017, 220 000 km<sup>2</sup> ont été défrichés en Amazonie et dans le Cerrado, soit l'équivalent de la moitié de la France métropolitaine, dont la majorité est destinée aux pâturages et 10 % aux cultures de soja<sup>6</sup>. Greenpeace estime que le soja représente près de la moitié de la déforestation liée à l'ensemble des importations européennes<sup>4</sup>. L'expansion du soja se réalise en effet depuis plusieurs décennies au détriment de la forêt primaire, ou sur des terres antérieurement déforestées pour faire de la place au pâturage. Le Cerrado, un biome de 200 millions d'hectares de savane arborée et de forêts tropicales situé dans la région brésilienne du Matopiba, est particulièrement exploité. Il a perdu la moitié de sa végétation d'origine à coups d'incendies volontaires

(légaux ou illégaux) et de bulldozers. Le Gran Chaco, la deuxième plus grande forêt d'Amérique du Sud après la forêt amazonienne, est une autre victime de taille. Cette expansion agricole est d'autant plus dommageable que les forêts détruites représentent une source de stockage de carbone sans pareille, contribuant donc à limiter le changement climatique. Elles abritent aussi la plus grande biodiversité au monde avec de nombreuses espèces endémiques (telles que le petit tatou velu ou encore le fourmilier géant, et d'autres espèces emblématiques comme le jaguar). Ces zones procurent également l'habitat et les ressources vitales à de nombreuses populations autochtones, qui se retrouvent parfois violemment expulsées de leur territoire. Et les dégâts ne s'arrêtent pas là. Les monocultures de soja contribuent à tasser les sols ; elles nécessitent d'importantes quantités d'engrais chimiques et de pesticides toxiques comme le glyphosate, et sont pour la plupart génétiquement modifiées (notamment pour résister aux pesticides). Comme le souligne Greenpeace, plus d'un tiers des pesticides actuellement autorisés au Brésil ne seraient pas autorisés dans l'UE, et aucune des variétés de soja génétiquement modifié cultivées au Brésil et en Argentine n'est autorisée à être cultivée dans l'UE, quand bien même elles y sont largement importées<sup>4</sup>.

1. <http://www.fao.org/faostat/fr>

2. Shurtleff William, Aoyagi Akiko. *History of World Soybean Production and Trade*, Soyfoods Center, Lafayette, California, 2004 – Repris de : *Soja*, Conférence des Nations unies sur le commerce et le développement, 2016, [https://unctad.org/fr/system/files/official-document/INFOCOMM\\_cp10\\_SoyaBeans\\_fr.pdf](https://unctad.org/fr/system/files/official-document/INFOCOMM_cp10_SoyaBeans_fr.pdf).

3. [www.deforestationimportee.fr/fr/produits/soja-4](http://www.deforestationimportee.fr/fr/produits/soja-4)

4. Greenpeace, 2019. « Mordue de viande : L'Europe alimente la crise climatique par son addiction au soja ». [www.greenpeace.fr](http://www.greenpeace.fr).

5. Canopée, 2020. « Mettre fin aux importations de soja issu de la conversion d'écosystèmes naturels d'Amérique du Sud », [www.deforestationimportee.fr/sites/default/files/2020-11/Rapport-SOJA\\_09-2020-1.pdf](http://www.deforestationimportee.fr/sites/default/files/2020-11/Rapport-SOJA_09-2020-1.pdf).

6. *Meat Atlas 2021: Facts and figures about the animals we eat*, Heinrich-Böll-Stiftung, Friends of the Earth Europe and BUND, [eu.boell.org/meatatlas](http://eu.boell.org/meatatlas).

7. Mighty Earth, 2018. « Quand la déforestation s'invite à notre table ». [mightyearth.org](http://mightyearth.org).

**Cet usage massif de substances chimiques pollue les sols, l'eau et les rivières et entraînerait une augmentation du nombre de malformations congénitales, de cancers** et de maladies respiratoires chez les populations riveraines, selon des témoignages glaçants recueillis par l'ONG Mighty Earth: « De plus en plus d'enfants naissent avec beaucoup de problèmes [...] Des enfants sans mains ou sans jambes, qui ne parlent pas. Ce soja contient beaucoup de poison »<sup>7</sup>. Loin de bénéficier de compensations, les victimes de l'expansion du soja font face à la pression des producteurs et des autorités locales, pour qui cette industrie est une énorme poule aux œufs d'or. L'ultra-conservateur président brésilien Jair Bolsonaro est revenu sur les engagements de ses prédécesseurs en faveur de la lutte contre la déforestation, et va jusqu'à encourager les agriculteurs à mettre le feu à la forêt. Résultat, la déforestation s'intensifie depuis quelques années en dépit d'une prise de conscience croissante et des engagements climatiques de l'ensemble des pays du monde... y compris le Brésil.

## Vers une timide prise de conscience politique

Cette prise de conscience pousse depuis quelques années les responsables politiques européens à prendre le sujet (presque) au sérieux. En France, la Stratégie nationale pour la déforestation importée, publiée en 2018, comporte plusieurs mesures portant spécifiquement sur le soja, qui a été identifié comme la commodité agricole pour laquelle l'empreinte forêt de la France est la plus forte<sup>5</sup>. Elle prévoit une collaboration avec les services douaniers et un suivi satellitaire du couvert forestier afin d'alerter les entreprises volontaires importatrices de soja sur la probabilité que leur approvisionnement soit issu de la déforestation ou de la conversion d'écosystèmes naturels.

La France compte surtout sur son plan « protéines végétales », lancé fin 2020, pour réduire sa dépendance vis-à-vis du soja importé, à travers le développement des cultures de légumineuses sur notre territoire. L'objectif d'une indépendance totale semble toutefois invraisemblable, puisqu'il faudrait mobiliser 11 980 km<sup>2</sup> supplémentaires, ce qui reviendrait à multiplier par près de 8119 la surface actuellement dédiée à la culture du soja en France. **Cela équivaldrait à cultiver du soja sur la quasi-totalité des terres agricoles du Morbihan, des Côtes d'Armor et du Finistère réunis**<sup>4</sup>. Réduire la part du soja dans l'alimentation animale est un autre levier

possible, mais qui se heurte à la moindre teneur en protéines, la moindre digestibilité et au coût plus important d'alternatives aux tourteaux de soja telles que le pois. Pour arrêter de contribuer à la déforestation liée au soja, la réduction de la production et de la consommation de viande reste décidément une solution incontournable. Paradoxalement, une alternative de choix à la consommation de viande est la consommation... de soja. Loin de contribuer aux dégâts causés par celui importé pour l'élevage, le développement de soja destiné à l'alimentation humaine constitue au contraire une opportunité majeure pour l'environnement et pour l'agriculture française, comme l'expliquent les pages qui suivent. ♦



# Contre la déforestation importée, des ONG complémentaires

## L'observation et l'information

Mighty Earth agit pour la sanctuarisation des espaces naturels et la préservation de la vie sur Terre face au changement climatique. Elle a notamment développé, avec l'aide de l'organisme de recherche Aidenvironment, un outil de surveillance de la déforestation du Brésil imputable au soja et au bétail. Images satellites et enquêtes de terrain établissent les liens entre les négociants en soja, les transformateurs de viande bovine et la destruction des forêts. Cet outil permet de pointer du doigt, entre autres responsables, Bunge, le plus grand importateur de soja en France, et LDC, numéro un européen de la volaille qui vend des poulets nourris au soja brésilien. Elle agit en France en relation avec Canopée.

🌐 [mightyearth.org/soy-and-cattle-tracker-pr-fr](http://mightyearth.org/soy-and-cattle-tracker-pr-fr)  
 🌐 [www.aidenenvironment.org/](http://www.aidenenvironment.org/)

## L'évaluation des engagements des distributeurs

En novembre 2020, des enseignes la grande distribution française ont annoncé des mesures pour mettre fin à l'utilisation de soja issu de la déforestation. L'association Canopée, dont le but est de « construire un contre-pouvoir citoyen pour mieux protéger les forêts en France et dans le monde », suit de près le respect de ces

engagements à travers une grille d'évaluation qui prend en compte l'intégration d'une clause de non-déforestation auprès des fournisseurs, l'annonce d'une échéance, le soutien à un renforcement de la réglementation... Les résultats sont inégaux selon les enseignes. Mais la grande distribution a au moins le mérite d'avoir accordé de l'attention à la question : d'autres grandes entreprises, notamment dans le secteur de la viande, font toujours la sourde oreille.

🌐 [canopee-asso.org/grande-distribution-classement](http://canopee-asso.org/grande-distribution-classement)

## La pression politique et l'action directe

Si Greenpeace rend ses objectifs visibles par des actions médiatiques, comme le blocage dans les ports des cargos de soja douteux, l'ONG mène aussi un travail de terrain auprès des responsables politiques et du grand public. Auprès du gouvernement français, l'ONG mène un plaidoyer soutenu pour le respect de la Stratégie nationale de lutte contre la déforestation importée, adoptée en 2018 et dont la mise en œuvre, jusqu'ici, est un échec, et pour la mise en place urgente de mesures contraignantes destinées à garantir que le soja importé n'est lié ni à la déforestation ni à la destruction d'écosystèmes.



Les actions directes de Greenpeace contribuent à mettre en lumière les manquements de l'État concernant les importations de soja liées à la déforestation.

Au niveau européen, Greenpeace demande à la France d'œuvrer activement à l'abandon par l'UE de l'accord de libre-échange en pourparlers avec les pays du Mercosur\*, en raison des impacts de sa mise en œuvre sur des systèmes forestiers déjà sous haute pression. L'Europe s'apprête également à voter une loi de protection des forêts : Greenpeace demande à la France de soutenir une législation contraignante qui cible l'ensemble des matières premières susceptibles d'être liées à la déforestation : le soja, mais aussi l'huile de palme ou le cacao.

En parallèle, l'ONG mène des opérations de mobilisation du grand public, afin de mettre en lumière l'inaction coupable du gouvernement et pousser ce dernier à agir. ♦

\* Communauté économique qui regroupe plusieurs pays d'Amérique latine, dont les principaux producteurs de soja : [www.greenpeace.fr/deforestation](http://www.greenpeace.fr/deforestation).

# En France, la petite graine qui monte

**Après-guerre, dans le cadre de négociations agricoles et économiques, le soja américain arrive massivement en France, à un prix très bas, et l'ensemble de l'élevage français se développe en utilisant les tourteaux de soja importés. Dans un souci d'indépendance protéique, la France tente aujourd'hui de développer sa production, aussi bien pour l'alimentation humaine que pour l'élevage.**

C'est sa haute teneur en protéines qui a fait du soja l'aliment incontournable de l'élevage. Cette Fabacée, comme toutes les légumineuses, grandit en symbiose avec des bactéries. Ces bactéries captent le diazote présent dans l'air puis le transforment en acides aminés pour qu'il soit disponible et assimilable par la plante. Cette symbiose fait du soja la plante la plus riche en protéines. Cela rend également inutile l'usage d'engrais azotés, et diminue les besoins en fertilisation pour les cultures suivantes. Et ce n'est pas son seul atout ! Le soja peut être cultivé à sec ou irrigué, selon les régions. Il est peu sensible aux maladies et aux ravageurs, ce qui conduit à une utilisation moindre de produits phytosanitaires. De plus, sa culture adaptée au désherbage mécanique se prête bien à l'agriculture biologique.

## L'essor du soja bio et français

Il existe de nombreuses variétés de soja, qui diffèrent par la taille, la couleur, ou encore la teneur en protéines et en lipides. Celle à graines jaunes est la plus répandue. Timidement implantée à partir des années 1970 dans le Sud-Ouest et l'Est de la France, qui fournissent encore 80 % de la production<sup>1</sup>, sa zone de culture est de plus en plus étendue sur le territoire français. Des tests effectués avec différentes variétés, densités, dates de semis et associations, ont lieu en Bretagne<sup>2</sup>, par exemple. La France est le deuxième producteur de soja de l'UE, derrière l'Italie. Les surfaces qui lui sont consacrées ont doublé en moins de cinq ans. Mais l'autonomie est encore loin : la France a importé plus de 600 000 tonnes

de soja en 2019. La culture de soja bio, en particulier, a bondi entre 2018 et 2019. Le rapport de statistiques des oléagineux et plantes riches en protéines, publié par Terres Univia en 2019, montre un doublement des surfaces en conversion en agriculture biologique entre 2018 et 2019. Les qualités agronomiques du soja s'y prêtent, mais aussi les débouchés : les trois quarts du soja bio sont destinés à l'alimentation humaine, le quart restant alimente les animaux d'élevage. C'est exactement la proportion inverse du soja conventionnel. Rappelons que la culture de soja OGM est interdite en France. Mais son importation, elle, est autorisée...

## Tourteau ou huile ?

Le soja est un oléo-protéagineux car sa graine, très riche en protéines, contient également 18 % de matières grasses. L'huile provenant du dégraissage des graines transformées en tourteaux est en grande majorité destinée à l'alimentation humaine. On pourrait en déduire que le soja sert à nourrir la population humaine via l'huile de soja, plutôt que le bétail via les tourteaux. Alors, le soja est-il produit pour son huile ou pour ses tourteaux ?

Un article<sup>3</sup> de Veg'analytic, qui analyse les données et études liées au véganisme, a calculé et comparé les revenus tirés du soja. Voici sa conclusion : « Contrairement à ce qu'on peut lire/entendre, c'est bien le tourteau donné aux animaux qui rapporte la majorité des revenus du soja (70 %) l'huile rapporte finalement peu de sous en comparaison (30 %). » Le soja contient de l'huile, certes, mais c'est avant tout une plante riche

Année	1993	2003	2013	2015	2016	2017	2018	2019
Surface (en milliers d' ha)	55	81	43	123	137	142	154	164
Dont bio (certifié ou en conversion)		8,8 (9%)	10,4 (24%)	20,1 (16%)	24,6 (18%)	24,9 (18%)	28,4 (18%)	40,4 (25%)
Production (en milliers de tonnes)	130	149	110	337	339	415	398	429

Source : Terres Univia, bit.ly/2Ywl7mo.

1. www.sojaxa.com/soja-francais-un-modele-de-culture-durable-pour-repondre-aux-enjeux-ecologiques-lies-a-l'alimentation 2. bit.ly/3DtlGIC  
3. twitter.com/veganalytic/status/13207379401133670412. bit.ly/3DtlGIC

en protéines. Le tournesol ou le colza, par exemple, produisent plus d'huile à l'hectare, et le prix de ces huiles est plus intéressant pour le producteur. Le soja est bien cultivé pour l'alimentation animale via les tourteaux, et l'huile de soja qui en est extraite est le coproduit le moins rentable. Et pas l'inverse ! Si l'huile de soja est la deuxième huile la plus utilisée au monde, il semblerait bien que ce soit parce que la demande en tourteau d'élevage lié à l'augmentation de la demande en viande mondiale force la production d'huile, qui est pressée à bas coût. ♦

### POUR ALLER PLUS LOIN

L'association pour la promotion des aliments au soja créée en 1989 : sojaxa.com. Membres : Soy, St Hubert, Sojasun, Alpro et LSDH.

La position française sur les OGM :

ecologie.gouv.fr/organismes-genetiquement-modifies-ogm-o

Terres Univia : interprofession des huiles et protéines végétales terresunivia.fr

La fédération française des producteurs d'oléagineux et protéagineux fopoleopro.com/la-filiere-soja-en-france



## Entretien avec Christophe De Lamarrière, Ferme de Prie Dieu

La ferme familiale est située au cœur du Lot-et-Garonne, dans le Sud-Ouest. Elle produit plusieurs légumineuses, des céréales et même des graines de courge en vente directe<sup>4</sup>. Mais pas seulement : elle produit également du soja, l'objet de cet entretien.

### Depuis quand le soja est-il cultivé à la ferme et à quoi est-il destiné ?

Nous sommes pionniers dans la région : nous cultivons du soja depuis 1973, d'abord à destination de l'alimentation animale. Aujourd'hui, le soja est produit sur 140 ha des 500 ha que compte la ferme, en agriculture bio depuis 2010. Les deux tiers de cette production sont destinés à l'alimentation humaine : les graines de soja sont vendues à des entreprises qui en font du tofu ou des flocons utilisés pour des préparations à base de soja. Les graines vendues pour l'alimentation humaine viennent des plus beaux lots, ceux dont les taux de protéines sont les plus élevés.

### Comment est-il cultivé ?

Il est nécessaire d'irriguer cette culture pour obtenir des taux de protéine suffisants et un rendement satisfaisant, de l'ordre de 3-4 tonnes/ha. La

récolte du soja n'est pas simple car les premières gousses se situent au ras du sol : il a donc été nécessaire d'investir dans une moissonneuse-batteuse spécifique avec une barre de coupe qui permet de récolter ces gousses. En bio, nous n'utilisons pas de produits phytosanitaires pour le soja. Les parcelles sont désherbées mécaniquement. Le soja est une légumineuse qui ne nécessite donc pas de fertilisation particulière mais nous couvrons le sol l'hiver avec des engrais verts pour ne pas le laisser nu et améliorer la vie du sol.

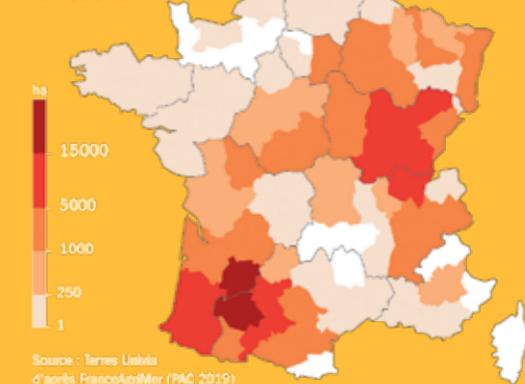
### Comment voyez-vous l'avenir de cette culture ?

Les questionnements actuels concernent l'adaptation au changement climatique, qui se fait de plus en plus sentir, et le maintien du rendement et de la qualité de la récolte malgré la présence du datura, plante toxique, ou de la maladie fongique sclerotinia. Cela dit, le soja est une culture de base dans la région, très adaptée, et sécurisante car les marchés sont porteurs. Une culture qui a de beaux jours devant elle. ♦

4. https://www.lafermedepriedieu.com/nos-produits

(Nouvelle-Aquitaine, Occitanie, Bourgogne-Franche-Comté, Grand Est, Centre-Val de Loire, Auvergne-Rhône-Alpes)

**SOJA**  
SURFACES 2019  
164 000 ha



Le soja se plaît dans plusieurs régions françaises. Les recherches sur les variétés et les modes de culture visent à l'acclimater davantage.



**50 000**  
hectares cultivés



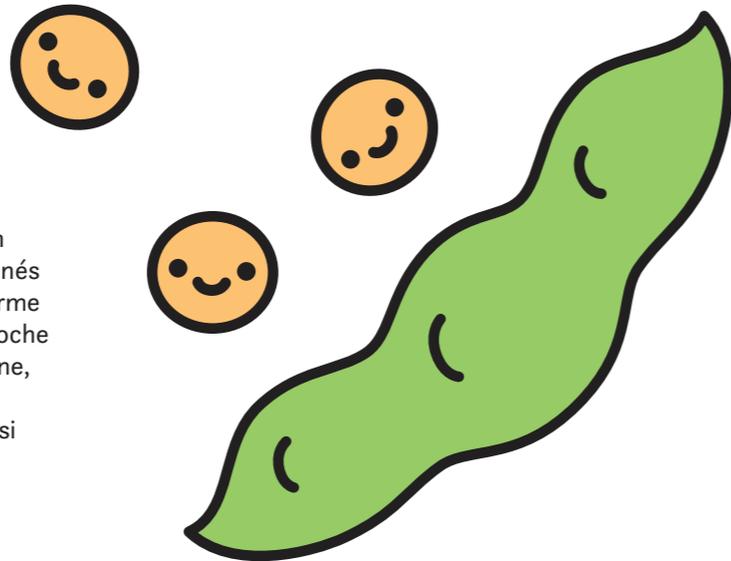
**140 000 tonnes**  
de graines de soja récoltées



Soit un rendement moyen de **28 quintaux à l'hectare**

La production de soja en France (moyenne sur 5 ans, de 2010 à 2014)

# Sûr et nutritionnellement intéressant : le point sur les atouts du soja dans nos assiettes



## Riche en protéines...

35 à 40 % dans la graine, 16 g pour 100 g de tempeh, 10 g pour 100 g de tofu : sa richesse en protéines a fait du soja un aliment de choix dans les régimes non carnés. Il a l'avantage de contenir les huit acides aminés essentiels dans de bonnes proportions et sous une forme particulièrement assimilable. Il conserve un profil proche de celui des autres légumineuses : bien pourvu en lysine, il l'est un peu moins en méthionine. Bonus de cette portion de protéines : elle apporte aussi des fibres, et très peu de graisses saturées.

## ... en fer...

Sous ses différentes formes, le soja en est bien pourvu : 15,7 mg pour 100 g de graines, 2,4 mg dans une portion de tofu, par exemple. Ce fer est non héminique, comme dans tous les végétaux : son processus d'absorption est différent de celui des produits animaux, et optimisé par l'apport simultané de vitamine C, contenue notamment dans les fruits et légumes frais et crus.

## ... en calcium

La richesse en calcium des végétaux est souvent méconnue, et le soja ne fait pas exception. À noter : selon l'OMS, les végétaliens ont des besoins en calcium moindres que ceux des omnivores.

## Et pas seulement

Une portion de soja, brute ou transformée, apporte également du magnésium et du zinc. Les formes fermentées, yaourt, tofus spéciaux ou tempeh, par exemple, présentent des avantages qui leur sont propres : une meilleure digestibilité des sucres, et davantage de folates. ♦



## L'huile de soja

C'est la deuxième huile alimentaire la plus consommée au monde. Elle est très utilisée dans les margarines et les vinaigrettes prêtes à l'emploi par exemple, sous sa forme raffinée et éventuellement hydrogénée. Son point de fumée élevé justifie sa présence, en mélange avec d'autres huiles, pour les cuissons et les fritures. Ses inconvénients nutritionnels sont les mêmes que pour toute huile obtenue par les mêmes procédés industriels : perte de nutriments, acides gras trans... et intégration à des produits très transformés peu recommandés dans une alimentation saine. On la trouve de plus en plus aussi en pression à froid, souvent en bio. Assez riche en vitamine K, elle ne présente cependant pas d'avantages nutritionnels spécifiques, sans pour autant être nocive. Sachant que son prix est relativement élevé, on peut y recourir par goût, mais lui préférer les huiles de colza, de noix ou d'olive pour un usage courant. ♦

## C'est un allergène

C'est vrai. Mais pas plus que d'autres sources de protéines – l'allergie est une réaction à une protéine. Comme le soja est entré progressivement dans les mœurs occidentales, on peut s'attendre à ce que les cas augmentent dans les prochaines décennies. Mais ils restent proportionnellement peu nombreux, et il s'agit la plupart du temps d'allergies croisées : les allergiques au soja le sont aussi à la caséine, ou à l'arachide, dont le soja est un cousin.

## Il contient des hormones féminines

La confusion est due à un excès de... langage. Le soja ne contient pas d'hormones féminines au sens propre : il est riche en isoflavones, également désignées sous le terme de phyto-œstrogènes. Ces composés présents dans de nombreux végétaux sont des polyphénols, tandis que les hormones humaines sont des stéroïdes. Ces phyto-SERM, leur autre nom, sont des modulateurs des récepteurs des œstrogènes. Leurs actions sur la puberté, la ménopause, ou les cancers hormonaux-dépendants ont fait l'objet de nombreuses études sérieuses ces dernières années. On peut en retenir qu'elles ont un impact faible et parfois plutôt positif sur les menstruations, la

## IDÉES REÇUES ?

puberté ou la ménopause. Aucune action significative n'a été relevée concernant leur action sur les humains mâles. Les enfants et les nourrissons nourris au soja ne présentent aucun trouble spécifique du développement ni de la puberté.

## Consommation de soja et cancer du sein

Les recherches se poursuivent pour explorer ses incidences sur le déclenchement, l'évolution et les risques de récurrences du cancer du sein. Plusieurs études concluent à un effet bénéfique de la consommation de soja sur les populations occidentales, d'autant plus quand cette consommation a commencé dans l'enfance – les femmes asiatiques ont quant à elles des taux plus faibles de cancer du sein. Les récurrences seraient moins fréquentes chez les consommatrices régulières.

## Il est indispensable aux végéta\*iens

Bien sûr que non. Il est pratique et nutritionnellement intéressant, mais aucun aliment n'est indispensable, ni miraculeux. Végé ou pas, une alimentation correcte tient à une assiette diversifiée. Seul inconvénient connu d'une consommation excessive : qu'elle se fasse au détriment d'autres catégories d'aliments.

## Il faut éviter le soja quand on a des problèmes de thyroïde

Le vrai problème est en fait la carence en iode : dans ce cas, la consommation de soja peut augmenter les symptômes. Mais il n'en est pas la cause.

## Le soja est partout !

C'est vrai. La farine de soja est utilisée en boulangerie, l'huile dans nombre de produits industriels. Et la lécithine, sous son petit nom E322, est particulièrement répandue : dans le chocolat, les biscuits, les pâtisseries et viennoiseries industrielles, dans des médicaments... C'est un antioxydant et un émulsifiant, et un complément alimentaire utilisé en particulier pour limiter les excès de cholestérol. ♦

### POUR ALLER PLUS LOIN

- 🌐 onav.fr : position relative à la consommation alimentaire de soja et à son action sur la santé humaine.
  - 🌐 cical.anses.fr : tables nutritionnelles complètes ou simplifiées des aliments.
  - 🌐 vegetarianisme.fr : les documents réalisés par la commission Nutrition-santé de l'AVF sont consultables et téléchargeables gratuitement dans la boutique. >>>>>
- Les sources complètes sur lesquelles s'appuie ce récapitulatif y sont également disponibles sous le titre « Références bibliographiques - nutrition et santé ».

**UNE BRÈVE HISTOIRE DU SOJA**  
 Cette graine de la famille des légumineuses...  
 L'Asie de l'Est...  
 Le soja est devenu un aliment incontournable...  
 En 1954, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a déclaré le soja...  
 L'Asie de l'Est...  
 Le soja est devenu un aliment incontournable...  
 En 1954, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a déclaré le soja...

**LE SOJA SOUS TOUTES SES FORMES**  
 Fines tranches de soja...  
 Tofu...  
 Tempeh...  
 Miso...  
 Natto...  
 Soja fermenté...  
 Soja non fermenté...  
 Soja fermenté...  
 Soja non fermenté...

**Mon doc ALIMENTS**  
 COMMENT LE CONSOMMER ?  
 QUELS APPORTS NUTRITIONNELS ?  
 EST-IL RISQUÉ POUR LA SANTÉ ?

**LE SOJA, UN ALIMENT SAIN ET NUTRITIF**

Tofu, edamame, miso, tamari, tempeh... Le soja sous toutes ses formes, est apparu récemment dans l'alimentation occidentale, et il est particulièrement apprécié des personnes végétaliennes et végétaliennes. Cependant, des idées reçues sur d'éventuels risques pour la santé ternissent son image d'aliment sain et nutritif. Mise au point, à l'appui des connaissances scientifiques actuelles.

# Illusionniste et original: le soja en cuisine

La composition particulière du soja le rend très polyvalent en cuisine. Alternative de choix, il a aussi ses propres atouts, qui en font bien plus qu'un substitut aux produits animaux.

Tour de table de ses formes et usages les plus courants.

Bien des transitions alimentaires ont débuté avec lui: le «lait» de soja. D'un goût léger et d'une couleur discrète, il s'utilise comme du lait de vache. Il a notamment la particularité de cailler très bien lorsqu'il fermente. Dans ce processus, il s'acidifie, ce qui entraîne la précipitation des protéines. Il se produit exactement la même chose lors de la fermentation du lait pour la préparation des yaourts ou du fromage. Ce phénomène n'est possible qu'avec les jus riches en protéines, dans des proportions précises, c'est pourquoi on ne l'observe pas ou peu avec d'autres jus végétaux. Par exemple, les yaourts de lait d'amande ou de coco nécessitent l'ajout d'un épaississant.

Cette même qualité permet de l'utiliser pour des crêpes 100 % végétales qui n'attachent pas à la crêpière. Pâtes à brioche, béchamel, crèmes dessert maison... Il se prête aux préparations traditionnelles sans bouleverser les habitudes, en cuisine comme en bouche. Les aides culinaires développées ces dernières années ont complété ce mimétisme: spécialités façon crème fluide, ou crème de soja lacto-fermentée qui remplacera la crème épaisse. Certains produits sont enrichis en calcium et ou en vitamine D pour présenter un profil nutritionnel plus similaire encore à leurs équivalents animaux.

Voilà pour l'habit d'illusionniste laitier. Mais les traitements habituellement réservés aux céréales ou aux légumes lui vont aussi bien. Les tables asiatiques lui réservent une place de choix sous des formes variées: pâte fermentée au piment et aux épices, condiments liquides ou épais, peau de lait de soja nommée *yuba*, graines fermentées et filantes du *natto* japonais, bouillies, soupes... Et dans nos contrées, protéines en poudre pour sportifs végé, et des recettes qui se renouvellent, suivant la demande croissante pour une alimentation végétale facile d'accès. Allié des végés débutants, le soja gagne ses lettres de caractère au fil des dégustations. Sa prétendue fadeur laisse place à l'expérience de ses textures, aux parfums subtils ou marqués qui différencient les marques et les modes de fabrication... Ses milles facettes incitent à la créativité.



## «Lait» de soja, ou tonyu

Des graines de soja cuites et mixées avec de l'eau, telle est la composition du jus ou «lait» de soja, dont la fabrication est attestée en Chine au tout début de notre ère. Aujourd'hui largement diffusé dans la grande distribution, il est aussi proposé en versions aromatisées ou complémentées. Il sert de base à la préparation de tofu, de yaourts, de kéfir en utilisant des grains de kéfir de fruit. Émulsionné, épaissi et enrichi en matières grasses, il devient crème végétale pour les sauces et gratins.



## Fromages et yaourts

Grâce à sa composition chimique particulière, le jus de soja permet de fabriquer des yaourts maison. On peut aussi se lancer dans la confection de «fromages». Si les yaourts de soja sont très présents dans les magasins alimentaires, en revanche la production industrielle de «fromages» au soja reste pour l'instant limitée aux fromages frais. Mais il est possible d'en préparer chez soi en utilisant différents ferments, et d'affiner ces fromages.



## Tofu

Le tofu, «viande» végétale millénaire, est obtenu en faisant cailler du jus de soja avec un coagulant: du nigari (chlorure de magnésium), du vinaigre, du jus de citron ou du sel. Cet ingrédient aux textures variées (en Occident, on connaît le tofu ferme et le tofu soyeux) et à la saveur dite «fade» dans la terminologie de la cuisine des temples japonais, peut s'imprégner de toutes les saveurs. En Asie, on trouve dans chaque pays une grande variété de tofus, souvent produits artisanalement: soufflé, fermenté, frit, aux cinq parfums... Dans nos commerces, on le trouve aujourd'hui fumé, aux herbes, au pesto... ou en version lacto-fermentée.

### À DÉCOUVRIR

*Terres de tofu*, de Camille Oger, La Plage, 2020 (voir interview p. 38).



## Tempeh

Spécialité de la cuisine indonésienne, le tempeh résulte de la fermentation des grains de soja entiers et cuits avec un champignon microscopique. Sous la forme d'un bloc compact, il développe des arômes de champignon, de noix et de levure. Il se prête bien aux marinades et aux plats en sauce, dont il absorbe les saveurs. On peut le fabriquer chez soi, en se procurant les ferments adéquats et en bricolant une petite chambre de pousse.



## Steaks et protéines de soja texturées

Parce qu'il propose un substitut protéique à la viande, le soja entre dans de nombreuses recettes de similis, ces préparations cuisinées qui imitent sinon le goût, du moins les usages des produits carnés: steaks, boulettes, hachis pour bolognaise... Selon les marques,

du blanc d'œuf peut entrer dans la composition de ces nouvelles spécialités. Plus brutes et très économiques, les protéines de soja texturées, ou PST, ressemblent à de petites éponges qui ne demandent qu'à s'imbiber d'un bouillon ou d'une sauce. Elles sont obtenues après le pressage des graines, et donc déshuilées. On les trouve de différentes tailles, selon l'usage qu'on veut en faire.

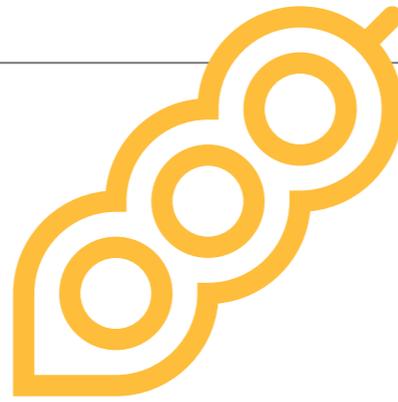
### À DÉCOUVRIR

L'ouvrage de Sébastien Kardinal, *Protéines de soja*, La Plage, 2018.

## Sauce soja et miso

Les graines de soja ensemencées avec un ferment endémique du Japon, *Aspergillus oryzae*, se déclinent en sauce de soja (liquide) et en *miso* (pâteux). Ces assaisonnements sont appréciés pour leur goût *umami* (savoureux), qui exalte la saveur des soupes, ragoûts et autres sauces. Ils constitueraient le premier usage historique du soja dans l'alimentation. Le terme anglais *soy* serait d'ailleurs issu de *shoyu*, le nom japonais de la sauce de soja. Le *shoyu* ou le *tamari*, son pendant sans gluten, évoquent la «profondeur» de goût qu'on obtient souvent avec la viande: sous cette forme aussi le soja est un allié des végés débutants. ♦

# Tofu Hong Artisanal et local: quand le tofu s'enracine



**Les ingrédients du tofu sont simplissimes: des fèves, beaucoup d'eau, et de quoi faire cailler le lait de soja. Son intérêt tient à la façon dont on le cuisine, mais surtout au tour de main du « maître tofu »: chez Hong, c'est une affaire de femmes depuis plus de vingt-cinq ans et deux générations. Et c'est aussi une histoire de rencontres. Reportage sous les colombages de l'atelier, au nord de l'Alsace.**

Plantons le décor: la vaste cour d'une ancienne ferme à Schwindratzheim, un bourg agricole au nord-ouest de Strasbourg. Le mur des dépendances s'ouvre sur un atelier parfumé, où on entre en contournant une charrette en bois chargée de pulpe de soja. Marie-Rose, la fondatrice, s'affaire au nettoyage, tandis que sa fille Valérie, aux manettes de l'entreprise depuis 2004, moule et presse les tofus spéciaux. Toutes deux soulignent en riant que « comme à la maison, faire du tofu utilise beaucoup de vaisselle! ». Le cycle de fabrication s'achève en ce début d'après-midi, point d'orgue d'un ballet précis entamé la veille au soir ou au petit matin: « On travaille à quatre, par roulement. Il y a beaucoup d'étapes, et chacun doit être dans les temps » explique l'énergique Valérie. Première séquence: trier les fèves de soja. Sorties des « big bags » posés sous l'avancée de toit, elles passent dans un tamis qui les débarrasse des écorces et petites graines non désirées, et des mauvaises herbes mêlées à la récolte. La machine est artisanale, elle aussi, car l'équipement de l'atelier s'enrichit de l'ingéniosité de Pierre, le compagnon de Valérie, que ces tâches manuelles reposent de son travail d'informaticien.

Le tofu fraîchement égoutté se présente en barres, que Valérie découpe à l'aide d'un gabarit.

## Au nez et à l'œil

Les fèves ainsi nettoyées sont plongées dans un bain d'eau claire renouvelée plusieurs fois, qui les attendrit en vue du broyage. C'est à cette étape que l'expérience de l'artisan fait la différence. Mère et fille l'expliquent en duo: les qualités de la récolte, le moment de l'année, l'hygrométrie, la température ambiante, de nombreux paramètres influent sur le lait de soja sorti de la centrifugeuse. Marie-Rose, qui « adore le tofu et en fabrique depuis plus de cinquante ans », se fie à son odorat et à la texture du liquide pour ajuster ses gestes. Le lait est chauffé, puis caillé avec du vinaigre blanc dilué. « Traditionnellement, on utilise du nigari<sup>1</sup>. Mais quand ma mère a commencé, il était difficile de s'en procurer en quantité satisfaisante, et on voulait un produit naturel. On a essayé le jus de citron: trop acide, et un goût trop présent. À force d'essais, on a maintenant le bon dosage, et le résultat nous plaît beaucoup avec cet ingrédient tout simple », sourit Valérie. Affinés en chambre froide, emballés sous vide ou en barquettes à l'arrière de l'atelier, les blocs de tofu seront ensuite livrés par Julie, la jeune sœur de Valérie. « Nos clients sont très majoritairement asiatiques. Nous vendons aux grossistes spécialisés, à Strasbourg et beaucoup en Allemagne. Mais en vente sur place le samedi matin, nos clients sont presque tous des végétariens. »

## Deux entreprises familiales

Le tofu est certes un mets hautement exotique pour les palais régionaux volontiers sélectifs. Mais celui-ci a le bon goût d'être entièrement local depuis 2017. Les « big bags » longent la rue pour aboutir à la porte de l'atelier, et la charrette d'okara<sup>2</sup> fait le même chemin en sens inverse à la fin de la journée.

L'histoire de deux entreprises familiales: quelque temps après avoir pris leurs quartiers à la campagne, Valérie et Pierre font la connaissance de Christian et Nicolas Richert, le père et le fils, exploitants agricoles. Christian avait tenté de semer du soja quelques années plus tôt, mais abandonné faute d'une filière assez développée pour valoriser sa production. Nicolas, lui, en est convaincu: la petite graine a de l'avenir aux côtés de l'atelier de transformation.

## Essai transformé

À cette époque, Valérie se fournit près de Toulouse depuis plusieurs années, une production française qu'elle apprécie pour sa fiabilité et la garantie d'un produit exempt d'OGM. Pas tout à fait prête à changer de fournisseur, elle tope avec le jeune homme pour

une récolte test. On est au printemps, et tout est à faire: découvrir quelle variété est la plus adaptée à la fabrication du tofu, se procurer les semences et le complexe de bactéries indispensable à leur culture, juste à temps pour le semis au mois de mai. Fin septembre, les Richert livrent nettement plus qu'une récolte d'essai. Et l'atelier s'anime la nuit même pour en goûter le résultat: Marie-Rose garde un souvenir ému du premier tofu concocté avec les fèves toutes fraîches, au parfum et aux saveurs « incomparables ». Pour Valérie, outre l'évident plaisir de travailler une matière première qu'elle peut voir pousser, ce partenariat supprime des frais de port, et la livraison progressive règle les questions de stockage. Elle n'est par ailleurs plus contrainte de faire enlever l'okara à grands frais depuis que le tourteau de soja contribue à la nourriture des vaches. Côté ferme, la nouvelle culture permet de diversifier l'assolement en céréales avec des débouchés assurés, et Nicolas prête désormais main-forte à la fabrication.

En Alsace comme ailleurs, voire un peu plus, on aime voir les productions locales à l'honneur. Son pedigree acquis entre houblonnières et champs de maïs donne au tofu Hong un argument de poids aux revendeurs de plus en plus nombreux. Circuit ultra-court pour les boutiques de vrac, nouvelle spécialité dans les restaurants pas forcément végés, où les chefs le marient selon l'inspiration... Ses qualités gustatives font le reste: tendre et savoureux, ce tofu bouscule les préjugés en douceur. ♦

### POUR ALLER PLUS LOIN

tofuhong.com  
TofuHong



Pour répondre aux attentes d'une clientèle de plus en plus européenne, et végétarienne, l'atelier développe des variantes de son tofu: à l'ail des ours, aux épices pimentées, à l'ail et au persil...

# Construire une identité végane pour sortir de la stigmatisation

Rencontre avec Ciel Gadeyne-Coppé

PROPOS RECUEILLIS PAR ÉLODIE VIEILLE BLANCHARD

**Ciel Gadeyne-Coppé, 21 ans, est étudiant en 5<sup>e</sup> année de master Développement soutenable à Sciences Po-Lille. Végane passionné, il s'est interrogé sur l'élaboration d'une culture végane, sur son rôle dans la normalisation du véganisme et le soutien que peuvent y trouver les véganes eux-mêmes. Également féru de cuisine, il a longtemps nourri le blog *M. pour Frouchie* de ses recettes et réflexions sur le véganisme, accessibles au plus grand nombre.**

**Quel est l'objet de ton mémoire, et pourquoi l'as-tu choisi ?**

Le titre exact de mon mémoire est *Véganisme. Entre stigmatisation et tentatives de déstigmatisation: le rôle crucial d'une sous-culture basée sur l'alimentation*. Je suis parti du constat personnel que le fait d'être végane est globalement mal vu: la personne végane est toujours sommée de s'expliquer, de répondre aux questions. J'ai étudié en quoi l'alimentation (que ce soit dans les choix de consommation, les sociabilités, les références partagées entre véganes) est fondamentale dans la construction d'une communauté et d'une identité véganes, pour aider à compenser le stigma, mais aussi en quoi cette communauté constitue un levier pour déstigmatiser le véganisme dans l'imaginaire collectif.

**Peux-tu nous exposer ta méthode de travail ?**

J'ai lu énormément d'articles scientifiques: sur le véganisme, ou la consommation engagée et l'alimentation, et leur place dans la construction des identités, individuelle ou collective, sur les sous-cultures, sur la place de l'alimentation dans les rapports sociaux et les sociabilités... Cela m'a permis de définir précisément l'axe sur lequel je voulais travailler, et d'approfondir par la suite mes recherches dans la direction définie. J'ai décidé de fixer mon terrain de recherche sur la métropole lilloise, car Lille compte une importante communauté végane. J'ai réalisé dix entretiens. Les questions portaient sur le parcours, le ressenti, l'organisation lors de sorties au restaurant ou pour des repas de famille. Ces entretiens se sont mêlés aux écrits scientifiques et ont permis d'illustrer et d'approfondir, ou de nuancer parfois, des hypothèses que j'avais pu formuler.

**Qu'est-ce qui, d'après les résultats de ta recherche, définit l'identité végane ?**

Sa principale caractéristique est qu'elle est multiple: il y a autant de véganismes qu'il y a de personnes véganes, que ce soit dans les motivations (qui peuvent évoluer avec le temps) ou au niveau des profils sociologiques. Les vécus sont tous très différents, même si on peut souligner un parcours type à travers des étapes qui reviennent souvent. D'abord le choc moral<sup>1</sup>. Ensuite, la période de transition, qui est aussi une période d'apprentissage de la cuisine, des arguments à employer et du savoir-être végane (anticiper les repas entre ami-es, être moteur dans le choix du restaurant...) La personne devient ensuite végane et s'entoure de plus en plus de personnes véganes, que ce soit en ligne ou dans la vie réelle. L'importance des réseaux sociaux, les groupes en ligne et forums permettent de partager et de se rencontrer. Les blogs et chaînes YouTube dédiés tiennent également un

rôle important: les figures emblématiques du véganisme qui les animent participent largement à la création d'une communauté, mais aussi à la diffusion de recettes végétales à un plus large public. On note également l'échange des bonnes adresses locales, d'arguments et de blagues, qui permettent de gérer le stigma au quotidien et de répondre aux questions ou aux polémiques.

**Tu traites de « déviance », de « stigma »: est-ce que tu pourrais définir ces concepts, qui peuvent porter une charge symbolique forte ?**

Les termes « déviance » et « stigma » sont ici à comprendre dans leur sens sociologique.

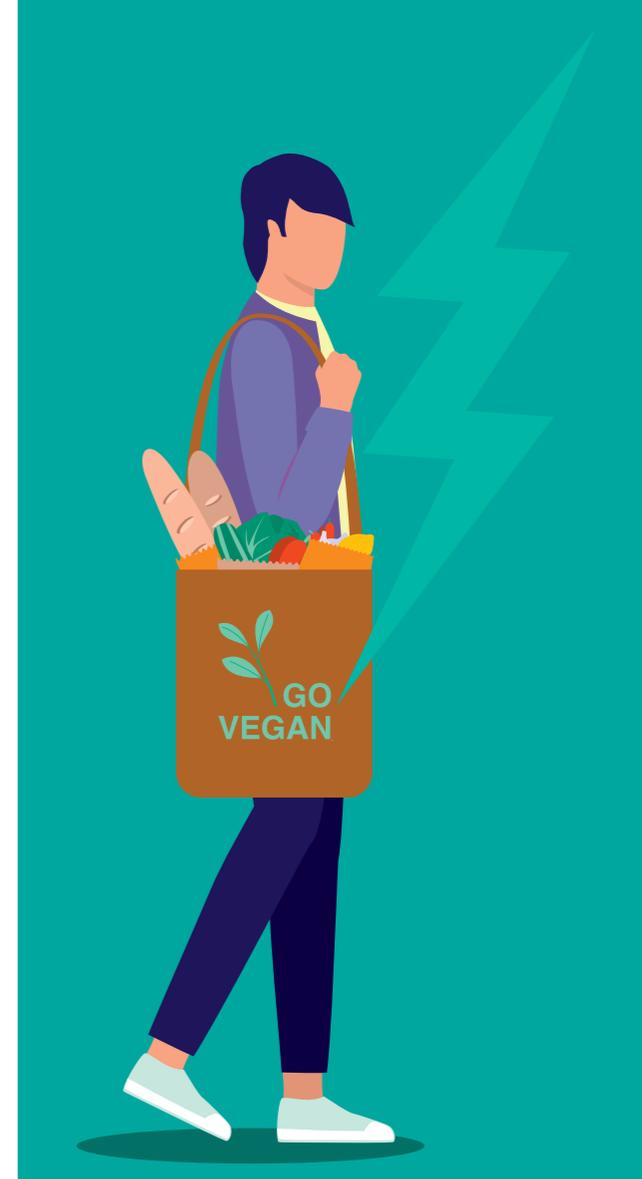
Le concept de déviance a largement été théorisé par Becker, qui montre que les individus déviants ne le sont pas par définition, de manière intrinsèque dès leur naissance. Le groupe majoritaire définit un individu (ou un groupe) comme déviant suite à un comportement qui s'éloigne de ce qui est attendu. Cela s'accompagne de conséquences sociales (positives ou négatives). Le concept de déviance s'applique donc bien au véganisme.

Le concept de stigma a été développé par Goffman, qui définit le stigma social comme une étiquette, apposée par le groupe majoritaire, sur les individus qui sortent de la norme, qui sont définis comme déviants par le groupe à cause d'une caractéristique. Ce concept s'applique ici parfaitement au véganisme, en tant que mode de vie qui s'éloigne des habitudes de consommation majoritaires. Une personne végane va être exclue de certains repas ou sorties, subir des critiques ou devra se justifier à de nombreuses reprises. À une plus grande échelle, on peut illustrer la stigmatisation du véganisme par le manque d'option végane au restaurant ou dans la plupart des magasins.

**Ton travail de recherche ouvre des perspectives concrètes pour une association comme l'AVF. Quelles sont-elles ?**

Renvoyer une image plus positive du véganisme, mais qui n'est pas forcément synonyme de déstigmatisation: une stigmatisation positive n'aboutit pas nécessairement à une normalisation du véganisme et à son intégration dans les mœurs.

Il faut s'interroger sur l'efficacité de la labellisation en fonction des contextes: selon leurs revenus, leurs habitudes de consommation, leur bord politique ou leur politisation, les non-véganes seront plus sensibles à certains arguments qu'à d'autres, le véganisme étant plus ou moins stigmatisé selon les milieux. Une aide à la gestion des situations sociales semble très



importante pour les débutants. Rassurer et accompagner les personnes dans leurs débuts, les aider à perfectionner leur argumentation pour se défendre et convaincre au mieux leur entourage, semble être une bonne solution. Cela permettrait d'éviter que certaines personnes restent dans la phase de transition. Favoriser la mixité entre véganes et non-véganes est prépondérant. Organiser des événements en s'assurant que des véganes et des non-véganes y participent, ou inciter les restaurants à proposer une, voire plusieurs options végétales tout en continuant à servir des plats carnés, peut aider à normaliser le véganisme, en permettant à n'importe qui de prendre un plat végane sans subir le stigma associé. Ces moments de mixité sont importants pour faciliter les interactions, et intégrer peu à peu des pratiques véganes dans le mode de vie des non-véganes. ♦

1. Événement(s) déclencheur(s) qui amène(nt) une personne non-végane à remettre en question son mode de vie.



## Secrets du jeûne au quotidien

Christophe Berg, Éditions La Plage, septembre 2021, 12,50€.

Cet ouvrage n'est pas un programme d'amaigrissement, ni un livre sur le jeûne au sens où l'on se prive de manger. Ni même un livre de recettes. Il pourrait devenir une lecture indispensable à toute personne qui entame une réflexion sur son alimentation. Christophe Berg nous propose une sorte d'arrêt sur image pour observer notre relation à la nourriture, nos habitudes sociales et nos réflexes autour des repas. En sa compagnie nous réapprenons à penser avant de manger, et à caler nos prises d'aliments sur nos rythmes biologiques. Ce livre peut donc être vu comme une introduction à une alimentation en conscience. La pratique du jeûne au quotidien (*intermittent fasting* en anglais) conduit à respecter les rythmes circadiens de notre corps en liaison avec la lumière du jour et l'obscurité. L'auteur nous propose ainsi plusieurs programmes de remise à l'heure en douceur de notre horloge alimentaire, afin de redonner un sens profond à l'acte de s'alimenter. L'ouvrage est complété par un guide d'alimentation végétale au quotidien. ♦ S.S.

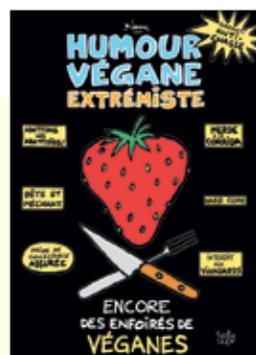
## Face à une bête sauvage

Joëlle Zask, Premier parallèle, mai 2021, 9€.

Après *Zoocities* (paru en 2020) qui s'intéressait à la place des animaux sauvages dans nos villes, Joëlle Zask livre ici de précieux conseils pour savoir comment se comporter si nous nous retrouvons face à eux.

Chaque chapitre étant dédié à un animal, on se demande tour à tour comment réagir face à un sanglier, un ours ou un serpent venimeux. L'autrice apporte des éléments de réponse en se basant sur les réactions des animaux en milieu naturel et sans jamais pousser à la confrontation. L'analyse de leur environnement et de la dégradation de leur habitat est particulièrement intéressante pour comprendre comment nous pouvons être amenés à rencontrer de plus en plus d'animaux sauvages dans nos milieux urbains.

*Face à une bête sauvage* nous fait surtout prendre conscience de l'étendue de nos préjugés, et des erreurs qu'ils nous poussent à commettre. Concis et passionnant, ce petit guide pratique est à mettre entre toutes les mains! ♦ C.C.



## Humour végane extrémiste

Bruno Blum, septembre 2021, en autoédition, 16€.

Face aux couteaux des carnistes, Bruno Blum répand son trait efficace, sa plume sagace et son humour insicif dans cet album vivement coloré de 80 pages. Si les véganes y retrouvent des questions, croyances, fausses excuses et autres inepties auxquelles ils ont maintes fois dû réagir, avec agacement ou lassitude, ici la caricature parée d'un soupçon d'autodérision est jubilatoire, libératrice. L'envie nous démange de mettre certaines punchlines percutantes sous le nez de nos proches, amis ou collègues les plus hermétiques au véganisme et à l'antispécisme. Histoire de redéfinir avec eux l'idée de l'extrémisme végane. L'album, imprimé en France sur papier recyclé, est disponible dans la rubrique livres du site:

bruno-blum.com ♦ S.C.

## Lauréats du Prix Maya 2021: des livres à lire absolument!

Lancé par des membres de l'AVF, L214 et du mouvement Utopia à Tours en 2019, ce prix littéraire national récompense les ouvrages de fiction qui défendent le mieux la cause animale. Les livres lauréats de cette troisième édition ont été annoncés en juin 2021.

Meilleur roman animaliste:



*Mama Red* de Bren McClain (Le nouveau pont Éditions).



Meilleure bande dessinée animaliste: *Milagro - Sea Shepherd* de Guillaume Mazurage (Robinson Éditions).



Meilleur ouvrage animaliste jeunesse: *Oust, du balai!* de Vincent Dhuicque (en autoédition).

Des livres très recommandés. ♦ S.C.

POUR ALLER PLUS LOIN

www.question-animale.org



## L'animal est-il un homme comme les autres?

Aurélien Barrau et Louis Schweitzer, Dunod, septembre 2021, 12,90€.

Réédition d'un ouvrage initialement paru en 2018, *L'Animal est-il un homme comme les autres* interroge notre rapport aux animaux à la lumière de la science, de l'éthique et des enjeux écologiques actuels.

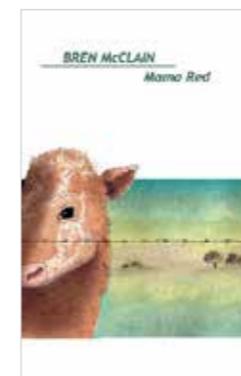
Aurélien Barrau (astrophysicien et philosophe) et Louis Schweitzer (président de la Fondation Droit Animal, Éthique et Science) se lancent dans un dialogue et tentent de répondre à huit questions portant sur le droit des animaux ou des écosystèmes, ou encore sur la nécessité du véganisme. Cette réédition propose également un chapitre consacré à la condition animale dans le monde de l'après-covid, analysant les liens entre la crise sanitaire actuelle et la dégradation de la biodiversité.

Cet ouvrage clair et accessible sera parfaitement adapté au grand public, même si on peut sans doute regretter qu'il n'y ait pas de réel débat entre les deux interlocuteurs qui sont finalement plutôt d'accord sur toutes les thématiques abordées. ♦ C.C.



Pour leur vingtième édition, du 10 au 22 août 2021 dans la Marne, les *Estivales de la question animale* ont rassemblé une centaine de participants autour d'un riche programme de conférences, ateliers et projections vidéo. De nombreuses conférences ont été captées, et sont disponibles sur la chaîne YouTube de l'association. À voir ou revoir, par exemple: « Théorie et pratique de l'animalisme efficace », « Alimentation végétale et santé », « L'antispécisme, thèse modeste et forte », « L'évaluation scientifique du bien-être animal », « Expérimentation animale et opacité administrative », « Écraser des insectes pose-t-il un problème moral? »... Des heures de vidéos instructives et passionnantes, à consommer sans modération.

www.question-animale.org https://bit.ly/EstivalesQA2021 ♦ S.C.

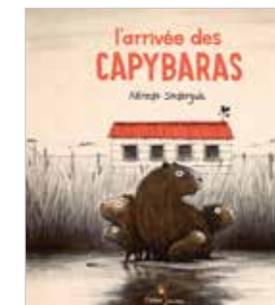


## Mama Red

Bren McClain, Le nouveau pont, édition française 2019, 20€.

Une ferme délabrée de Caroline du Sud, au début des années cinquante. Sarah, une femme veuve et sans le sou élève seule Emerson Bridge, 7 ans, le fils de sa sœur décédée. Elle apprend que, chaque année, de jeunes garçons s'affrontent dans un concours pour engraisser un veau, le meilleur éleveur gagnant une belle somme d'argent. Sarah y inscrit Emerson et achète un veau. La nuit suivante, la mère vache s'échappe de sa clôture et parcourt six kilomètres pour retrouver son petit. Sarah décide de garder la vache, l'appelle Mama Red et observe les leçons d'amour maternel de l'animal. De son côté, Emerson baptise son veau Lucky et s'y attache, contrairement aux garçons concurrents. Personne n'a l'air de se soucier du moment où les garçons vont comprendre le destin ultime de leur veau...

Dans ce premier roman, l'autrice aborde la question du bien-être animal, mais aussi de l'attachement maternel, de la misère sociale, de la discrimination raciale, de la violence et de la religion, dans ce contexte particulier de l'époque. Le récit est prenant, parfois dérangeant, souvent bouleversant. *Mama Red* a remporté plusieurs prix aux États-Unis et le prix Maya 2021 en France. ♦ S.C.



## L'arrivée des capybaras

Alfredo Soderguait, éd. Didier Jeunesse, 2020, album dès 4 ans, 13,90€.

Un jour, une famille de capybaras en proie à des chasseurs débarque dans un poulailler tranquille pour s'y réfugier. C'est la panique, les poules ne veulent pas de ces gros rongeurs poilus et mouillés, il n'y a pas de place pour eux. Mais rapidement, le jeu rassemble un poussin et un jeune capybara, qui n'ont pas les préjugés des adultes. Un événement bouscule alors la vision qu'ont les poules de ces drôles de rongeurs sauvages, qui finalement, ne sont pas méchants et peuvent même leur être d'un grand secours. Les capybaras sont à la fois des figures d'animaux libres et de migrants qui fuient la guerre, dans ce récit puissant qui parle de différence, d'hospitalité, d'inclusion et d'entraide. Les textes sobres et les magnifiques illustrations, réalistes, se complètent avec justesse et adresse pour intensifier les moments dramatiques, remettre en question l'univers de l'élevage, interroger la facilité d'une vie confortable et la richesse des différences qui permettent de repenser notre propre mode de vie. ♦ M.F.

# Stéphanie Valentin

Autrice-compositrice-interprète, violoniste, sculptrice, peintre, illustratrice et animatrice 2D/3D, autrice d'albums jeunesse, créatrice d'une ligne de vêtements et de maroquinerie végane... Stéphanie est une artiste complète et accomplie, dont les innombrables talents servent la cause animale qui lui est chère. Elle s'engage activement sur le terrain pour L214, donne des concerts au profit d'associations, récolte des fonds grâce à l'impression de tee-shirts antispécistes... On ne peut que vous inviter à découvrir tout son univers créatif et militant sur ses réseaux. ♦

## POUR ALLER PLUS LOIN

- 🌐 [www.stval.fr](http://www.stval.fr)
- 🌐 [www.veganimo.fr](http://www.veganimo.fr)
- 📘 [www.facebook.com/valentin.stephanie](https://www.facebook.com/valentin.stephanie)
- 🛒 <https://shop.stval.fr>
- 📺 [www.youtube.com/playlist?list=PLDE6783275C15DEC9](https://www.youtube.com/playlist?list=PLDE6783275C15DEC9)



TEXTE KARINE VERNETTE

# Connais-toi toi-même (Socrate, 470-399 av. J.-C.)

- Vous vous êtes fait traiter de bobo des villes par un chasseur qui habite juste derrière chez vous ?
- On vous soupçonne d'être un idiot utile<sup>1</sup> du capitalisme quand vous sortez le foulard rouge pour aller manifester ?
- Des gens qui vous connaissent à peine s'inquiètent de votre niveau d'énergie et de vos compléments alimentaires, alors que vous rayonnez de santé ?
- Les absolutistes de l'élevage paysan vous accusent de mener la nation et la gastronomie à leur perte parce que vous suggérez que les Français-es devraient manger moins de viande ?
- On vous perçoit à la fois comme un ayatollah vert et un modèle de consommériste mondialisé ?
- Vous avez le sentiment que vous prenez librement des décisions rationnelles, argumentées et utiles, mais on vous plaint d'être sous l'influence d'une secte ?
- On vous trouve trop intello même quand vous parlez de bouffe ?
- On vous qualifie de pénible, finalement sympa, difficile à sortir, et intéressant-e (mais à petite dose) ?
- On vous dit convaincant-e mais on ne vous emboîte jamais le pas ?
- On vous regarde parfois comme une cocotte sur le feu, sur le point d'exploser dans une vitrine, de se répandre sur la place publique dans un jet de fausse hémoglobine, ou de blesser grièvement un amateur de steak ?
- Vous avez régulièrement l'impression qu'on ne vous prend pas assez au sérieux, ou alors beaucoup trop ?
- On vous coupe la parole, on parle à votre place, vos blagounettes suscitent des mines renfrognées et vos réflexions des regards en coin ?

Si vous avez répondu **oui** à plusieurs de ces questions, vous êtes probablement végane. Et **non**, vous n'avez pas de trouble de la personnalité – du moins pas lié au véganisme. Mais n'hésitez pas à consulter. Des fiches de recettes, pour commencer, ça fait du bien et ne mange pas de pain. Poursuivez la cure avec de saines lectures, accompagnées des cookies réalisés à partir des dites fiches, on en trouve de rigolotes qui aident à relativiser les sottises quotidiennes, et à se sentir moins seul-e.

Consultez ensuite des activistes, des adeptes de graines et de plaisirs, des jeunes et des moins jeunes pour le climat, des yogis, des grosses têtes, des cœurs simples, des misanthropes idéalistes, des humanistes aux vues élargies, des branchouilles, des péquenots, des accros aux lectures ardues, des fans de culture pop, des mères à chats et à pigeons... Car, véganes, nous sommes tout ça à la fois, multiples et de plus en plus nombreux, le monde finira bien par s'en rendre compte. Bref, soyez vous-même, c'est déjà assez de boulot sans avoir à répondre aux injonctions contradictoires. ♦



1. Expression de Paul Ariès, Jocelyne Porcher et Frédéric Denhez, dans une tribune publiée par Libération le 18 mars 2018.

TEXTE SOPHIE CHOQUET

# Camille Oger, l'ethno-gastronome

**Globe-trotteuse, autrice et journaliste freelance, Camille explore le monde et ses saveurs. Son blog *Le Manger* est une référence sur les traditions culinaires, de sa région niçoise natale à l'Extrême-Orient. Rencontre.**

**Vous avez beaucoup « boursingué », en Asie et en Europe. Votre parcours professionnel s'est-il construit au fil de vos voyages ?**

Quand on me pose cette question, j'ai tendance à répondre que je suis SDF, mais c'est beaucoup moins vrai depuis le Covid et les confinements. Je passe normalement trois mois par an au Japon et trois à six mois à voyager ailleurs. Depuis 2020, j'ai dû me poser ! Je suis basée à Nice et à Paris.

Mon parcours professionnel s'est affiné avec les voyages. J'étais journaliste aux Échos avant de partir vivre en Asie, notamment aux Philippines, à Taïwan et au Japon. J'ai vu ce qui retenait mon attention en voyage – la nourriture, mais aussi et surtout tout son contexte, car finalement la nourriture dit toujours quelque chose sur l'homme – déformation d'anthropologue sans doute, ma spécialité à la fac. J'ai peu à peu compris qu'il fallait que je combine les approches de la reporter, de l'anthropologue et de la cuisinière pour écrire des articles que j'aurais personnellement envie de lire : un travail de terrain avec un grand nombre de photos, beaucoup de recherches rigoureuses, une écriture accessible, et surtout des histoires que je n'avais jamais lues nulle part. Je les ai d'abord publiés

sur mon blog, où j'avais une liberté totale de ton, format et ligne éditoriale, puis dans la presse et dans des livres.

**Une anecdote à raconter à propos d'une tradition culinaire, d'un reportage ou d'une rencontre ?**

J'ai vu tellement de choses étonnantes et fait tant de belles rencontres ! Mais l'une de mes grandes surprises a été la Colombie. J'avais lu avant d'y aller que la cuisine y était peu intéressante, mais c'est une erreur. Elle est fabuleusement variée et réconfortante. Les soupes colombiennes en particulier sont magiques...

En matière de tofu, la Chine m'a fascinée. Les tofus fermentés que l'on trouve dans certaines provinces ressemblent à nos fromages les plus faits : ils prennent des couleurs, du bleu au noir en passant par le brun, et se couvrent de moisissures qui ont parfois l'air de cheveux... La texture et le goût changent complètement. C'est fort, riche, et chaque variété appartient à un terroir particulier.

**Qu'aimez-vous cuisiner au quotidien ?**

Je ne suis pas une grande cuisinière et je cuisine franchement peu, surtout quand je voyage toute l'année. Et quand je viens de finir de réaliser et photographier 150 recettes pour un livre, je mets

généralement des mois avant de retoucher une casserole ! Mais je suis une grande fan des légumes, en bonne Niçoise. Je fais beaucoup de salades saisonnières variées, des fermentations (j'ai écrit deux livres sur le sujet, *L'Art de la fermentation* et *Les Secrets de la lacto-fermentation*) et j'ai gardé l'habitude de boire beaucoup de soupe miso... Bref, des plats qui demandent peu d'efforts !... ♦

#### POUR ALLER PLUS LOIN

🌐 [www.lemanger.fr](http://www.lemanger.fr)  
 📘 [www.facebook.com/lemanger.fr](https://www.facebook.com/lemanger.fr)  
 📷 [www.instagram.com/camille\\_oger](https://www.instagram.com/camille_oger)  
 Retrouvez cette interview en ligne, dans une version longue, avec le portrait chinois de Camille Oger :  
 🌐 [www.vegetarisme.fr/camille-oger-lethno-gastronome](http://www.vegetarisme.fr/camille-oger-lethno-gastronome).



Parmi ses livres de cuisine, nous avons dévoré *Tofu, l'anthologie* (2019) et *Terres de Tofu* (2020), deux incontournables (éditions La Plage).



LA RECETTE DE CAMILLE OGER

# Tofu mariné à la sauce soja

## Dubu jangajji - Recette issue du livre *Terres de Tofu*

Niveau   
 Cuisson

Pour 4 personnes :

- 300 g de tofu
- 9 cl de sauce soja
- 2 shiitake déshydratés
- 4 cl de vinaigre de riz
- 18 cl d'eau
- 1 gousse d'ail émincée
- ½ pomme ou poire coréenne tranchée
- ½ petit oignon émincé
- 1 petit piment rouge émincé
- Huile végétale



### Préparation

Ce tofu mariné dans une sauce sucrée, salée et acidulée se mange en petites quantités, un peu comme un kimchi, car il est fort en goût. On le sert en accompagnement au sein d'un repas, ou tout simplement avec du riz ; on verse un peu de sauce sur la douce céréale et on alterne les bouchées de riz et les morceaux de tofu fondant, d'oignon croquant et de champignon moelleux. On peut également ajouter une petite portion de tofu mariné au riz et les mélanger intimement pour un résultat parfumé en profondeur. Cette préparation est encore meilleure après quelques jours au réfrigérateur.

1. Coupez le tofu en cubes de 2 cm de côté ou en rectangles d'environ 1 cm d'épaisseur. Tamponnez-les avec du papier absorbant pour les sécher en surface et faites-les dorer dans une poêle huilée.
2. Placez la sauce soja, le vinaigre, l'ail, la pomme, les shiitake, le piment et l'eau dans une casserole, couvrez et faites bouillir 10 minutes à feu moyen, puis baissez le feu et laissez frémir 20 minutes.
3. Filtrez le liquide. Déposez le tofu poêlé et l'oignon dans un récipient en verre, en porcelaine ou en plastique.
4. Récupérez les morceaux de piment et ajoutez-les dans le récipient. Émincez les shiitake et ajoutez-les également.
5. Couvrez avec le liquide encore chaud et laissez refroidir. Vous pouvez servir cette préparation le jour même, mais elle sera encore meilleure le lendemain.



RECETTE JULIETTE POCHAT &gt; WWW.LESRECETTESDEJULIETTE.FR

# Tofu maison

Et si vous arrêtiez d'acheter du tofu ? Faites-le vous-même en un tour de main pour découvrir une texture incroyable et un goût clairement différent de celui que l'on trouve dans le commerce.

Mon pari : vous prouver que le tofu, c'est délicieux et qu'on peut en manger juste pour le plaisir (tout en se faisant du bien).



© Juliette Pochat

Niveau 

Temps 30 min

Cuisson 

Ustensiles

- Pour un tofu ferme : une presse à tofu
- Pour un soyeux : une étamine ou une passoire à mailles fines

Ingrédients pour  
400 g de tofu

- 1 litre de lait de soja
- Le jus d'1/2 citron ou 2 c. à s. de vinaigre de cidre

## Préparation

1. Portez à ébullition 1 litre de lait de soja, ôtez-le du feu et ajoutez-y le coagulant de votre choix (1 c. à c. de nigari dilué dans de l'eau ou 1 c. à s. de vinaigre de cidre ou de jus de citron) puis laissez reposer 10 minutes.
2. À l'aide d'une presse à tofu ou d'une étamine, filtrez le lait de soja caillé et pressez-le :
  - Avec une presse à tofu : placez-y le caillé égoutté et laissez tout le liquide s'écouler (il vous faudra presser de temps en temps pour que tout le liquide s'écoule bien). Démoulez le tofu dans de l'eau froide et laissez-le ainsi quelques minutes afin qu'il se raffermisse. Conservez votre tofu dans une boîte hermétique, dans un fond d'eau, au réfrigérateur.
  - Avec une étamine : disposez-y le lait caillé, au-dessus d'un bol, et ne pressez pas trop afin de garder une consistance assez liquide. Conservez votre tofu dans une boîte hermétique au réfrigérateur.

# Comment cuisiner le tofu ? Quelques idées...

RECETTE JULIETTE POCHAT &gt; WWW.LESRECETTESDEJULIETTE.FR



## Le tofu ferme

- La veille, faites mariner le tofu nature coupé en dés dans un mélange relevé de votre choix. Le lendemain, après avoir retiré l'excédent d'humidité avec un linge propre ou un papier absorbant, faites-le dorer dans une poêle généreusement huilée. Accompagnez-le de riz à l'indienne ou de légumes sautés, par exemple.
- Utilisez le tofu fumé en remplacement des lardons dans une quiche ou avec des lentilles.
- Ajoutez du tofu aux herbes émietté ou coupé en petits dés dans une salade composée.

## Le tofu soyeux

- Tofu brouillé : Faites revenir 1 oignon et 1 gousse d'ail émincés dans une poêle huilée. Ajoutez-y 500 g de tofu soyeux et mélangez le tout. Ajoutez 1 c. à c. de moutarde, salez et poivrez et laissez cuire jusqu'à ce que le tofu soit un peu doré. Servez immédiatement avec un peu de pain ou directement sur une tartine.
- Appareil à quiche : Pour remplacer la crème et les œufs d'un appareil à quiche traditionnel, fouettez 500 g de tofu soyeux, ajoutez-y 1 gousse d'ail émincée et les herbes aromatiques que vous souhaitez. Salez et poivrez.

# Cheffe à l'honneur Wellness by Sophie

« **Changer mes habitudes alimentaires a été la chose la plus surprenante qui soit. Je suis transformée de l'intérieur. J'ai réalisé à quel point la nourriture pouvait avoir un impact positif sur notre corps, mais surtout notre esprit...** »

Autodidacte et spécialisée en cuisine végétale, Sophie transmet avec passion les bases d'une cuisine inventive, gourmande et sans produits animaux. Nomade, s'adaptant à tout projet, elle aime se déplacer dans les cuisines de particuliers comme de professionnels, à l'occasion d'un atelier ludique familial, d'une journée

de team building entre collègues ou d'une formation plus technique pour apprentis. Elle aide les restaurateurs à mettre en place une offre végétale en phase avec la demande croissante d'une clientèle soucieuse de prendre soin de sa santé, des animaux et de la planète. Elle donne régulièrement des conférences sur le sujet, et intervient en visioconférence, sur son compte Instagram ou ailleurs, en français ou en anglais, pour explorer avec divers publics de nouveaux horizons culinaires.

Pour faire connaissance avec Sophie, rendez-vous sur ses réseaux, et surtout explorez son blog *Wellness by Sophie*, qu'elle tient depuis trois ans. Elle y partage généreusement tout son univers: recettes, bonnes



adresses, inspirations, astuces santé et beauté, ainsi que de courtes interviews de blogueuses qui l'inspirent ou de personnalités. ♦

#### POUR ALLER PLUS LOIN

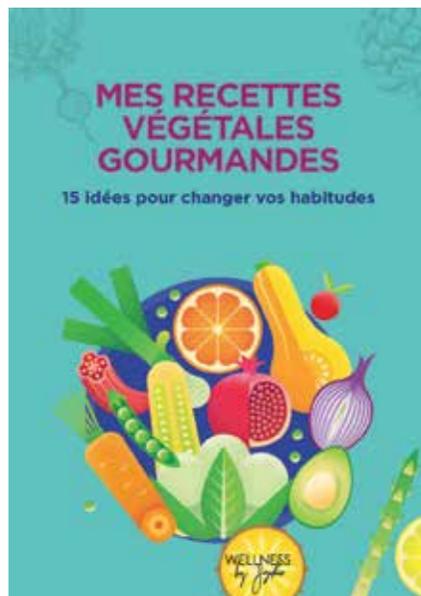
- 🌐 [wellnessbysophie.com](http://wellnessbysophie.com)
- 📱 [wellnessbysophie](#)
- 📍 [wellnessbysophie](#)

© Alexine Romero, Studio Le carré, Lyon



**1·2·3 Veggie, tout pour se lancer ou se renouveler en cuisine veggie!**

Site de référence en cuisine végétale, il présente plus de 500 recettes pour toutes les occasions et par type de public (pour débutants, adaptées aux enfants, sans gluten...) On s'y rend aussi pour découvrir les portraits des chefs partenaires, l'agenda des ateliers en ligne, un calendrier des fruits et légumes de saison, ainsi que des astuces, techniques et ingrédients « magiques » à explorer.



## Craquez pour son premier e-book!

« Piccata de panisse et haricots verts à l'anglaise », « Ptitim aux pistaches et abricots secs »... Vous y découvrirez 18 recettes originales, dont trois recettes de sauces inratables. L'e-book est préfacé par la cheffe, journaliste et autrice lyonnaise Sonia Ezgulian. 13,90€, à commander sur [paypro.monetico.fr/wellnessbysophie/](http://paypro.monetico.fr/wellnessbysophie/) paiement

LA RECETTE DE SOPHIE ISSUE DE SON EBOOK

# Purée crémeuse de carottes



© Wellness by Sophie

Niveau 🍳

Temps cuisson 30 min

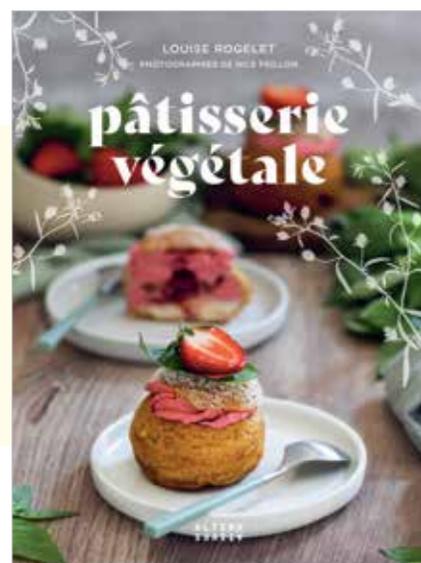
Ingrédients pour 4 p.

- 1 kg de carottes
- 1 brique de crème de noisettes ou cajou (pour l'onctuosité et la cuisson, c'est mieux que le soja)
- 1 orange à jus bio
- Sel et poivre
- De l'huile de noisettes (non torrifiées car moins fortes en goût)
- Des noisettes non salées et non toastées
- Une herbe aromatique (persil, coriandre, ciboulette...)

## Préparation

1. Éplucher les carottes et enlever les deux extrémités. Presser l'orange.
2. Faire cuire les carottes à l'eau ou à la vapeur, selon votre matériel. Les égoutter et les mettre dans un saladier.
3. Assaisonner les carottes dans le saladier en versant un filet d'huile de noisette et le jus d'orange puis mélanger. Les carottes doivent être complètement enrobées.
4. Préparer un robot avec une lame en forme de S. Mettre les carottes en petite quantité avec la marinade (jus d'orange et huile) et pulser.
5. À chaque quantité de carottes mises dans le robot, pendant que vous pulsez, ouvrir la petite cheminée et y ajouter la crème végétale.
6. Verser cette purée dans une petite casserole, rectifier l'assaisonnement à votre goût. Verser 1 cuillère à soupe d'huile de noisette. Remuer.
7. Dans une poêle chauffée, faire revenir les noisettes à sec. C'est ça, la torrification. Avant qu'elles ne brûlent et quand une bonne odeur de noisette grillée commence à se faire sentir, retirer de la poêle. Concasser les noisettes.
8. Réchauffer la purée à feu doux quand vous passez à table.
9. Dresser les assiettes avec la purée de carottes. Parsemer de noisettes torrifiées, et agrémenter d'une herbe fraîche de votre choix, persil, ciboulette ou coriandre.

TEXTES SYLVIE SCHMIEDEL

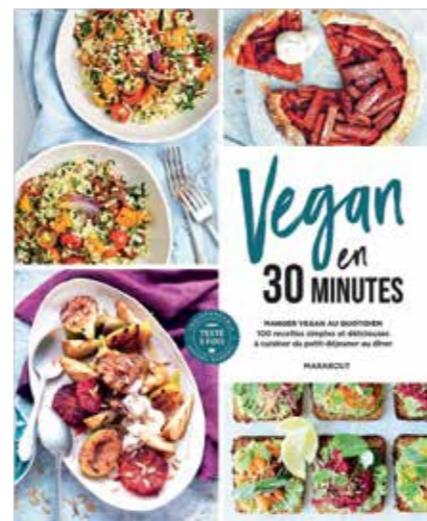


## Pâtisserie végétale

Louise Rogelet, Éditions Alternatives, septembre 2021, 14,95 €.

Cheffe de la pâtisserie Zoï à Lyon, Louise Rogelet est l'auteur de cet ouvrage à petit prix. Elle y détaille les bases de la pâtisserie (ustensiles, ingrédients, vocabulaire technique) et vous tient la main pour débiter avec des recettes simples et familiales (cookies, crêpes, gaufres, mousses, clafoutis). Après avoir pris confiance vous passerez vite au niveau intermédiaire « Pour épater ses proches » (tartelettes, éclairs) et tenterez peut-être ensuite les recettes « Pour se croire (presque) pro » (entremets, macarons, rochers) ! Les recettes sont rédigées avec pédagogie et expliquent clairement tout

ce qui n'est pas une évidence lorsqu'on est apprenti-e. Des photos étape par étape accompagnent souvent les recettes de base pour comprendre par l'image autant que par les mots. Un ouvrage parfait pour découvrir toute la magie et la richesse de la pâtisserie du XXI<sup>e</sup> siècle. ♦



## Végan en 30 minutes

Marabout, avril 2021, 11,90 €.

Cet ouvrage est le guide parfait pour commencer en cuisine végane. Un prix mini et pas moins de 100 recettes simples pour cuisiner sans complexes du petit-déjeuner au dîner. Après quelques rapides conseils pratiques (ingrédients à avoir sous la main, organisation, décodage des étiquettes) le livre nous propose des recettes efficaces et surtout, anti prise de tête. Chacune d'elles est illustrée d'une photo alléchante, et agrémentée d'astuces ou autres *vegan tips*, sans compter les variantes qui permettent d'utiliser la recette comme base d'inspiration. Les recettes nous promènent dans toutes les cultures culinaires (asiatique, tex-mex, méditerranéenne, entre autres) et nous accompagnent au quotidien pour réaliser des plats tout simples comme des salades (« Coleslaw à la mangue verte » ou « Tomates et purée de haricots blancs »), des tartines, des wraps ou des propositions plus élaborées pour les jours de fête (« Rouleaux petits pois, miso et menthe », « Soupe petits pois et coco », « Nouilles tofu et courgettes, pesto de coriandre ») ou qui titillent l'imagination (« Polenta aux blettes arc-en-ciel », « Taboulé à la courge », « Beignets de maïs et Salade de papaye verte »). Il y en a vraiment pour tous les goûts dans ce recueil, et vous ne risquez pas de vous ennuyer dans vos préparations ! ♦

## Japon: la tradition du végétal

Lina et Setsuko Kurata, Éditions La Plage, octobre 2021, 35 €.

Partons maintenant pour le Japon, mais pas le Japon du poisson cru. Plutôt un Japon qui nous invite à vivre en symbiose physique, mentale et spirituelle avec le monde qui nous entoure. Cet ouvrage est le fruit de jolis moments d'harmonie entre une mère et sa fille, qui, ensemble, en buvant du thé, ont constitué ce recueil de recettes familiales inspirées par trois générations de cuisinières. Les recettes sont organisées autour des saisons et le préambule reprend et explique quelques idées phares du mode de vie japonais (*yakuzen*, macrobiotique, yin/yang, *shindo fuji*, entre autres) puis présente les ingrédients japonais traditionnels.

Musarder ensuite parmi les recettes vous fera sans aucun doute voyager avant et pendant les préparations, tant les photos sont poétiques et inspirantes. Bref un ouvrage pour se poser afin de porter un regard nouveau sur notre relation à l'alimentation. Alors, pour terminer je vous dis *Itadakimasu* qui ne signifie pas seulement « bon appétit » ; cette expression japonaise est utilisée pour « remercier la puissance de la Nature, les esprits et les dieux qui maintiennent l'harmonie, ainsi que chaque vie qui nous est donnée à travers l'aliment que nous consommons ». ♦



## 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](http://www.vegetarisme.fr)



Retrouvez l'AVF sur le web

[www.vegetarisme.fr](http://www.vegetarisme.fr)  
[www.123veggie.fr](http://www.123veggie.fr)  
[www.vegecantines.fr](http://www.vegecantines.fr)  
<https://v-label.fr>  
<https://vegepolitique.fr>

Contactez l'AVF

SECRETARIAT GÉNÉRAL  
[contact@vegetarisme.fr](mailto:contact@vegetarisme.fr)

DONS ET ADHÉSIONS  
[adhesion@vegetarisme.fr](mailto:adhesion@vegetarisme.fr)

ABONNEMENT À VIRAGE  
[abonnement@vegetarisme.fr](mailto:abonnement@vegetarisme.fr)

ÉQUIPE DE RÉDACTION DE VIRAGE  
[revue@vegetarisme.fr](mailto:revue@vegetarisme.fr)

ÉQUIPE COMMUNICATION  
[communication@vegetarisme.fr](mailto:communication@vegetarisme.fr)

ÉQUIPE DU V-LABEL  
[labelv@vegetarisme.fr](mailto:labelv@vegetarisme.fr)

COMMISSION NUTRITION-SANTÉ  
[nutrition-sante@vegetarisme.fr](mailto:nutrition-sante@vegetarisme.fr)

COMMISSION ÉCOLOGIE  
[ecologie@vegetarisme.fr](mailto:ecologie@vegetarisme.fr)

CAMPAGNE 1-2-3 VEGGIE  
[contact@123veggie.fr](mailto:contact@123veggie.fr)

MISSION RESTAURATION COLLECTIVE  
[contact@vegecantines.fr](mailto:contact@vegecantines.fr)

MISSION SPORT  
[sport@vegetarisme.fr](mailto:sport@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*

4 numéros  
par an

20€

Frais de port  
offerts



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\*.

Cadre réservé  
à l'AVF

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](mailto: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.

A REÇU :

La revue n°

Le livret  
*Je cuisine  
veggie*



Pour ma santé,  
**YES VEGAN!**

MÉDICAMENTS CLASSIQUES & COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES  
CERTIFIÉS SANS SUBSTANCES ANIMALES



Retrouvez-nous aussi sur [f](https://www.facebook.com/veggiepharm) [in](https://www.linkedin.com/company/veggiepharm) [ig](https://www.instagram.com/veggiepharm) en tapant « Veggiepharm » !

COMME  
UNE POULE

ÉCOLE DE CUISINE VÉGÉTALE

Cours de cuisine  
Cours de pâtisserie  
À Toulouse et en ligne

Infos & Réservations :  
[www.commeunepoule.com](http://www.commeunepoule.com)

[f](https://www.facebook.com/commeunepoule) [ig](https://www.instagram.com/commeunepoule) @commeunepoule



planted.



# La révolution du végétal.