

VIRAGE

Mars 2025
n°19

LA REVUE DE L'AVF



Trouver

sa place

à table

SANTÉ
Rééquilibrer
son alimentation

RENCONTRE
Dans les coulisses
du prix Maya

CUISINE
Lentilles et
fromages maison



DES RESSOURCES POUR
UNE ALIMENTATION SAINE,
DURABLE ET JOYEUSE



DES RENCONTRES, DES
ACTIONS ET DU SOUTIEN
AVEC LES GROUPES LOCAUX

DES PÔLES EXPERTS QUI
ACCÉLÈRENT LA TRANSITION
ALIMENTAIRE DE LA SOCIÉTÉ



végécantines

végépolitique



UNE REVUE ET DES
INFORMATIONS FIABLES
SUR TOUS LES ASPECTS
DU MODE DE VIE VÉGÉ

le site
vegetarisme.fr

les réseaux sociaux
[@avf.vege](https://www.instagram.com/avf.vege)

Notre assiette change le monde

VIRAGE

Prenons le tournant du végétal

ÉDITO

L'envie des mets

Quand se faufile un filet de tofu, les masques tombent :
un *végé* parmi nous !

Le mot laisse les phrases en suspens. Le mets révèle un être compliqué (et probablement sinistre) avec lequel, bon sang, il va falloir faire pot commun – on le trouvait pourtant normalement sympathique avant le repas. Voilà un pouvoir de la nourriture : relier et réjouir, mais aussi maintenir sur le feu la méfiance ou l'incompréhension. Et ceci de part et d'autre du filet de tofu.

Il paraît que sous d'autres cieus ce mot est un pas-grand-chose, qu'on prononce avec pragmatisme et qui n'a jamais les honneurs de la conversation. Un jour, peut-être, notre pays de bonne chère, où l'on s'est déjà suicidé pour un menu contrarié, pourrait atteindre ce degré de... de quoi au juste ? La brillante médaille du savoir-manger national a forcément son revers qui, en effet, prend les végés à rebrousse-poil. Faisons donc nôtre l'art de faire société autour d'une table, et que cette table soit la plus grande possible.

Ce dossier aux petits oignons entend donner aux néophytes un peu de l'expérience des végés qui ont connu la disette – car non, tout n'était pas mieux avant. ViraGe, qui arbore fièrement les couleurs de l'AVF, s'appuie sur l'expertise de ses commissions, comme dans les pages Santé qui invitent à l'équilibre ; sur les talents multiples d'une communauté diverse, comme celle qui a donné naissance au prix Maya, à (re)découvrir dans les pages culture ; sur l'appétit des groupes locaux et de contributeurs et contributrices qui partagent leurs coups de cœur, leurs découvertes, les rencontres qui les inspirent... et leurs recettes pour des moments joyeux où chacun, chacune trouve sa place.

Karine Vernette,
Rédactrice en chef



**DIRECTEUR
DE PUBLICATION**
Mathieu Nollet

**RÉDACTRICE
EN CHEF**
Karine Vernette

RÉDACTION
Dom Compare,
Elisabeth Drieux,
Gabrielle Dupuy,
Florence Dusseaux,
Marianne Fontaine-Bec,
Anna Labarre,
Elisabetta Lanciano,
Etienne M,
Béatrice Nollet,
Gisèle Renard,
Karine Vernette

**ONT CONTRIBUÉ
À CE NUMÉRO**
Yasmine Debarge,
Emmanuelle Bernard,
Paul Reydel,
les commissions
Nutrition-Santé
et Écologie de l'AVF

ILLUSTRATIONS
Couverture :
moleskostudio - Adobe
Stock ; C2 : Stranger
Man - Adobe Stock ;
p.3-5-20 : Etienne M ;
p.12 : Valmedia - Adobe
Stock ; p.14 : Igor - Adobe
Stock ; p.15 : Maria
Shchipakina - Adobe
Stock ; p.22 : Adobe Stock
Photographie.eu ; p.25 :
puhimec - Adobe Stock ;
p.28 : bernardbodo -
Adobe Stock ; p.32 : Arif,
Nataliia - Adobe Stock ;
p.33 : AVF, Arifin Studio +
IA - Adobe Stock ;
p.38-39 : Charlie Galpin ;
p.40-41 : Dom Compare ;
p.42-43 : Lucille Sionneau.

**SECRÉTARIAT
DE RÉDACTION**
Karine Vernette,
Studio Lil

DA & MAQUETTE
Julie Savigneux,
Jennifer Brial

PRÉ-PRESSE
Studio Lil

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

TIRAGE
2300 exemplaires

DÉPÔT LÉGAL
Mars 2025

**REVUE ÉDITÉE
PAR L'AVF**
84 rue d'Hauteville,
75010 Paris
contact@vegetarisme.fr
– 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, les opinions
qui y sont exprimées ne
reflètent pas forcément la
position de l'association.

NOUS ÉCRIRE
revue@vegetarisme.fr
Adhésion et envoi
de la revue :
adhesion@vegetarisme.fr



5

SLUGGY vous salue Étienne M

6

DE VOUS À NOUS

Vos questions, nos réponses

8

VÉGÉCONOMIE

8 Tour de France – Normandie Florence Dusseaux

10 Les Bio Frères: la complémentation autrement

12

ÉCOLOGIE

À l'INRAE: chercher l'agriculture de demain ou défendre celle d'hier? Anna Labarre

14

À VOTRE SANTÉ

14 Mon chiot mange végété! Dom Compare

15 Rééquilibrer son alimentation Elisabetta Lanciano

17 Végétariennes enceintes ou allaitantes: information lacunaire et complémentation insuffisante Gabrielle Dupuy

19

DOSSIER TROUVER SA PLACE À TABLE

Nos choix alimentaires façonnent nos relations sociales, où la nourriture tient une place centrale. Végés, nous ne renonçons pas à la convivialité, bien sûr! Comment la construisons-nous? Comment la rendre plus sereine? Karine Vernette, Emmanuelle Bernard, Yasmine Debarge, Paul Reydel

20 Ce que j'aurais aimé savoir avant

22 Dis-moi comment tu manges, je te dirai qui tu fréquentes

25 En famille, cuisine et dépendances

28 Végé au travail

30 Ni totem ni tabou

32

LES TAMANOIRS AUSSI ONT DES SENTIMENTS

L'arche de Noé mise en orbite Gisèle Renard

33

L'AVF EN ACTION

34

CULTURE

34 Prix Maya: changer la réalité par la fiction Karine Vernette

36 Culture Végé Marianne Fontaine-Bec, Béatrice Nollet, Karine Vernette

38

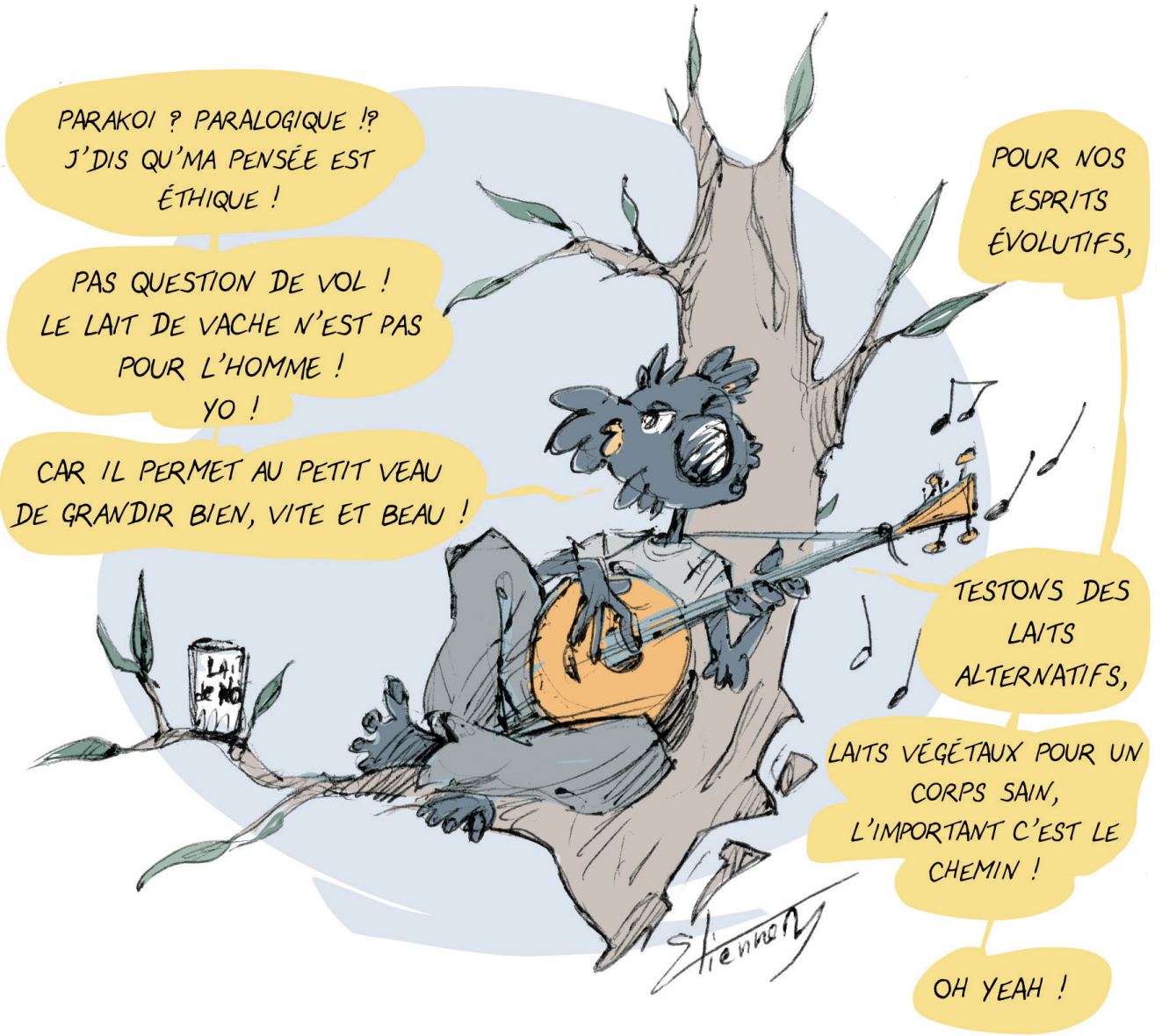
CUISINE

38 L'invitée: Charline Galpin et Cha Cuisine

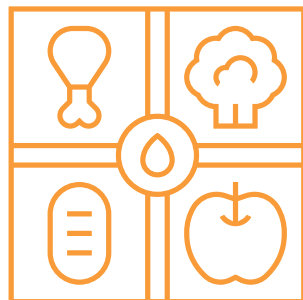
40 La balade d'un végétalien épicurien Dom Compare

42 Avec les chef-fes 1-2-3 Veggie: Lucille Sionneau

44 Mille feuilles de recettes Élisabeth Drieux, Karine Vernette



Vous nous interpellez par courrier, par mël, sur les réseaux sociaux...



Frise des essentiels

J'ai des questions et remarques à propos de la frise sur les nutriments essentiels et vitaux. Concernant les acides gras :

– Quand vous écrivez « noix », pouvons-nous élargir à tous les fruits secs oléagineux ? Aussi, je propose de rajouter la nécessité du trempage.
– Sur toute la frise, vous utilisez « lait de soja ». Pourquoi n'utilisez-vous pas le terme « boisson végétale au soja » ?
– Je me demande si nous retrouvons les mêmes propriétés dans les produits transformés ? Par exemple vous écrivez « abricots secs, figues, dattes » : retrouve-t-on les mêmes propriétés si les aliments ne sont pas secs ? Retrouve-t-on les mêmes propriétés dans une boisson végétale à l'amande que dans des amandes ?
– Dans la colonne Vitamine C, vous écrivez « oranges, cassis ». Retrouve-t-on les mêmes propriétés chez les autres agrumes et baies ?
Merci pour votre attention et votre réponse.
Un sourire pour vous.

Harmonie

La réponse de la commission Nutrition Santé

Les noix ont la particularité d'être riches en oméga-3, par rapport à d'autres oléagineux qui n'en contiennent pas (amandes, noisettes, par exemple). Il n'est pas indispensable de les faire tremper.

Le « lait de soja » désigne la boisson végétale au soja : l'usage du mot « lait » permet de mieux cerner l'usage qui en est fait. L'obligation de parler de boisson végétale ne s'applique qu'aux personnes qui les commercialisent. Concernant les fruits secs comme les abricots, les figues, les dattes : les nutriments sont également présents, mais moins concentrés dans les fruits frais, car ces derniers sont riches en eau.

Concernant la boisson végétale à l'amande : oui, les nutriments sont sensiblement les mêmes que dans les

amandes, mais leur quantité dépend de la quantité d'amandes utilisée pour produire la boisson. Il y a aussi généralement moins de fibres dans la boisson que dans le produit complet et brut.

La vitamine C se retrouve dans de nombreux fruits et légumes crus, notamment d'autres agrumes et dans les baies !

La frise donne des exemples mais n'est pas du tout exhaustive. Vous pouvez consulter la table nutritionnelle mise au point par l'ANSES (bit.ly/TableCiqua1) pour plus d'informations, en effectuant une recherche par produit ou par nutriment.

Macro-nutriments et calcium pour les jeunes enfants

Je suis papa d'une petite Lily de 18 mois. Entre recommandations publiques et pratiques alternatives, nous sommes parfois sans réponse, ma compagne et moi-même, concernant l'alimentation de notre fille. Nous avons une alimentation saine et variée en fruits, légumes et légumineuses, à base d'aliments crus et cuits. À noter : notre fille n'est plus allaitée et ne mange pas de produits laitiers, de gluten ni de viande. Elle mange des œufs et des sardines.

Nous avons deux principales questions :

1/ Que recommanderiez-vous en apport de graisses, en pourcentage par rapport à l'apport calorique total ? 10 % ? 20 % ? 30 % ? 40 % ?

2/ Quel apport en calcium recommanderiez-vous ? La recommandation publique est de 500 mg par jour voire plus pour un enfant de 1 an à 3 ans, mais c'est impossible à atteindre tous les jours en excluant le lait et les produits laitiers. Ces recommandations sont-elles vraies ? Doit-on supplémenter notre fille en calcium, par des laits végétaux enrichis ou autres ?

Jérémy

La réponse de la commission Nutrition-Santé

1) L'apport en lipides (matières grasses) recommandé est de 45-50 % à cet âge-là. Puis il diminue progressivement au cours de l'enfance pour arriver à 35-40 % chez l'adulte. Privilégier les matières grasses insaturées et riches en oméga-3, type huile de colza. Pour plus d'informations, vous pouvez consulter notre documentation sur vegetarisme.fr : bit.ly/DocSante.



2) Concernant le calcium, vous pouvez regarder ce calculateur pour estimer les apports en calcium de votre enfant : bit.ly/CalciumCalcul. Il prend en compte des sources diversifiées de calcium et pas uniquement les produits laitiers. Vous pouvez également proposer à votre enfant une préparation de suite, y compris végétale. Celle-ci sera enrichie en calcium et permettra de compléter ses apports. Vous pouvez également regarder les sources de calcium pour enrichir son alimentation avec des aliments adaptés à son âge.

Lectines

Pouvez-vous me dire à quelle pression les lectines sont-elles détruites ?

Merci beaucoup,

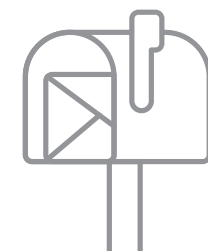
Isabelle D.

La réponse de la commission Nutrition-Santé

Les lectines sont des protéines végétales particulièrement présentes dans les oléagineux, les céréales et les légumineuses. Leur activité peut provoquer des troubles digestifs et une moindre biodisponibilité des nutriments. Il semblerait que l'activité des lectines diminue avec la chaleur, à partir de 80 °C. Plus la chaleur est élevée, plus cette diminution est rapide (10 minutes à 100 °C par exemple).

Les méthodes de préparation (trempage avec rinçage, fermentation, cuisson) permettent de diminuer globalement leurs effets. L'objectif n'est pas nécessairement de les détruire, mais de réduire leur activité, afin d'augmenter la digestibilité des aliments qui en contiennent.

Pour en savoir plus sur les lectines : bit.ly/LectinesWiki



Vous cherchez une information pour manger mieux ? Vous vous posez une question relative aux effets de votre alimentation sur l'environnement ? Les commissions d'expert-es de l'AVF répondent à vos interrogations.
Sur la santé et la nutrition : nutrition-sante@vegetarisme.fr
Sur les questions d'environnement : avf-ecologie@vegetarisme.fr
Faites-nous part aussi de vos réflexions, de vos découvertes, de vos suggestions... en écrivant à : revue@vegetarisme.fr.



Sentience des mollusques

La question de la consommation de mollusques notamment pourvoyeurs en B12 (huîtres, moules) est-elle discutée au sein de l'AVF, en raison du caractère « non-sentient », a priori, de ces animaux ?
Bien cordialement,

Yoane

La réponse de l'équipe de l'AVF

Voici plusieurs éléments pour répondre à votre question :
– L'absence de preuve de la sentience, comme notamment la capacité à ressentir la douleur, n'est pas la preuve de l'absence. Formulé autrement, nous ne pouvons pas être certains de l'absence de souffrance des mollusques. Vous pouvez lire cet article d'Éthique Animale pour des informations plus détaillées : bit.ly/SentienceEthique.
– Une alimentation végétale associée à une supplémentation en B12 permet de s'affranchir de la consommation d'animaux. Entre le manque de données concernant la sentience ou la souffrance des mollusques, et le fait que l'on peut parfaitement s'en passer, la position au sein de l'AVF est de continuer de promouvoir une alimentation 100 % végétale.

En Normandie, il n'y a pas que des pommes

Jouons avec les images d'Épinal ! La Normandie, son débarquement, ses vergers, ses vaches, ses fromages... Ce terroir qui fleure bon le pastoralisme et la crème recèle cependant quelques pépites innovantes, et pas seulement dans les boutiques. Ainsi, entre 2020 et 2022, la région a soutenu un programme de plantation de soja à destination de l'alimentation humaine, dans la lignée du Plan protéines national. De nombreux traiteurs végés y sont installés. Assez précurseur sur le sujet, on se souvient de Molygabert Concept Store ou encore des Ateliers de la Vegisserie, et de leurs merveilleuses bûches de Noël. Si le paysage de l'économie végane est changeant, comme la météo locale, il n'en reste pas moins dynamique, notamment pour les cosmétiques.

PAR FLORENCE DUSSEAU

Mme Green concocte des boissons énergisantes à base de curcuma pur baptisées *Le Pipi du Dragon*.

| madamegreen.com

ExFungos Champignons

Si beaucoup de champignons poussent sur un substrat à base de miel, le fondateur de cette entreprise a privilégié une nourriture à base de sucre, après une discussion sur un marché.

| @exfungos

Au Panier Végétal

Cette épicerie en ligne proposera fin 2024-début 2025 des produits véganes, bio, sans gluten, choisis pour convenir aux allergiques et aux personnes qui souhaitent favoriser des achats éthiques et écologiques, à des prix dégressifs selon les quantités.

| [f bit.ly/AuPanierVégé](https://bit.ly/AuPanierVégé)

Les savons de Joya

Savons, shampoings solides et cosmétiques 0 déchets.

| lessavonsdejoya.com

Biofair

Des protéines végétales bios pour les sportifs, des en-cas et des barres énergétiques. Les protéines végétales sont variées et ne se contentent pas de la traditionnelle protéine de pois : riz-cacao, riz-café, amandes... Il existe une gamme végétarienne pour les barres et les « whey protéines », qui contient des protéines de lait... On est en Normandie, tout de même.

| Biofair-nutrition.fr/fr

Les Savons d'Achille

Auréli, la créatrice de cette savonnerie, s'est lancée en 2020 dans la réalisation de savons surgras et naturels aux noms évocateurs : Smells like soap spirit, Les Sales Gosses ou encore le Rosa Bonheur. Seul : le Bee Happy n'est pas végétal, puisqu'il contient du miel et de la cire d'abeilles. Elle propose également des bougies à la cire de colza et des accessoires de toilette.

| lessavonsdachille.fr

La Fille de Seitan

La fondatrice de ce service traiteur, Mélusine Lau, était à l'origine du restaurant Le Casse-Noisette, puis du café Espresso Patronum sur le thème Harry Potter. Depuis la rentrée, elle propose également des cours de cuisine à domicile.

| lafilledeseitan.fr

JNPR

La fondatrice de Juniper Valérie de Sutter découvre la tendance des mocktails aux États-Unis. Elle rencontre un barman réputé, Flavio Angelillio. Ensemble ils vont développer des saveurs uniques pour leurs cocktails sans alcool à base de genévrier, l'arbuste qui donne son nom à l'entreprise. Depuis le début de l'aventure, près de 500 genévriers ont été plantés en Normandie, pour tendre à l'autosuffisance.

| jnprspirits.com

LE HAVRE

CARVILLE-LA-FOLLETIÈRE

ROUEN

DARNÉTAL

VAL-DE-REUIL

AUVERS

AGNEAUX

SAINT-LÔ

HÉROUVILLE-SAINT-CLAIR

CAEN

LISIEUX

CALIGNY

Caen J'aime ma peau

Le Graal pour les adeptes des tatouages : des soins post-intervention, des crèmes hydratantes et des baumes pour l'entretien au long cours des dessins de peau. Cette marque a été créée en 2021 par Alex Ducret, qui souhaite des produits les plus naturels possible, de formulation simple, à base d'ingrédients qui n'agressent ni la peau ni la nature. Les emballages sont éco-conçus pour limiter leur impact sur l'environnement.

| caenjaimemapau.fr

Maison Heroult

En plein cœur du parc national des Marais du Cotentin se trouve la cidrerie Maison Heroult. La production de pommes est en agriculture biologique sur 10 hectares, pour 25 variétés de pommes, dont la Cantepie, endémique du verger. Les Cidres Cotentin AOP sont pur jus et 100 % naturels et l'étiquette indique qu'ils peuvent « convenir à une alimentation végétalienne ». Nous avons donc demandé confirmation pour les spiritueux produits à la ferme, Calvados AOC et Pommeau AOC : c'est bien le cas. Des alcools de qualité à consommer avec modération.

| maisonheroult.com

Melchior et Balthazar

Deux frères passionnés, Simon et Damien Philipot, s'inspirent de leurs voyages pour créer des cosmétiques, huiles et savons surgras à l'huile d'argan, des bougies à base de cires de soja et de colza, tous certifiés Cruelty free. Leurs créations s'exportent aux États-Unis et aux Émirats arabes unis.

| melchior-balthazar.com

Les Bio Frères

Bio, écolo et végé : la complémentation autrement

Ils sont entrés sur le marché en 2019 avec LE produit de santé incontournable pour les végés, une vitamine B12 déclinée en de multiples parfums, dont une édition spéciale « Licorne ». Depuis, les Bio Frères ont développé leur gamme en cultivant la singularité de leur image et de leur démarche. Rencontre avec François-Maurice, le frangin chef de production, professionnel expérimenté du complément alimentaire.



© DR

PAR KARINE VERNETTE

En cette fin d'année 2024, François-Maurice et les Bio Frères annoncent l'entrée de cinq de leurs produits au catalogue de la centrale d'achat de Biocoop, une référence de la bio. La Bédouze, le BradFer, le DoubleMag(nésium), la Dédé (vitamine D3) et les probiotiques ProBioTop deviennent ainsi plus accessibles en commerce de proximité, un axe de développement auquel la petite entreprise est attachée. Et cette étape vient confirmer l'intérêt des consommateurs pour des produits naturels qui «*dédramatisent la complémentation et font tomber les a priori par l'écoconception et l'efficacité*». Noms taquins, étiquettes colorées, jolies boîtes réutilisables et formats familiaux : les comprimés des Bio Frères se démarquent par un état d'esprit joyeux, à rebours des flacons blancs classiques inspirés des codes de la pharmacie. En regard de la vignette AB, le macaron du V-Label atteste qu'ils sont compatibles avec les alimentations végétales, deux partis pris d'origine des fondateurs.

Ce look branché renseigne, certes, sur la stratégie de différenciation et la culture novatrice de la petite

François-Maurice à la source du fer doux du Brad-Fer : les feuilles de l'arbre à curry, chez le producteur indien de la région de Coimbatore, en 2023.

entreprise familiale des Hauts-de-France, mais ce n'est pas le fond de l'affaire. Pour présenter la démarche globale des Bio Frères, François-Maurice finit par résumer : «*pour faire une molécule de synthèse, la pratique la plus courante est d'extraire une molécule active, la purifier puis la synthétiser en laboratoire. Nous faisons le chemin inverse : concentrer simplement les substances actives issues des plantes. C'est plus onéreux et le rendement est moindre. Mais c'est basé sur des ingrédients anciens qui sont familiers pour notre patrimoine génétique. Nous proposons des nutriments directement assimilables par l'organisme.*»

Écoconception revendicative

Les filières d'approvisionnement sont principalement bios, françaises de préférence – «*nous avons une démarche revendicative*» souligne François-Maurice, et évitent les intermédiaires. L'ensemble de la production vise à renforcer la cohérence écologique et éthique de la marque, de la conception du produit à celle de l'emballage, ce qui, déduit François-Maurice, «*nous donne un positionnement premium mais toujours abordable*».

Comme toute entreprise du secteur, les Bio Frères sont tenus au suivi des réclamations et des éventuelles déclarations d'effet secondaire : le bouche-à-oreille

Galénique pour tou·tes

Chez les Bio Frères, pas de cocktails. D'une part parce que ces produits naturels sont moins concentrés que leurs homologues de synthèse : «*il n'y aurait pas de place dans un même comprimé pour plusieurs ingrédients naturels*», explique Maurice, qui souligne aussi les risques d'interaction. D'autre part parce que le cocktail n'est pas la panacée : «*Le mode de vie moderne justifie de soutenir son organisme, mais en choisissant un actif à la fois, selon les saisons, l'activité, les individus... La bonne pratique est de faire des cures : du magnésium en période de récupération sportive, de la vitamine D en hiver mais pas en été... Tout le monde n'a pas les mêmes besoins, en iode, par exemple, et il n'y a pas lieu de mettre le corps sous perfusion continue.*» François-Maurice fait le parallèle avec le principe de variété qui prévaut en matière d'alimentation. Les végés ne sont pas les seuls à pouvoir y trouver un bénéfice : «*les compléments alimentaires sont destinés à toutes les personnes en bonne santé*».



© Photo DR

Le conditionnement de la C Bio est assuré par un ESAT des Papillons Blancs.

comme les retours d'expérience des utilisateurs confirment que le cap est bon, assure François-Maurice. Certifiés ISO 22000 et GMP, distingués par plusieurs prix nationaux, Les Bio Frères tablent sur l'originalité et le sérieux de leur offre pour développer leur activité, tout en conservant le fonctionnement familial d'une équipe jeune et dynamique. Objectif : sortir deux nouveaux produits par an. Les projets se fondent sur la veille scientifique, qui pourrait faire évoluer des connaissances encore incomplètes, par exemple au sujet de la spiruline. Et les défis ne sont pas toujours où on les attend : en 2024, la sortie de la vitamine C stimule encore la réflexion pour concevoir un nouvel emballage à la fois durable, fiable... et agréable à utiliser.

EN SAVOIR PLUS
lesbiofreres.fr

Contrairement aux actifs des médicaments, ceux des compléments alimentaires ne sont pas soumis à la procédure de mise sur le marché, tant qu'ils ne constituent pas une nouveauté : l'expérimentation sur les animaux en est donc exclue.

Les vitamines et minéraux peuvent se prévaloir de certains bienfaits, reconnus par des allégations strictement encadrées, comme «*participe au bon fonctionnement du système nerveux*» ou «*contribue à réduire la fatigue*».

La prise régulière de vitamine B12 est nécessaire dans le cadre d'une alimentation végétale, et recommandée aux végétariens. Quelle que soit l'alimentation choisie, les compléments alimentaires sont un soutien et non une alternative à un mode de vie sain.

À l'INRAE : chercher l'agriculture de demain ou défendre celle d'hier ?

L'INRAE est le principal organisme de recherche agronomique en France depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale, et un acteur majeur du développement de l'élevage intensif sous le terme « productions animales ». Pourtant, cet institut productiviste abrite aussi des réflexions sur la place de l'animal et sur sa mise à mort : Vipulan Puvaneswaran a observé ces tensions et les pistes qu'elles ouvrent.

PAR ANNA LABARRE,
DE LA COMMISSION ÉCOLOGIE DE L'AVF

Vipulan Puvaneswaran a de nombreuses cordes à son arc : il a été militant dans le mouvement écologiste Youth for Climate, protagoniste du film *Animal* de Cyril Dion, co-auteur de l'essai *Autonomies animales*, et aussi étudiant à l'université Paris Sciences et Lettres (PSL).

Pour sa licence « Sciences pour un monde durable », il s'intéresse aux critiques animalistes au sein de l'INRA, l'Institut national de recherche pour l'agriculture et l'alimentation, qui, à cette période (2020), fusionne avec un autre organisme de recherche, l'IRSTEA. Il en tire le mémoire *L'INRA(e) et la mise à mort : des recherches critiques à la marge*.

Ce rapport s'intéresse aux recherches critiques sur la mise à mort au sein de l'INRA(e). Il porte son attention sur le SAD (Systèmes agraires et développement), devenu ACT (Sciences pour l'action, les transitions, les territoires) : consacré au travail sur les systèmes agricoles alternatifs, ce département formule l'essentiel des critiques à l'encontre des productions animales, et travaille sur les systèmes alternatifs. Il est en opposition avec les autres départements, tournés vers la modernisation agricole et le productivisme, pour qui les seuls progrès de bien-être animal sont l'amélioration de la condition animale dans les systèmes intensifs, dans une logique welfariste.



Le premier recrutement à mettre en question directement les productions animales et la mise à mort, ainsi que leurs effets sur les éleveurs et leurs pratiques, est celui de Jocelyne Porcher, en 2003, au sein du SAD. Dans un premier temps, ses travaux sont très critiqués en interne car ils heurtent la vision productiviste de l'INRA. Mais par la suite, ils seront utilisés en réponse aux revendications abolitionnistes issues de la société.

Le rapport de stage s'intéresse également au métaprogramme Exit (*Sortie des animaux du travail*

Un changement de cap ?

Des chercheurs et chercheuses de l'INRAE ont présenté en juillet dernier une candidature collective à la présidence de l'institut, non recevable mais destinée à revendiquer leur souhait d'une programmation de recherche au service d'une agriculture rémunératrice, d'une alimentation saine pour toutes et tous dans le respect des écosystèmes et des territoires. Ce collectif a dénoncé la politique du « en même temps » de l'INRAE, tournée, certes, vers l'agroécologie, mais aussi vers le développement de technologies énergivores ou la manipulation du vivant sans précaution, qui nourrissent le système agro-industriel.

EN SAVOIR PLUS
reporterre.net, « À l'Inrae, des chercheurs refusent de se mettre au service du modèle agricole d'avant ».

et santé : abattage, reconversion, retraite), le seul programme interdisciplinaire qui explore les voies alternatives à la mise à mort systématisée, à travers quatre études de cas.

Pourquoi avoir choisi ce sujet pour ton rapport ?

Le département ACT de l'INRAE est historiquement porté sur l'agroécologie. J'avais l'impression qu'il n'y avait pas de critiques sur la place de l'animal. Pour l'écriture d'*Autonomies animales*, j'ai fait des recherches à ce sujet, et je n'ai trouvé que très peu de réponses à la question « comment faire concrètement pour produire en agroécologie, dans des logiques de subsistance, sans dépendre des énergies fossiles, avec d'autres formes de relation aux animaux, sans mise à mort ? » Quelles sont les productions de recherche à l'INRA(e) à ce sujet ? Les recherches participent à créer des imaginaires car elles rendent possibles ou non certains choix pour la société.

Quels sont les principaux enseignements tirés de ce mémoire ?

Mon enquête s'est réorientée autour de trajectoires de personnes : Jocelyne Porcher, qui considère la mise à mort comme indésirable et qui porte le métaprogramme Exit, ou Cyrille Rigolot qui travaille sur la biodynamie, dans laquelle la mise à mort des animaux est ritualisée et perçue comme une violence indésirable. L'INRAE est de

plus en plus ouvert, notamment au sein du département interdisciplinaire ACT, à la réflexion sur la mise à mort, même s'il s'agit d'une dynamique hétérogène.

Penses-tu que la perspective abolitionniste, qui est rejetée aujourd'hui, puisse un jour être étudiée à l'INRAE, dans le cadre de la reconversion des éleveurs, par exemple ?

Il me semble que pour l'instant, la perspective abolitionniste en tant que telle ne peut pas être adoptée comme l'est, dans une certaine mesure, l'agroécologie. Mais des enquêtes sociologiques sur les groupes mobilisés ou sur la reconversion des éleveurs, par exemple, me paraissent tout à fait envisageables.

La mise à mort étant liée à la production de viande, est-ce que le sujet de la viande est consciencisé au sein de l'INRAE et/ou de l'ACT ?

ACT a historiquement un angle « agroécologie » et donc un désintérêt historique pour les systèmes intensifs qui ont construit les questions animales dans la recherche à l'INRA. Donc, pour l'instant, c'est toujours un sujet assez distant. Mais ça change, et il y a des dynamiques hétérogènes.

Y a-t-il des recherches à l'INRAE sur une production agricole végétane ?

À ma connaissance non, en tout cas ce n'est pas conceptualisé en tant que tel.

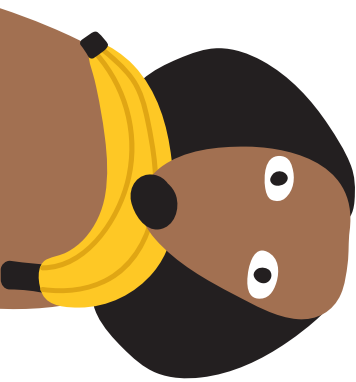
POUR ALLER PLUS LOIN

Autonomies animales – Ouvrir des fronts de luttes inter-espèces de Vipulan Puvaneswaran, Shams Bougafer et Clara Damiron, Michel Lafon, 2023.
Film *Animal*, Cyril Dion.
inrae.fr

Le dossier de ViraGe n°10

« Agriculture végétane, une solution d'avenir ? »





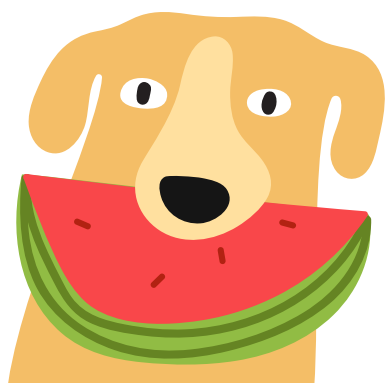
Mon chiot mange végété !

Nous vous présentons, dans ViraGe n°15, un état des lieux de l'alimentation végétale pour les chiens. Nous vous proposons aujourd'hui quelques ressources nécessaires à l'instauration d'une alimentation végétale saine et pratique pour un chiot.

PAR DOM COMPARE

Cet article s'appuie sur les apports d'Andrew Knight, J.J. Kona-Boun, VegAnimalis, The Vegan Society, Compassion Circle, et des sociétés Benevo et Omni, que je remercie chaleureusement. La plupart des chiots peuvent suivre un régime végétalien à condition de suivre ces recommandations :

- **Veiller à ce que les portions soient petites et fréquentes** jusqu'à ce que le chien ait grandi.
- **Éviter une alimentation faite maison** en raison des risques de carence. Il existe des aliments adaptés aux chiots, des croquettes, notamment. S'assurer alors que l'aliment porte la mention *Pour chiot*.



Les aliments adaptés au chiot disponibles en France

- 🐾 Croquettes *Vegan – Chiot*, Benevo
- 🐾 Pâté *Vegan duo cat & dog food*, Benevo
- 🐾 Croquettes *Vet formulated plant-based food for Puppy Dogs (Up to 1 year)* de la marque Omni, qui livre dans toute l'Europe.

Ces trois produits contiennent des composants incriminés dans les problèmes de cardiopathie dilatée décrite ci-dessus. Pour en savoir plus : bit.ly/FAQOmni.

Une alternative intéressante est proposée par l'organisation américaine Compassion Circle : le supplément *VegePup™* pour les chiots de moins de 12 mois, à ajouter à « des aliments pour humains riches en protéines et à base de plantes, en utilisant les recettes *VegePup™* ». Ces recettes adaptées figurent dans la brochure jointe au complément. Ce produit peut être commandé pour une livraison en France sur le site vegavriend.nl.

Ces croquettes peuvent contenir un complément en EPA / DHA à base d'huile d'algue. À défaut, on peut trouver cette supplémentation dans le commerce (voir encadré).

- **Rester vigilant** : une grave maladie du cœur, la cardiomyopathie dilatée canine (DCM) peut être en lien avec certains ingrédients contenus dans une alimentation sans céréales, mais riche en légumineuses (pois, lentilles) et pommes de terre. Bien que le soja soit une légumineuse, il ne semble pas être mis en cause.



Rééquilibrer son alimentation

Un rééquilibrage alimentaire n'est pas un régime : il s'agit de prendre ou de reprendre des habitudes alimentaires saines, à appliquer tous les jours et pour toute la vie. Connaître et maîtriser les bases d'une alimentation saine permet d'éviter certains pièges courants, et de s'épargner les efforts et l'effet yo-yo des régimes de toutes sortes. Quelles sont les bonnes proportions d'une assiette végété équilibrée et satisfaisante ?

PAR ELISABETTA LANCIANO ET MARIE MASSOT, DE LA COMMISSION NUTRITION-SANTÉ DE L'AVF

Le plaisir fait partie intégrante de l'alimentation : chaque repas devrait être une source de satisfaction, tout en respectant les principes de l'équilibre alimentaire. Cet équilibre ne se construit pas seulement sur un repas, mais également sur l'ensemble de la semaine. Sur les 21 repas hebdomadaires (petit-déjeuner, déjeuner et dîner), certains peuvent être « très équilibrés », « plutôt équilibrés » ou même « déséquilibrés », tant que la plupart se rapprochent d'une assiette type. Ceci permet de manger raisonnablement et surtout sans culpabilité, et donc en évitant les fringales et « craquages » incontrôlés.

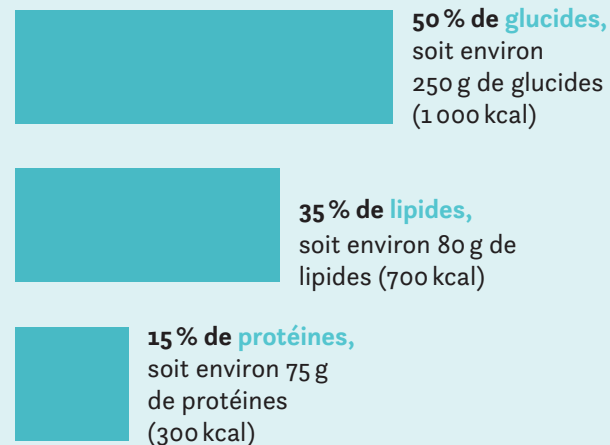
Pour appliquer au mieux ces bonnes habitudes, il faut connaître son propre besoin énergétique quotidien. Les besoins pour le métabolisme de base (les fonctions vitales) changent surtout en fonction du sexe, de l'âge, et de la masse musculaire. Il faut y ajouter les dépenses énergétiques de chacun-e en fonction de l'activité physique journalière, en prenant en compte l'ensemble du mode de vie : quels besoins sont liés à l'activité professionnelle, marche-t-on pour les trajets quotidiens ou non, pratique-t-on un sport et à quelle intensité... ?

Le besoin énergétique s'exprime en kilocalories, kcal. Chaque gramme d'aliment en procure un certain nombre : un gramme de glucides ou de protéines apporte 4 kcal, alors qu'un gramme de lipides en fournit 9. Ainsi, on absorbe 400 kcal après un plat de 100 g de pâtes (pesées crues) sans



Comment bien répartir ses apports caloriques ?

Pour un besoin énergétique moyen de 2 000 kcal par jour, réparti sur trois à quatre repas (avec une collation ou un goûter)



assaisonnement, et 900 si on s'amuse à boire 100 ml d'huile d'olive.

En moyenne pour un homme adulte (18-75 ans), l'apport conseillé en énergie est de 2 400 à 2 600 calories par jour, selon l'activité. Pour une femme adulte, il est de 1 800 à 2 200 calories. Ces apports énergétiques doivent être répartis de façon équilibrée idéalement en 3 ou 4 repas (petit-déjeuner, déjeuner, goûter / collation et dîner).

Protéines: le bon profil (nutritionnel)

Les protéines végétales ne manquent pas, contrairement aux idées reçues. Dans les lentilles, pois, haricots et autres grains, elles sont associées à de nombreux nutriments et à des fibres. Les légumineuses apportent aussi des glucides complexes, qui se libèrent lentement dans l'organisme: leur index glycémique bas en fait des alliées y compris quand on surveille son poids ou sa glycémie. Autant de raisons qui font de ces grains une catégorie nutritionnelle à part entière. Bon marché, faciles à cuisiner et courantes dans toutes les cultures

culinaires du monde, les légumineuses sont une base de l'alimentation végétarienne équilibrée, rassasiant et nourrissante.

Issus du soja, qui est aussi une légumineuse, le tofu et le tempeh ont un profil nutritionnel essentiellement protéique: ils sont donc particulièrement intéressants quand les besoins sont élevés ou augmentent, ou pour calculer plus précisément ses apports. Le seitan, fabriqué à base de gluten, protéine issue du blé, présente des avantages comparables en termes de richesse protéique.

En pratique

Voici un exemple d'une journée type:

Petit-déjeuner

50 g de flocons d'avoine avec du lait végétal + un fruit

Déjeuner

60 g de céréales (pesées crues) + 100 g d'aliment riche en protéines végétales (tofu, seitan, tempeh) + une portion de légumes (200 g) + un yaourt végétal + le tout accompagné d'un bon filet d'huile d'olive ou de colza.

Collation

30 g d'oléagineux + un fruit

Dîner

Un mélange de céréales (40 g pesées crues) et de légumineuses (50 g pesées crues) + une portion de légumes (200 g) + un yaourt végétal + le tout accompagné d'un bon filet d'huile d'olive ou de colza.

Si vous consommez du pain au cours du repas, il suffit de diminuer la quantité de céréales. Ces exemples, comme toutes les informations de cet article, sont des principes généraux qui conviennent à des personnes en bonne santé de 18 à 75 ans, sans besoins nutritionnels particuliers (maladie, prise ou perte de poids, compétition sportive...) Toute alimentation qui limite les produits animaux, qu'elle soit flexitarienne, végétarienne ou végétalienne, nécessite une supplémentation en vitamine B12.

Végéta*iennes enceintes ou allaitantes: Information lacunaire et complémentation insuffisante

L'été dernier, Martina Sacco a présenté une thèse en médecine générale consacrée aux femmes végés enceintes et allaitantes: quel est leur niveau de connaissance sur leurs besoins spécifiques et sur les bonnes pratiques d'alimentation et de santé? Sereines sur leurs choix alimentaires, ces femmes ont toutefois eu des difficultés à dialoguer avec le corps médical et tendent à négliger certaines suppléments.

PAR GABRIELLE DUPUY, DE LA COMMISSION NUTRITION-SANTÉ DE L'AVF

Plus de 200 femmes ont apporté leurs réponses. Elles ont de 24 à 41 ans (la majorité est âgée de 30 à 35 ans), vivent principalement en milieu urbain ou périurbain et ont un niveau d'études élevé. Elles ont adopté une alimentation végétale principalement pour des raisons éthiques et écologiques.

Plus de la moitié d'entre elles estime que « les régimes végétaux ne présentent pas de risques de carences nutritionnelles pour la population en général ». Et la même proportion de répondantes pense que ce régime alimentaire peut provoquer des carences. Elles sont globalement informées des recommandations actuelles spécifiques au végétalisme.

Il existe bien un risque de carences nutritionnelles: les régimes végétarien et surtout, végétalien, même bien équilibrés, exposent à des carences en vitamine B12 et en oméga-3.

Notons que les répondantes expliquent avoir recherché les informations par elles-mêmes au sujet de cette période de vie particulière.

Le rôle essentiel des associations

La nature des sources d'information souligne l'importance de l'engagement associatif: la plupart de

ces femmes a trouvé des repères alimentaires sur les sites de l'AVF, de L214, de l'Onav, mais aussi sur les réseaux sociaux, dans des livres ou sur des blogs ou sites spécialisés. Quelques-unes ont consulté les recommandations officielles du PNNS ou de l'OMS, ou celles diffusées dans d'autres pays.

La plupart du temps, les végétaliennes interrogées n'ont pas modifié leurs habitudes alimentaires, mais ont pris des compléments alimentaires. La connaissance du risque de carence en zinc et en vitamine D était globalement faible.

La supplémentation en calcium a été particulièrement suivie par les végétariennes comme par les végétaliennes. La majeure partie des participantes sait qu'il n'y a pas de risques de carences en protéines, magnésium et vitamine C de manière générale dans le cadre des alimentations végétales.

Parmi les autres nutriments pris au cours de cette période, on note une supplémentation en fer, en iode, en magnésium, en oméga-3, en vitamine B9. Seule la moitié des personnes interrogées s'est supplémentée en vitamine B12... Cette faible observance d'une complémentation pourtant cruciale et amplement préconisée par les associations souligne le manque de recommandations officielles.

Mieux connaître les risques de carences

L'étude a permis de constater que la moitié des personnes végétaliennes sont à jour des connaissances actuelles sur ce type d'alimentation ainsi que sur les risques de carences. Cependant, il apparaît que l'importance de certains nutriments n'est pas assez prise en compte par les patientes, alors qu'ils sont cruciaux pour leur santé et pour le bon développement de leurs bébés: notamment la vitamine B12 et les oméga-3

(essentiels chez les femmes végés dans chaque étape de vie mais en particulier pendant les périodes de la grossesse et de l'allaitement), la vitamine B9 (très importante en période péri-conceptionnelle chez toute femme, indépendamment de son régime alimentaire), la vitamine D et le zinc.

Selon les conclusions de cette thèse, comment prévenir le risque de carence ?

NUTRIMENT	SOURCES	SUPPLÉMENTATION
CALCIUM	Dans les légumes à feuilles faibles en oxalates : feuilles de navets, choux, chou chinois. Haricots blancs. Amandes, purée de sésame. Figues, oranges.	Recommandée surtout chez les femmes végétaliennes.
FER	Éviter la prise concomitante d'aliments riches en fer et de céréales complètes, thé noir, café. Apporter de la vitamine C : agrumes, kiwis, poivrons, brocolis... Favoriser le trempage, la fermentation et la germination.	Recommandée. Une vérification préalable de la ferritine est préconisée.
OMÉGA-3	Dans les huiles de lin et de colza, dans les noix.	Fortement recommandée pour les végétaliennes, préférable pour les végétariennes, de 100 à 200 mg par jour.
VITAMINE B9 (ACIDE FOLIQUE)	Légumes à feuilles vertes et légumineuses.	Indispensable avant la grossesse, pour tous les régimes y compris omnivores. Pas de risque de carence pendant l'allaitement.
VITAMINE B12	Accessible uniquement par la complémentation pour les végétaliennes. Peu d'absorption possible dans le lait et les œufs pour les végétariennes.	Indispensable. Les besoins sont accrus pendant la grossesse.
ZINC	Dans les céréales complètes, les légumineuses, les noix et les graines. Favoriser le trempage, la germination et la fermentation.	Apport complémentaire préconisé pour les femmes végés allaitantes, légèrement supérieur à celui de la population générale: 10,4 à 13,9 mg/j.

Quand le médecin ne sait pas...

Les femmes enceintes ont besoin d'un soutien particulier. Or l'étude montre que, auprès de leur médecin traitant, les patientes trouvent rarement des réponses à leurs questions sur les spécificités des alimentations végétales. Dans certains cas, elles

n'exposent pas leur choix au praticien, et se sentent seules face au personnel médical (sage-femme) qui n'est pas formé.

Compte tenu du nombre croissant de personnes ayant réalisé une transition alimentaire, le docteur Sacco souligne la nécessité d'une formation adaptée des professionnels de santé, délivrée par des universités et organismes d'enseignement reconnus, ou lors de sessions de formation continue.

Trouver sa place à table

Posé au centre de la table, mis en scène, prêt pour un partage concret aussi bien que symbolique, le plat offert est la pièce maîtresse de la sociabilité.

Et traditionnellement, surtout pour les occasions marquantes, ce plat... ne convient pas aux végéta*iens. Qui dégusteront avec plus ou moins de plaisir une assiettée sans commune mesure avec celle de leurs commensaux. Tristes végés, dont les mœurs tournent le dos aux vraies bonnes choses, et à tout ce qu'elles accompagnent...

Dans un pays où l'expression «avoir la religion de la bouffe» est à prendre au pied de la lettre, faire

plat à part n'est pas anodin : la nourriture est ce qui nous relie les uns aux autres. Puisque ce qu'on mange est le support de liens et de codes sociaux, ce dossier vous invite à explorer les interactions entre ce que nous mangeons et celles et ceux avec qui nous mangeons. Et pour la bonne bouche, vous y picorerez quelques astuces pour gagner de la place à table, et en faire gagner à nos plats préférés.

UN DOSSIER COORDONNÉ PAR KARINE VERNETTE, CONÇU AVEC YASMINE DEBARGE & EMMANUELLE BERNARD

- 20 Ce que j'aurais aimé savoir avant
- 22 Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu fréquentes
- 25 Repas de famille : cuisine et dépendances
- 28 Végé au travail
- 30 Ni totem ni tabou



Ce que j'aurais aimé savoir plus tôt

Discuter de l'alimentation en dehors des repas

Les moments où l'on partage de la nourriture donnent fréquemment lieu à des questions : pourquoi avoir cessé de manger des animaux ? Or, le cerveau gère mal les injonctions contradictoires, comme remettre en cause une alimentation basée sur les animaux tout en mâchant un morceau de poulet. La réaction spontanée sera de défendre ce qui est connu, ici le morceau de poulet. Plutôt que d'entrer dans un débat où les arguments rationnels ne seront, de ce fait, pas entendus, remercier pour l'intérêt de la question, souligner que ce moment de convivialité est précieux et apprécié, et proposer de reporter cette conversation à un moment plus approprié. Les plus motivé-es (donc les plus aptes à sauter le pas) ne manqueront pas d'y revenir, dans les meilleures dispositions.

Ne pas rester sur sa faim

Les végés sont de plus en plus facilement accueillis, ou du moins acceptés. Si toutefois la végé-compatibilité est incertaine, mieux vaut prendre les devants.

- Manger avant l'événement, afin d'éviter ainsi la frustration autant que les questions malvenues. Une option discrète à privilégier si on ne souhaite pas informer de ses habitudes alimentaires. Attention tout de même : ne pas goûter ce que d'autres ont préparé peut être mal perçu si les raisons ne sont pas exposées.

- Apporter de quoi se sustenter, en prévoyant plus pour pouvoir partager. Choisir des préparations testées et validées, et qui séduiront aussi les palais non initiés. Dévoiler le pot aux roses, ou laisser les convives se régaler innocemment de ce diabolique cake végé...

- Contribuer à l'auberge espagnole est une façon d'être ambassadeur de la gastronomie et des mœurs végés. Des talents culinaires complémentaires des autres qualités personnelles encourageront les personnes qui envisagent de faire leur transition – et prouveront que les végés ne sont pas des convives si difficiles.

Trouver un restaurant

À défaut d'une enseigne végé, les cuisines italienne, libanaise, chinoise, méditerranéenne ou indienne

proposent généralement des plats végétaux ou faciles à végétaliser et plaisent au plus grand nombre.

On peut aussi vérifier la carte, et appeler la veille ou quelques jours avant pour élaborer un menu : nombre de chef-fes acceptent de jouer le jeu. En cas d'impossibilité ou d'imprévu, demander une poêlée de légumes à l'huile est une solution simple et efficace. Exprimer sa satisfaction le cas échéant : peut-être que cela donnera l'envie d'ajouter un plat végé à la carte !

À l'aise en déplacement

En déplacement ou en vacances, on ne peut plus compter sur ses ressources habituelles. Des interlocuteurs sur place ou les groupes végés des réseaux sociaux aident à trouver des options, complémentaires de ce que peut fournir une recherche internet. Selon la durée du déplacement, prévoir des aliments de secours dans ses bagages : bocaux, snacks et autres denrées non périssables.

À l'étranger, les traducteurs en ligne peuvent aider à expliquer son régime alimentaire. Vérifier les recettes locales les plus connues : elles peuvent parfois surprendre par leur simplicité végétale, ou au contraire cacher des produits animaux insoupçonnables.



Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu fréquentes

Manger satisfait la faim du corps, et répond à une partie de nos besoins sociaux, tout aussi vitaux. Des mœurs alimentaires minoritaires influent donc directement sur notre sociabilité, aussi bien dans la façon dont elle s'exprime que sur la construction de nos relations. Être, se dire, ou être considéré comme végé modifie notre environnement, et, qu'on le veuille ou non, contribue à changer notre rapport aux autres.

PAR PAUL REYDEL ET KARINE VERNETTE

La plupart des études qui s'intéressent aux pratiques alimentaires s'appuient sur les déclarations des personnes interrogées. Or, un examen objectif des consommations effectives montre que tel qui se dit végétarien s'abstient uniquement de bifteck, tandis que telle autre qui se considère omnivore ne mange jamais de chair. On peut aussi se demander si les motivations éthiques des véganes introduisent des variantes au végétarisme. Depuis les années 1990, la sociologie de l'alimentation reconnaît que parler de végétarisme au singulier ne permet pas d'embrasser toute la variété des alimentations qui excluent la consommation de viande¹.

Se présenter comme végétarien ne dit donc pas vraiment ce qu'on mange, ni pourquoi. Mais provoque une rupture avec la grande majorité de nos contemporains : manger « de tout » fait partie de ce que Bourdieu nomme *l'habitus*, l'ensemble des représentations construites par une société et intériorisées par un individu, et les pratiques qui en découlent. Dès lors qu'on cesse d'être omnivore, on se démarque de son milieu, de sa classe sociale, de ses habitudes. C'est parfois une distinction revendiquée, mais la plupart du temps, cette étape correspond à des difficultés pratiques – que vais-je (faire à) manger ? – et relationnelles. Pour la plupart de nos concitoyens, héritiers d'un patrimoine

gastronomique très carné, manger moins de viande est entré dans la norme... mais opter pour une forme ou une autre de végétarisme est perçu comme un positionnement radical, potentiellement clivant². Autant dire que l'étiquette «végé» est à la fois (trop) commode, réductrice, et source de tensions comme d'incompréhensions.

Cercles d'influence

Si la pratique alimentaire est une différence en elle-même, les raisons du choix peuvent accroître les divergences avec ses proches. Ce phénomène a été documenté par l'anthropologue et chercheuse en sciences sociales Laurence Ossipow, qui s'est intéressée dans les années 1980 aux personnes végétariennes, mais aussi à celles qui pratiquaient la macrobiotique ou le crudorisme³, en Suisse : ces mangeurs dissidents embrassaient, en même temps qu'une nouvelle alimentation, de nouvelles pratiques, traduisant une vision du monde, un système de valeurs et des préoccupations susceptibles de modifier leur cercle relationnel.

Les motivations éthiques et écologiques fortes favorisent l'adoption et le maintien d'une alimentation végé à long terme, elles peuvent aussi marquer une évolution des idées et des centres d'intérêt. L'entourage



« Mon groupe d'amies d'enfance prend toujours un plat végétarien au restaurant en ma présence, comme marqueur de soutien et de respect – c'est le cas d'un seul groupe de copines mais c'est un geste qui me touche beaucoup. Elles savent que ça me blesse de voir des animaux dans l'assiette, et que mes convictions écologiques sont très marquées. »

Alix, 36 ans

amical tend alors à s'élargir, faisant place à de nouvelles personnes partageant ces affinités et ces pratiques. Et parfois, il se renouvelle en grande partie, faute de terrains communs satisfaisants avec les amis « d'avant ».

Réciproquement, les transitions alimentaires peuvent être modelées par l'entourage, dans un sens ou dans l'autre. Si trouver un *modus vivendi* est indispensable dans les foyers mixtes – où la question « qui fait à manger ? » prend toute son importance – une rencontre amoureuse peut infléchir les habitudes alimentaires, ou aider à poursuivre son cheminement vers une nourriture plus végétale. Les plus jeunes, convaincus mais tributaires de l'organisation familiale, n'ont pas pleinement le choix, et de nombreux végés adaptent leur assiette aux circonstances. Ce sont d'ailleurs les végétaliens et véganes qui font le plus d'écarts : plus les choix alimentaires sont exigeants, plus s'impose la nécessité de faire des compromis, dans un contexte culturel peu propice à l'abandon de la viande et des produits animaux.

Adapter la convivialité

La convivialité est un pilier culturel français. Être ou devenir végé ne justifie pas d'y renoncer, mais oblige à l'adapter. Les amis sont généralement plus ouverts que la famille : les relations choisies sont plus simples que les liens familiaux, et moins marquées par les schémas

1 A. P. Ouedraogo, *Esquisse d'une histoire mondiale du végétarisme*, INRA Sciences Sociales, 1996.

parlonsclimat.org/etude-agriculture-alimentation-2024

La Cuisine du corps et de l'âme, Paris, Éditions de la Maison des sciences de l'homme, 1997.

de transmission et les écarts générationnels. Pour autant, la pression sociale reste la cause principale de non-adoption ou d'abandon de l'alimentation végétale. S'il n'est pas indispensable de grenouiller en vase clos, rencontrer des semblables est à la fois reposant et stimulant. Pour Corentin Lagallarde, animateur des formations Futur-VG, le sentiment d'isolement est une constante qui s'exprime lors des partages d'expériences en petits groupes : « *On a pensé cette formation surtout pour donner des outils, notamment sur la nutrition. Et on s'est rendu compte que le côté social domine : les participant-es sont généralement assez informé-es, mais cherchent surtout à entrer en relation avec des personnes qui suivent le même cheminement. Plus on s'approche des zones rurales, plus le sentiment d'isolement est fort.* » L'association vient de lancer le réseau Futur Vegan Communauté, qui se développe localement pour proposer toutes sortes d'activités et de sorties, avec la nourriture végétane comme dénominateur commun. « *C'est perçu comme le label d'événements inclusifs se déroulant dans un environnement de confiance* » détaille Corentin, qui est particulièrement attaché à ce que devenir végétane « *ne coûte rien à la vie d'avant* ».

Le nombre de végés dans notre pays étant minime, la plupart d'entre nous évolue dans un environnement potentiellement hostile. La situation peut être particulièrement dure à vivre pour les hommes : la viande est reliée à une certaine vision de la virilité, très ancrée dans certains corps de métiers. En miroir, la prétendue sensiblerie des femmes suscite la condescendance. Face à ces clichés éculés, une santé éclatante, un bon coup de fourchette et le sens de l'humour permettent de battre les clichés en brèche... et, parfois, d'inspirer le changement là où il ne serait pas manifesté sans nous. On n'est pas seulement ce qu'on mange.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Paul Reydel, *Pratiques alimentaires et distinction sociale : Analyse des motivations et des mécanismes d'adoption du végétarisme ainsi que le style de vie des végétariens-nes*, mémoire de Master 2, sous la direction de Rémi Sinthon, Université de Strasbourg, 2024.
- Philippe Cardon, Thomas Depecker, Marie Plessz, *Sociologie de l'alimentation*, 2^e édition, chapitre 5 « Alimentation et enjeux nutritionnels et environnementaux » et chapitre 6 « L'alimentation dans le quotidien des ménages ».
- futur-asso.com
- Les formations Futur-VG. bit.ly/Futur-VG.
- Pour rejoindre le groupe WhatsApp de la Futur Vegan Communauté. bit.ly/CommuVG.



Militer

Plus qu'une pratique alimentaire, le véganisme est une philosophie de vie qui tend à trouver des expressions politiques (au sens le plus large), et dont les revendications, fondées sur le refus d'exploiter les animaux, mettent en cause toute forme d'exploitation d'êtres sentients, humains compris. De nombreux véganes s'engagent dans des activités militantes, et s'associent souvent à d'autres causes, notamment écologiques et sociales. Cet activisme exigeant imprègne les relations. Ainsi, Corentin Lagallarde déplore que les petits groupes se dispersent si rapidement à la fin d'une action, et ne partagent pas davantage de moments joyeux :

Jouer de la convivialité pour mieux militer

« *On est tout le temps en train de revendiquer, il y a de quoi devenir aigri si on ne s'accorde pas de plaisir. Avoir des amis, y compris non-véganes, avec qui on rit et on passe des moments légers, c'est essentiel pour militer longtemps... et efficacement.* » Porté par une éthique de « *respect pour tout le vivant* », il instille avec Futur Asso ouverture, écoute, humilité, et une attention particulière aux liens entre pairs. L'association envisage de réunir dans des occasions purement conviviales celles et ceux qui consacrent une partie de leur temps à faire entendre leurs convictions. Pas pour parler projets, mais juste pour le plaisir de se rencontrer, précise Corentin.

Repas de famille

Cuisine et dépendances

Pour nombre de végés, de tous les âges, les repas de famille suscitent des crispations proportionnelles au niveau gastronomique attendu et au nombre des convives. Les occasions de retrouvailles familiales alimentent les malaises et les questionnements... et pas seulement chez les mangeurs de graines et de cailloux.

Communiquer

Le menu lui-même est un casse-tête, mais les raisons des choix alimentaires peuvent être pires encore : elles côtoient la politique et l'éducation des enfants au palmarès des sujets inflammables. L'entourage peut comprendre l'engagement écologique et éthique de la nourriture sans l'appliquer, et les hôtes gardent à cœur de satisfaire tout le monde : « *Comment gérer la sensibilité des personnes véganes (c'est le plus difficile) devant un poulet ou un rosbif, l'ensemble des convives n'adhérant pas au concept ?* » se demande Marie-Jo, omnivore.

Gêné par l'incompréhension et les questions répétées sur son végétarisme, Célian, 23 ans, s'est d'abord mis en retrait des événements familiaux : « *avec du recul, ce sentiment est largement décalé par rapport à la réalité. Pour éviter certaines tensions, je conseille de communiquer, par vous-même ou par le biais d'un autre proche, si certains comportements dérangent.* » Ce que ressentent les végés lors des repas avec des omnis est non seulement variable selon les personnes, mais en plus n'a rien d'évident pour les autres convives. Expliquer, faire comprendre, permet, sinon de régler tous les différends, au moins d'imaginer des formules qui mettent plus à l'aise.



Mille combinaisons de menus

La question « Qu'est-ce qu'on mange ? » est d'autant plus épineuse en famille que des traditions s'en mêlent. Du menu inclusif au tupperware apporté par les végés, toutes les combinaisons existent... et, parfois, venir pour le café suffira, merci.

- Inventer « sa » spécialité donne l'occasion d'intégrer son alimentation aux traditions familiales. Végétaliser un plat apprécié est cependant hasardeux : la comparaison, spontanée, laisse souvent sur leur faim les papilles habituées au carné.
- Mettre son grain de sel dans la préparation permet de manger en confiance et avec satisfaction. Pour que le repas soit le plus commun possible, on peut partager ses meilleures recettes, proposer un menu ou en cuisiner une partie.
- Les enfants goûtent plus volontiers les spécialités sans produits animaux : les grands sont à la fois moins curieux et plus scrupuleux quand il s'agit de vous laisser votre part.



Savoir-vivre

Ce qui est valable pour les omnis l'est aussi pour les végés : puisqu'on ne propose pas des pâtes de blé à un invité qui évite le gluten, y a-t-il une raison pour que vous apportiez toute votre nourriture lorsque vous êtes invité-e ? Les novices et les plus militants d'entre nous ont tendance à beaucoup expliquer pourquoi il est mal de manger des cadavres : la technique est contre-productive pour tout le monde sans exception. Les blagues pas finaudes sur les végés ont le même effet.

Chacun-e trouve ses limites, qui évoluent au fil du temps, mais recevoir et partager un repas répond aussi à des règles d'hospitalité qu'il peut être bon de rappeler. Et elles vont au-delà du contenu des assiettes : l'essentiel est de passer un moment agréable avec des gens qu'on aime. Comme le suggère Mélanie Mardelay, blogueuse autrice du Cul de Poule : « ne lâchez rien mais détendez-vous ».

Végé quotidien : chacun cherche son plat

D'innombrables questions taraudent les familles où tout le monde a ses préférences – évidemment non négociables. Qui fait à manger ? Et pour qui ? Qui doit s'adapter ? Les enfants ont-ils voix au chapitre, et à quel point ? Entre craintes pour la santé, envie de faire plaisir et contraintes pratiques, nourrir les siens révèle aussi des faits de société, comme la charge mentale qui incombe à la personne chargée de l'intendance – et qui est très souvent la mère de famille. L'alimentation met aussi en évidence nos fonctionnements relationnels : les concessions sont-elles équitablement partagées, et comment se construit l'équilibre ? Les parents se soutiennent-ils mutuellement et face aux enfants ? Les convictions de l'un modifient-elles les pratiques de l'autre ? Être ou devenir végé peut ainsi bousculer les codes établis, et rebattre les cartes au sein du couple et du foyer.

« J'ai trois enfants, qui sont végétariens, mon mari non. Il cuisine ses repas avec ses habitudes alimentaires, je cuisine mes repas végétariens et nous n'utilisons pas les mêmes casseroles. »

Geneviève, 65 ans, Carpentras

« J'admire [le] courage [de ma fille de 40 ans, végétalienne], mais je dois aussi penser aux autres enfants qui eux, s'attendent par exemple à manger du foie gras que je préparais uniquement à Noël. Cette année, je n'avais pas vraiment envie de le faire mais pour ne pas offenser mes autres enfants, on a attendu qu'elle parte pour en manger et ça s'est très bien passé. »

Isabelle, 71 ans, mère de quatre enfants, Saint-Étienne

Le grand mot : Natalophobie

Littéralement « la phobie de Noël ». Il s'agit de troubles anxieux – appréhension, sentiment de mal-être, tristesse... – qui se manifestent dès l'approche des fêtes de fin d'année. Cette phobie n'est pas spécifique aux végés, mais cette période les confronte, plus que le reste de l'année, à des pratiques qu'ils ne partagent pas, voire qui les heurtent, d'autant plus qu'elles sont celles de proches. Le régime

« Le plus difficile a été de ressentir petit à petit une appréhension de ces repas. Ce n'était pas le cas lors des tout premiers, mais au fur et à mesure une sorte de peur s'installe, car ma sœur et moi ne pouvons pas éviter les questions et aussi car nous nous sentons rejetés. Pour ma part, ça a conduit à éviter certains repas de famille, ce que je ne recommande pas. »

Célian, 23 ans, Paris

« Cette année, ma nièce a annoncé quelques semaines avant Noël qu'elle devenait végétarienne. Il faut dire qu'elle passe tous les ans une semaine de vacances avec nous, ce qui l'a familiarisée avec l'alimentation végétale. L'un de ses plats préférés est même devenu la pizza végane d'un resto de notre quartier. Cette proximité lui a montré que c'était bon et accessible. »

Mathieu, 36 ans, Paris

alimentaire des enfants et celui des conjoint-es peuvent être des points particulièrement sensibles.

Lors des événements familiaux, chacun-e cherche la juste présence, qui permet d'éviter les éclats et un certain gâchis humain. Les retrouvailles peuvent ainsi se dissocier des traditionnels repas festifs pour prendre d'autres formes, qui s'élaborent en dehors des repas.

Végé au travail

• L'alimentation est un choix personnel qui ne peut être contraint par l'employeur

Quand bien même cette liberté est inaliénable, l'espace de travail peut rapidement devenir désagréable si les collègues ne sont pas compréhensifs. C'est d'autant plus vrai pendant une période de transition alimentaire. Pour autant, ne vous excluez pas des moments de convivialité : ils sont importants pour votre évolution professionnelle et votre bien-être au travail. Ne remettez pas non plus tout en cause pour aller trouver ailleurs des collègues hypothétiquement plus compréhensifs : en France, la communauté végé représente 2 % de la population. Il y a donc très peu d'îlots végés, qui ont leurs propres défauts, différents mais pas forcément plus faciles à vivre.

Si vous éprouvez des difficultés qui semblent liées à votre alimentation, prenez le temps de la pédagogie. Si cela ne marche pas, c'est que le problème n'est pas lié à l'alimentation mais à une culture du lieu. Vous fonderez alors votre décision sur ce constat plus général, et gagnerez du même coup une expérience qui vous sera utile dans votre prochain environnement professionnel.

• Les congrès et autres événements collectifs de grande envergure

Lorsque le nombre de participants à un événement devient important, les contraintes augmentent pour les organisateurs. Faisant partie d'une minorité, votre spécificité alimentaire peut être gommée à plusieurs étapes du processus d'organisation, donc n'hésitez pas à insister. Si vous organisez cet événement, bravo : vous avez peut-être la possibilité de mettre en avant l'alimentation végétale ! Vous serez peut-être également sous la contrainte de choix en désaccord avec vos valeurs. Avant de culpabiliser, rappelez-vous que toutes les contributions sont importantes. Si vous arrivez à imposer que toutes les entrées soient végétales, c'est ça de gagné ! Et même si vous n'y parvenez pas, votre repas, lui, ne fera de mal à personne : et c'est aussi ça de gagné ! Avoir ouvert un débat a planté une graine, cette graine est l'arbre de demain.

• Mettre du vert au bureau

Si vos collègues roulent des yeux devant vos arguments, peut-être qu'un peu de sensibilisation externe peut vous faciliter la vie – nul n'est prophète en son pays. L'intérêt écologique et climatique de l'alimentation végétale est souvent largement sous-estimé, y compris par les personnes soucieuses de leur empreinte écologique : le ou la responsable RSE de votre entreprise peut apprécier que vous lui proposiez des informations, des références fiables, des idées d'animations, voire une intervention comme celles que propose l'AVF. Votre façon de manger s'inscrira ainsi dans une démarche commune.

EN SAVOIR PLUS
bit.ly/formationAVF

Végétaliser la cantine

Qu'elles soient universitaires, d'usine, d'entreprise ou partagées, les cantines ont des obligations d'équilibre alimentaire. Ça tombe bien : le monde végétal est à la base d'une alimentation saine ! Si vous trouvez que les options proposées manquent de légumes, n'hésitez pas à en parler aux responsables de cuisine. S'ils se sentent démunis pour adapter leurs habitudes professionnelles, vous pouvez les orienter vers les outils mis au point par Végécantines, le pôle restauration collective de l'AVF.

EN SAVOIR PLUS
vegecantines.fr



Trop de pression ?

Votre assiette suscite de vives réactions ? Vous êtes en butte à des moqueries, des comportements hostiles, voire des injustices en raison de vos choix alimentaires ? Votre expérience nous intéresse : la Veggie Pride a lancé une étude, en partenariat avec l'AVF, sur les pressions sociales qui peuvent s'exercer sur les partisans d'une alimentation plus végétale. Que vous soyez flexi, omni, végé ou végane, vous pouvez apporter votre témoignage par l'intermédiaire d'un formulaire anonyme. Les informations recueillies permettront de faire un état des lieux de la situation et d'élaborer des propositions pour l'améliorer.

EN SAVOIR PLUS
bit.ly/Témoigner

Ni totem ni tabou

Savoir se tenir à table : de l'usage des couverts à poisson au bannissement des coudes sur la nappe, les codes associés au repas sont un jeu (voire un enjeu) éminemment social. Et quand on se démarque par le contenu de son assiette, les questions d'étiquette ne sont pas les plus épineuses : quelle image donnons-nous de nos choix, et donc de l'ensemble des végés ?

Personne ne souhaite entretenir la confusion entre végété et adepte d'une secte – d'un gourou – d'une mode alimentaire aussi intransigeante qu'incompréhensible (barrer les mentions inutiles). « Ce n'est pas que je ne PEUX pas en manger, c'est que je ne VEUX pas ». « Mais tu aimais tellement ça, et je l'ai préparé en pensant à toi ! » Le piège se referme : maintiendrez-vous votre refus, au risque de passer pour un pisse-vinaigre comme tous les gens de votre chapelle ? Ou ferez-vous cette exception, qui peut-être vous met l'eau à la bouche ? Le compromis est un gage de sociabilité qui ferait baisser la tension. Il montrerait aussi que vos choix ne sont pas si importants, puisque vous pouvez y déroger... voire que vous craquez en secret sur des mets défendus.

Cette situation est l'une de celles où il s'agit de préserver à la fois son intégrité et l'image d'un végétarisme ouvert, cohérent mais non clivant – s'affirmer sans trop déranger, en quelque sorte. Mais déranger, dans un monde contraire à ce qui nous semble juste, c'est indispensable pour faire avancer les choses,

non ?... Chacun, chacune, définit ce qui est acceptable à ses yeux, souvent à l'épreuve des circonstances. L'un des enjeux est de faire comprendre comment ce curseur se place et évolue. Et d'accepter que ce ne soit pas parfait, ni à nos yeux, ni selon les normes d'autres végés.

Entre les contraintes, les convictions et l'ardent désir de bien faire, un zeste de culpabilité ou une once d'insatisfaction assaisonnent nos repas. Ce n'est sans doute pas ça qui fait de nous des convives appréciés. Or, la conversation est un autre art de la table. Nous nous intéressons aussi à ce qui ne se mange pas (ou ne devrait pas l'être), et en débattons volontiers, avec virulence pourquoi pas, mais jamais la bouche pleine (ça, c'est vraiment impoli). Nous aimons rire, nous émouvoir, offrir et recevoir, évidemment. L'image que nous donnons de l'alimentation végétale n'est donc pas tant dans notre assiette, que dans ce que nous savons partager, et qu'il nous appartient de faire rayonner... pour dédramatiser le végété !

K.V.



**PERTURBER LA FOURMILIÈRE
PEUT ÊTRE UN BESOIN VITAL**

L'arche de Noé mise en orbite

PAR GISÈLE RENARD

Le Déluge est un des mythes fondateurs de l'humanité : face à l'engloutissement annoncé, un Élu construit une arche à l'épreuve de la catastrophe, où il embarque un couple de chaque espèce animale, dans le but de repeupler la Terre par la suite.

En 2021, les scientifiques de l'Institut des ingénieurs électriciens et électroniciens annoncent leur ambition de se servir de notre satellite naturel comme d'une arche. L'ADN de près de 7 millions d'espèces serait placé à l'abri dans les cavités naturelles de la Lune, permettant, à l'aune des avancées technologiques supposées, de recréer ces espèces de toutes pièces si elles venaient à disparaître.

Le tamanoir a la sensation qu'on connaît déjà cette chanson...

Les zoos sont des arches revendiquées. Sous couvert de protéger des espèces, ils justifient la captivité et la reproduction contrôlée d'animaux qui n'ont plus rien de sauvage. Alors que les rares programmes de réintroduction d'individus nés en captivité se soldent par un taux de réussite à long terme ridiculement bas, de 25 à 30 % selon l'UICN. Et pour cause ! La Fondation droit animal, éthique et sciences rappelle : « *Les individus détenus en zoo forment une collection, et non une espèce. Une espèce sauvage doit évoluer dans son milieu naturel, cela a peu de sens biologique autrement.* » Or, la plupart du temps, le milieu naturel n'existe simplement plus, ou est réduit à peau de chagrin. Y a-t-il alors un sens à garder sous cloche les vestiges d'un monde disparu ? En captivité, c'est l'indispensable humain qui décide de tout : le zoo est la négation de l'agentivité des animaux, c'est-à-dire de leur capacité à agir eux-mêmes pour leur propre intérêt. Comment évoluer librement quand on n'a pas pu l'apprendre ?

Revenons maintenant à notre projet lunaire. C'est en 1967 qu'est parue l'étude de Syukuro Manabe et Richard T. Wetherald, *Thermal Equilibrium of the Atmosphere with a Given Distribution of Relative Humidity*, qui modélise l'augmentation alarmante des quantités de CO₂ causées par les activités humaines.

Pourtant, l'urgence semble toujours être à la croissance et à la productivité, par lesquelles nous avons initié le déluge et continuons de l'alimenter.

Les activités humaines sont indubitablement responsables de l'extinction de nombreuses espèces, par l'occupation de leurs habitats naturels et leur rôle dans l'accélération des changements climatiques. Lasse de jouer les Cassandra, la communauté scientifique, assistant aux prémices d'une catastrophe annoncée, cherche des solutions pour limiter les dégâts. Par culpabilité ou par hybris, elle s'octroie alors le statut de Dieu Tout-Puissant.

L'être supérieur, capable de modeler le monde à son désir, s'enorgueillit de pouvoir trouver des solutions aux catastrophes qu'il a lui-même causées.

Et il agit en toute bonne foi, intimement convaincu de rendre le monde meilleur.

Une trouvaille à découvrir ou redécouvrir sur liberation.fr, « Science-fiction - Protection des espèces : que penser du projet d'arche de Noé sur la Lune pour préserver la biodiversité terrestre ? », Julie Renson Miquel. bit.ly/ArcheLunaire



123veggie.fr : saveurs renouvelées !



Parce que la pratique reste le meilleur moyen d'emporter l'adhésion, le site 123veggie.fr de l'AVF a révisé sa recette : la nouvelle version est en ligne depuis fin janvier ! Au menu : une présentation plus agréable et plus moderne, une ergonomie améliorée, des filtres de recherche plus clairs et plus performants, et toujours 700 petits (et grands) plats pour tous les goûts, toutes les saisons, toutes les occasions.

Ce nouveau site ne se contente pas d'être beau : il est conçu pour que soient accessibles au même endroit toutes les ressources utiles à une végétalisation sereine. Les informations nutritionnelles sont développées pour répondre aux questions des sportifs, des parents, des femmes enceintes. Deux livrets téléchargeables facilitent les premiers pas ainsi que l'adoption des légumineuses. Et les astuces de cuisine, particulièrement nécessaires lors de la transition alimentaire, sont faciles à trouver. De nouveaux articles rappellent également la dimension écologique et éthique de nos assiettes.

Repensé et fonctionnel, 123veggie.fr est un outil à faire connaître non seulement aux débutant-es, mais aussi à toute personne qui souhaite conforter ses choix et les faire comprendre.



Des assiettes durables en 2025

C'est parti ! Le soutien de la communauté a donné des ailes à notre projet Assiettes Durables : non seulement il va pouvoir se déployer, mais il gagne aussi en envergure. Ce programme va à la rencontre des collégiens, des lycéens et des équipes pédagogiques pour les sensibiliser aux avantages d'une alimentation saine et durable, et dissiper leurs préjugés sur les menus végés de la cantine.

Les fonds recueillis nous permettent de perfectionner les supports de ces interventions et de demander un agrément auprès de l'Éducation nationale, afin d'améliorer la diffusion et l'accessibilité de ce programme.

| Découvrez-le sur vegecantines.fr.

Pétition : le végé au restaurant, c'est urgent !

Un plat végétarien et un plat végétalien dans chaque restaurant, tous les jours : voilà qui faciliterait les pauses déjeuner et la vie sociale de quantité de personnes... et de leurs amis. L'AVF

a décidé de stimuler les appétits en lançant une pétition, que nous adresserons aux instances professionnelles de l'hôtellerie et de la restauration. Loin de n'être qu'une contrainte pour les restaurateurs, cette mesure leur permettrait de répondre à la demande croissante pour une alimentation durable. Elle pourrait aussi donner un souffle de créativité à une gastronomie toujours campée sur ses bases très carnées. Signez, partagez, faites connaître cette pétition autour de vous, auprès des associations, des personnes engagées, des militants écolos...

| bit.ly/VégéAuRestaurant



Plaidoyer : la faim des haricots

La reconfiguration des forces politiques n'augure pas de stratégies ambitieuses en matière d'écologie ou de protection des animaux, les sujets directement liés à l'alimentation végétale se heurtent à des positions de principe ou à un manque d'intérêt. Les élus de tous bords examinent cependant des textes essentiels pour l'avenir. Le plaidoyer politique mené par L'AVF prend donc le parti de faire entrer dans les lois en cours de discussion des dispositions qui peuvent sembler marginales ou très indirectement liées au végétarisme... mais qui, dans les faits, sont susceptibles d'installer un cadre plus propice au changement alimentaire.

Cette approche mise sur la construction de consensus sujet par sujet. Pour y parvenir, documents, chiffres, études, prospectives permettent à la fois de concevoir des propositions précises et de soutenir l'argumentaire qui les appuie auprès du législateur. Cette collecte d'informations est une grande partie du travail de l'AVF ces derniers mois, en partenariat étroit avec CAP – Convergence Animaux Politique. Le pôle Végépolitique met à disposition des parlementaires des fiches synthétiques leur permettant de mieux appréhender un sujet, et présente des propositions pour nourrir leur travail.

Sur le bureau d'Alix, chargée de plaidoyer : la loi d'orientation agricole (et ses multiples

rebondissements), et désormais la déforestation et le développement de la culture de légumineuses.

En effet, la France et l'Europe importent massivement ces pépites nutritionnelles. Et l'élevage est le premier destinataire de ces énormes stocks, qui, en particulier en raison de la demande en soja pour le bétail, contribuent largement à la déforestation mondiale. L'argumentaire de l'AVF se fonde sur le constat, partagé par la majorité des acteurs politiques, qu'une relance de la production de légumineuses est indispensable à la souveraineté alimentaire. L'enjeu est maintenant non seulement de remplacer les importations actuelles destinées aux animaux d'élevage, et donc aux marchés de la viande et du lait, mais aussi de développer des cultures qui intéressent directement l'alimentation humaine... et de construire les filières complètes qui les amèneront dans les assiettes.

EN BREF

- Le pôle restauration collective de l'AVF s'est lui aussi refait une beauté : professionnels ou usagers, trouvez des ressources sur vegecantines.fr.
- Manger végé, c'est aussi une occasion de manger moins cher : en partenariat avec Linkee, plateforme d'entraide alimentaire pour les étudiant-es, l'AVF a mis au point un livret de recettes végés à concocter avec les denrées les plus couramment distribuées. Des propositions de plats économiques, certes, mais surtout nourrissants, équilibrés et savoureux. bit.ly/SaveursVégétales

Prix Maya

Changer la réalité par la fiction

Chaque année, sous les arbres d'un boulevard de Tours, des chapiteaux fleurissent, avec des animaux pour totems et des cookies sans beurre en signe de ralliement. Clou du week-end : la remise de prix littéraires, sous le patronage symbolique d'une éléphante rescapée du cirque. Pourquoi là et pas (encore) ailleurs ? À l'aube de la prochaine édition de la Vegan Place et du prix Maya, coup d'œil dans les coulisses du phénomène avec l'un de ses fondateurs, Émilien Cousin.

PAR KARINE VERNETTE

En 2015, Émilien est depuis quelques années déjà une personnalité aux engagements connus. Il est alors, entre autres, représentant d'EELV et militant de rue sous les couleurs de L214. Sa conviction : « *la cause animale est transversale* ». Ouvert et délicatement chaleureux, il cultive, avec ses camarades, un esprit de dialogue « *bienveillant et inclusif* », et a acquis une bonne connaissance des acteurs politiques locaux. Tours est un îlot fertile dans la région : la vie associative y est riche et multiple, et ce terreau urbain est sensible aux questions écologiques.

Mais, pour la petite équipe animaliste dont Émilien fait partie, « *l'entre-soi est constaté. Alors que faire ? On avait touché les limites des happenings, on cherchait un public plus large* ». C'est ainsi qu'est né le projet d'une manifestation qui attirerait au-delà des partis pris, tout en assumant le véganisme – « *parce que le végane est inclusif, contrairement au fait de proposer de la viande ou des plats végétariens, on insiste beaucoup là-dessus* ». La structure Educ Pop Animaliste voit le jour pour



Le jury du prix Maya est constitué de personnalités engagées pour la cause animale, dont Élodie Vieille Blanchard, ancienne présidente de l'AVF et l'illustratrice Florence Dellerie.

organiser l'événement, avec le soutien des partenaires militants et celui des collectivités locales La Vegan Place rassemble associations, refuges, artistes, artisans et commerçants dans une ambiance accueillante, et propose de quoi se régaler. La première édition, en 2018, est un succès. Et pourquoi ne pas faire encore mieux ?

Déclic

Émilien a consacré son mémoire de master à la littérature animaliste, et constaté que les ouvrages animalistes, les essais et les ouvrages de réflexion sur le sujet ne manquent pas, mais attirent un public déjà convaincu. C'est le communiqué de presse de *La Guérilla des animaux*, de Camille Brunel, qui lui met la puce à l'oreille : « *le genre de livre, pourtant de grande qualité, qui n'est pas récompensé par les prix littéraires spécifiques, alors que la fiction attire un public beaucoup plus large. Pour changer ou pour s'engager, il faut ressentir un déclic, et un roman peut le déclencher d'une manière douce* ».

Sous l'impulsion d'un groupe d'amis férus de lectures en tous genres, le prix Maya affiche son ambition de « *mettre en valeur les ouvrages qui font avancer la cause animale* ». Pas simplement des romans dont le personnage principal serait un animal, pas des textes démonstratifs, mais des œuvres choisies pour leurs qualités littéraires. Les premières années, des recherches approfondies ont été nécessaires pour établir une sélection intéressante. Aujourd'hui, les ouvrages arrivent spontanément, quoique pas systématiquement, aux organisateurs : un signe de la notoriété de la manifestation, mais surtout la confirmation que la question animale intéresse la société, et donc aussi la littérature.

Le changement est particulièrement marqué en bande dessinée : Émilien note le passage du « *fascicule qui mélangeait plusieurs idées à de vrais récits* ». La vulgarisation scientifique et l'éthologie ont fait une entrée remarquée dans les cases bédés, comme en littérature jeunesse, une catégorie qui s'est ajoutée à la sélection en 2020. Certains ouvrages se démarquent par leur originalité et des œuvres singulières voient le jour grâce à un travail qui sait sortir des sentiers battus. C'est par exemple le cas de *Singes*, bande dessinée grand format d'Aurel primée en 2023, qui se présente avec une déclinaison de quatre couvertures. Surtout, son éditeur Futuropolis a rendu possibles les voyages documentaires de l'auteur nécessaires à la réalisation de ce documentaire hors norme. Les maisons et les

« *On voit que les temps changent quand les gros éditeurs investissent dans cette cause, comme pour l'alimentation !* »

collections animalistes sont également plus nombreuses, ce qui réjouit le passionné de littérature : « *on voit que les temps changent quand les gros éditeurs investissent dans cette cause, comme pour l'alimentation !* »

Liens

Le prix Maya est un lieu de rencontres : les auteurs y sont chaleureusement invités à des tables rondes, des conférences, des émissions de radio, dans un événement aussi ouvert que complet. Ces rencontres et ces coups de cœur se prolongent aussi volontiers dans des librairies de la ville, ou au festival À Tours de Bulles : le prix comme la Vegan Place s'installent dans le paysage, ainsi que le souhaitent ses fondateurs.

Ces trois dernières années, la manifestation animaliste avait lieu le même week-end que la marche des fiertés, et « *on y rencontrait le même public, écolo, féministe, intersectionnel... C'est le tournant que doit prendre le mouvement pour la cause animale, on doit lier toutes les formes de dominations* » exhorte Émilien.

Les rencontres sont aussi ce qui détermine l'existence même du Prix et de la Vegan Place. Pour rejoindre le comité de sélection, ce ne sont ni une adhésion obligatoire ni un CV qui vous intronisent, mais les atomes crochus. Et une vraie proximité : les neuf membres se voient (physiquement) une fois par mois et communiquent très régulièrement sur leurs lectures. Portés par la passion et par l'engagement, ils sont surtout liés par un ciment affinitaire : « *nous voulons rester un petit groupe d'amis qui font ce qu'ils aiment*. »

EN SAVOIR PLUS

La prochaine édition de la Vegan Place et du prix Maya aura lieu le 28 juin 2025. prixmaya.org : le site permet de consulter les sélections depuis la création du prix, et de retrouver les émissions enregistrées lors de la Vegan Place.

f @veganplacetours

@prixmaya

@vegan.place.tours



Aurel, prix Maya BD 2023, fait le déplacement à Tours en septembre 2024 pour une table ronde sur la cause animale en partenariat avec le festival À Tours de bulles. Il est accompagné de Claire, Émilien et Merlin de l'équipe d'organisation du Maya.



Au nom de tous les animaux

Olivia Symniacos et Valérie Péronnet, éditions Les Arènes, 208 pages, 2024, 19,90 €

Dans cet essai entraînant, Olivia Symniacos, avocate en droit animalier, nous raconte des anecdotes, des souvenirs et des enseignements tirés des cas qu'elle a eus à plaider. À travers les histoires de chiens et chats maltraités, mais aussi de serpents, de vaches ou de sangliers, l'autrice met en lumière la brutalité de certains humains face aux animaux. L'indifférence d'une partie des juges ressort crûment, mais on découvre aussi qu'un nombre croissant de magistrats comprend la gravité de tels faits. Malgré tout, les peines financières sont rarement réglées, les interdictions de détenir des animaux peu contrôlées, et les intérêts humains passent le plus souvent avant ceux des autres animaux. Elle aurait voulu être identifiée comme avocate animaliste : elle n'en a pas eu l'autorisation, car il ne s'agit pas d'une spécialisation reconnue par le barreau, bien qu'elle choisisse toujours ses affaires en fonction de l'intérêt des animaux.

On peut regretter une approche légaliste de la cause animale, qui se satisfait d'avancées de droit mineures ou se cache derrière une acceptation légale pour justifier une pratique. Ainsi de la souffrance des animaux de laboratoire, dont elle ne remet pas l'intérêt « légitime » en cause et dont il faudrait s'accommoder.

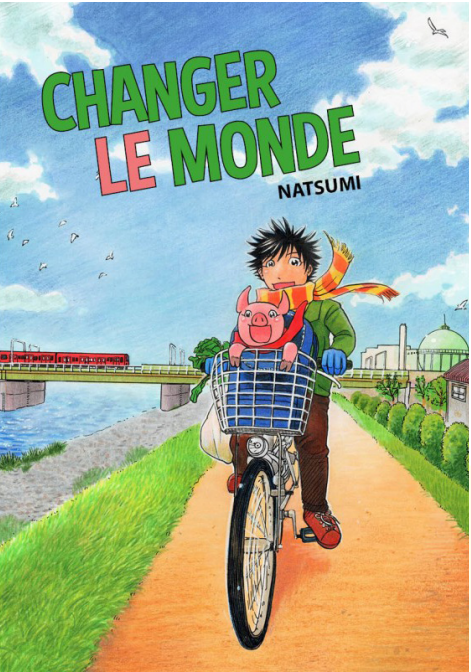
On comprend toute la difficulté à plaider la cause des animaux, mais aussi à organiser concrètement les bonnes conditions de vie des rescapés. La législation peine parfois à faire passer leurs intérêts avant le droit à la propriété, aux loisirs ou à l'activité économique. Leurs statuts juridiques très variés, bien expliqués dans l'ouvrage, ne facilitent pas leur respect, et on se rend également compte au fil des pages que l'intérêt des animaux conduit parfois à défendre des clients humains auxquels on ne s'attendait pas...

B.N.

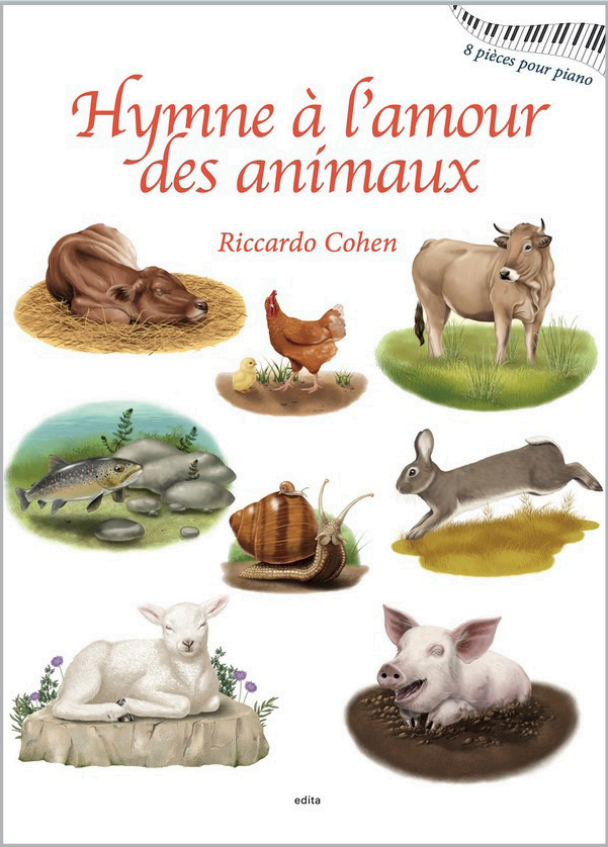
Changer le monde

Natsumi, éditions Evalou, 20 €, à partir de 12 ans

Ce manga prend le temps de développer les diverses raisons de devenir végane, la manière d'y arriver et le parcours d'un futur militant. Pour que Daichi prenne conscience de la souffrance animale, il faut d'abord que s'impose à lui une petite laie peu ordinaire, Hana, que lui seul entend parler. C'est Hana qui tente de faire ouvrir les yeux à Daichi sur la vie des animaux d'élevage, en lui révélant leur existence sordide et en faisant appel à sa compassion. La petite laie le stimule en lui donnant toutes les informations qui lui permettront d'envisager le changement. Mais ce n'est pas toujours facile pour Daichi, inquiet d'abandonner les goûts qu'il apprécie, et d'être encore accepté socialement... Hana, patiente, l'accompagne étape par étape. Et bientôt, Daichi choisit d'agir. Certes, le personnage d'Hana peut sembler un truchement un peu artificiel pour introduire le sujet. Pourtant on se surprend à s'attacher à cette jeune laie et à compatir avec elle, notamment à la fin du récit. Mangaka engagée pour les droits des animaux au Japon, Natsumi fait émerger le sujet du véganisme dans un genre qui s'est peu penché sur le sujet. Son militantisme transparait dans les détails des cases documentaires insérées dans le récit, dont le style réaliste évoque la photographie.



M.F.-B.



Hymne à l'amour des animaux

Riccardo Cohen, Edita, 19,80 €

De la musique avant toute chose... et apprendre en harmonie : Riccardo Cohen avait publié, en 2023, des pièces pour pianistes débutants inspirées des animaux. Ce deuxième livret propose des partitions pour pianistes plus expérimentés, en reprenant les mêmes thèmes musicaux, et avec toutes les qualités du précédent livret : des pièces évocatrices des animaux qu'elles mettent en valeur, une ambiance jazzy délicate. Les illustrations de Florence Dellerie ajoutent le plaisir du trait à celui de la musique. En contrepoint des partitions, des personnes engagées pour la protection des animaux racontent leur expérience avec leurs protégés, et la passion qui les anime.

À écouter et commander sur le site du musicien : riccardo-cohen.fr

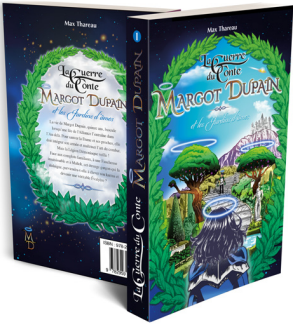
K.V.

Représenter le véganisme dans la fiction

C'est un univers très différent du nôtre : pouvoirs psy, passages d'un monde à l'autre, flux d'énergie, mythologie et lutte entre le bien et le mal. Les animaux y ont une âme, le Bon Dieu fait bombance de tofu et de quiche aux épinards, les nourritures les plus bénéfiques poussent sur les arbres et les humains ordinaires se nourrissent (enfin !) de mets sans cruauté. Si le végétal n'est pas le sujet de la saga Margot Dupain, l'auteur a installé, dans ce monde de fantasy, ce qui lui tient à cœur et qui a modelé ses personnages : pour Max Thareau, cette histoire destinée à divertir les ados et les jeunes adultes contribue à normaliser le végétal et à véhiculer son image positive, par l'entremise de personnages inspirants. Et il espère n'être pas le seul, à l'avenir, à donner ces caractéristiques aux héros qui construisent les adultes de demain.

La Guerre du conte, tome 1 : Margot Dupain et les Jardins d'âmes, Max Thareau, Amazon, 18,90 €

EN SAVOIR PLUS laguerreduconte.fr



K.V.

Charline Galpin

"Quand c'est bon... c'est bon!"

Créatrice de Cha Cuisine, Charline Galpin est la première cheffe végane d'un département, la Mayenne, où la polyculture-élevage façonne le paysage. Elle est aussi la cheville ouvrière de Vegan en Mayenne, l'association qui attire des visiteurs de tous horizons lors du Veg'Événement, dont la deuxième édition s'est tenue en novembre dernier.



PAR KARINE VERNETTE

Cha Cuisine s’est taillé un succès unanime dans un secteur peu gagné à la cause animale et au végétal : quelle est ta recette ?

Le principal ingrédient, c’est sans doute que j’ose ! Mon éducation, inspirée du modèle britannique, m’a enseigné à faire ce qui me plaît, sans à priori. Un autre ingrédient est la communication, plusieurs heures par semaine : je me sers beaucoup des réseaux sociaux, je démarche des personnalités et des structures locales, je rédige de la documentation pour les institutions, en argumentant sur les avantages écologiques et en insistant sur le côté inclusif de la cuisine végétale, qui sont de bonnes portes d’entrée. Le reste tient à un engagement éthique complet et cohérent... et au fait que c’est bon, tout simplement. Grâce à ce travail de pédagogie, mes prestations pour des organismes publics ont suscité des échanges enrichissants, mais pas de polémique.

Le Veg’Événement #1 s’est quasiment improvisé, sur une envie de rencontre entre végés. Comment décrirais-tu ce rendez-vous qui devient annuel ?

C’est un lieu de rencontre gratuit, ouvert et positif, qui démystifie le végété et le véganisme. C’est aussi un événement local : on a le soutien de la mairie de Laval et un contact facile avec les médias locaux, parce qu’on est

dans une petite ville. On y installe un marché d’artisans, des dégustations grâce au partenariat de grandes marques, des stands d’associations, des professionnel·les de santé, des conférences... tout a lieu simultanément. On pensait que les conférences programmées en 2024 attireraient surtout quelques personnes engagées, et elles ont fait salle comble dès l’ouverture ! C’est le signe qu’on intéresse des gens qui ne sont pas encore dans le mouvement, et qu’on fait tomber les clichés.

Penses-tu que s’afficher « végane » est une difficulté ou un atout ?

Sur ma porte, j’ai préféré mettre « cuisine végétale ». Il faut être malin et s’adapter, pour pousser un maximum de portes et, surtout, avoir l’occasion de faire goûter ! La stratégie dépend de la personnalité de chaque personne, et elle évolue au fil du temps. Mais le végétal c’est le futur, il faut le dire ! Je vois beaucoup de choses se créer puis disparaître avant que j’aie eu le temps de les découvrir vraiment. Je fais aussi connaissance avec des artisans tout près de chez moi dont je n’avais jamais entendu parler. Et je me demande pourquoi on ne se soutient pas plus, en achetant les uns chez les autres et en faisant des liens entre nous.

POUR ALLER PLUS LOIN :
cha-cuisine.com

Better chick'

ma version végétale du butter chicken

POUR 3 À 4 PERSONNES
PRÉPARATION ET CUISSON : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS
POUR LES PROTÉINES DE SOJA :
- 200 g de protéines de soja texturées gros morceaux (la marque Marial est très bien)
- 1 cube de bouillon de légumes ou 2 c. à s. de poudre
- 3 c. à s. de sauce soja ou tamari
- de l’eau
POUR LA SAUCE :
- 1 c. à s. de sauce soja ou tamari
- 1 gros oignon
- 2 c. à s. d’huile d’olive ou d’arachide
- 1 grosse c. à s. d’huile de coco
- 3 à 4 grosses c. à s. de beurre de cacahuète (crunchy ou lisse selon vos goûts)
- 1 c. à s. d’épices curry à votre goût
- 400 ml de lait de coco
- paprika fumé
En accompagnement : du riz basmati ou celui que vous préférez !

Préparer les protéines de soja : ① Mettre les protéines de soja dans une casserole ou une cocotte, recouvrir d’eau et ajouter le bouillon et la sauce soja. Bien mélanger. Porter à ébullition. Puis baisser le feu, couvrir, et laisser infuser une quinzaine de minutes. Les protéines de soja doivent très tendres mais pas « molles ».
Préparer la sauce : ② Trancher l’oignon assez finement. Le mélanger dans une sauteuse avec l’huile végétale et la sauce soja et faire cuire à feu assez fort : les oignons doivent s’attendrir et dorer un peu.
③ Ajouter les autres ingrédients, bien mélanger et faire cuire à feu moyen pendant 5 minutes. À ce stade, vous pouvez garder la sauce telle quelle ou la mixer à l’aide d’un mixeur plongeant pour obtenir une sauce lisse, selon vos préférences.
Assembler : ④ Prélever 1/3 du bouillon de cuisson des protéines de soja. Mélanger les protéines, le bouillon réservé et la sauce. Faire mijoter le tout 5 minutes.
⑤ Servir avec du riz, par exemple. Pour une assiette encore plus jolie, on peut ajouter des noix de cajou et ou des cacahuètes toastées avec un peu d’épices curry.



La petite graine qui nous en fait voir de toutes les couleurs

Du blond au noir en passant par le jaune, le rose et le rouge, la lentille déploie une palette de couleurs qui ajoute le plaisir des yeux à celui des papilles. Cultivée depuis 9000 ans en Syrie et en Iran, elle a conquis le sous-continent indien, le pourtour méditerranéen et enfin l'Europe. En France, les consommateurs la redécouvrent, et sa culture gagne de nombreuses régions.

Avec 28 166 tonnes en 2022, la France ne produit que 0,4 % des lentilles cultivées dans le monde, dont le Canada reste le principal fournisseur (2 300 598 tonnes). La lentille présente l'avantage d'un cycle de culture court : semée en mars, elle est récoltée en juillet.

Cultivée en Haute-Loire, la **lentille verte du Puy** se distingue par sa robe verte marbrée de bleu. Longtemps nommée *caviar du pauvre*, elle est particulièrement appréciée des gourmets pour sa peau très fine et son amande peu farineuse, résultat d'un sol volcanique soumis à un climat particulier qui empêche la lentille d'arriver à maturité. La **lentille blonde du Berry** arbore quant à elle un label rouge et une IGP (Indication géographique protégée). La blonde **lentille de Saint-Flour** est un produit de terroir qui se distingue, lui aussi, par une indication d'origine protégée (IGP). Tandis que le **lentillon rosé de Champagne**, qui avait quasiment disparu, a été ressuscité dans les années quatre-vingt. La **lentille beluga**, aux petits grains noirs et brillants, doit son nom à sa ressemblance avec des grains de caviar. Ce « caviar végétal » séduira par sa bonne tenue à la cuisson et son goût qui évoque la noisette. À choisir bio et d'origine française, car le gouvernement canadien reconnaît une grande utilisation du

glyphosate... Brune lorsqu'on la récolte, la **lentille corail** doit sa belle couleur rose saumon au fait qu'elle est décortiquée. L'absence de tégument la rend aussi plus digeste.

UN CONCENTRÉ DE BIENFAITS

Sèche, la lentille verte contient près de 25 % de protéines et environ 44 % de glucides. Cuite à l'eau, ces proportions passent respectivement à environ 10 et 16 %. Ajoutez à cela des fibres (8,45 %), du fer (2,45 mg/100 g) et des vitamines du groupe B, et vous obtenez une légumineuse chouchoutée par les végétariens.

EN SAVOIR PLUS

« La lentille verte du Puy, un patrimoine en péril climatique », reporterre.net .
La table nutritionnelle Ciqual.
Pour les jardiniers curieux, les informations des professionnels sur terresunivia.fr et terresoleopro.com .



Soupe de lentilles corail au lait de coco

D'après une recette d'Audrey Van Zurk, pour le restaurant gastronomique Le Zakhang à Grenoble.



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION ET CUISSON : 45 MIN

- INGRÉDIENTS :
- 200 g de lentilles corail sèches
 - Huile d'olive pour cuisson
 - ½ c. à c. de curcuma
 - 100 g de tomates concassées
 - 1 c. à c. de sucre
 - 1 c. à c. de Tabasco®
 - 40 cl de lait de coco
 - Sel et poivre noir au moulin
 - 1 c. à c. de graines de cumin
 - 2 gousses d'ail
 - Un bouquet de coriandre

- ① Rincer et égoutter les lentilles, puis les faire revenir à feu doux dans un faitout avec un généreux filet d'huile d'olive, en remuant.
- ② Mouiller avec 1 L d'eau, ajouter le curcuma, saler. Lorsque l'eau frémit, laisser cuire 10 minutes à feu doux (surveiller et écumer pour éviter les débordements).
- ③ Ajouter les tomates, le sucre, le Tabasco et le lait de coco, et prolonger la cuisson de 15 minutes. Saler, poivrer. Réserver.
- ④ Avant de servir, faire revenir à feu doux le cumin et l'ail haché dans un filet d'huile d'olive et les ajouter aux lentilles. Servir les lentilles parsemées de coriandre ciselée.

Extrait de mon livre *Le Végétarien épicurien*, éditions Métive, 2015.

Salade de lentilles, pommes & noix



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION ET CUISSON : 40 MIN

- INGRÉDIENTS :
- 240 g de lentilles vertes sèches
 - 1 feuille de laurier
 - 1 grosse pomme
 - 1 oignon rouge (100 g)
 - 100 g de raisins secs
 - 80 g de cerneaux de noix en petits morceaux
 - 2 c. à s. d'aneth ciselée
 - 1 c. à s. de miso blanc
 - 2 c. à s. de vinaigre de cidre
 - Sel et poivre noir au moulin
 - 1 yaourt de soja nature (100 g)

- ① Faire cuire les lentilles avec 1 L d'eau froide et le laurier. Dès que l'eau frémit, compter 25 minutes (elles doivent rester fermes). Laisser gonfler 5 minutes, égoutter et réserver.
- ② Pendant ce temps, éplucher la pomme et la découper en petits cubes. Réserver.
- ③ Éplucher l'oignon et le découper en petits morceaux. Réserver.
- ④ La sauce : délayer le miso blanc avec le vinaigre. Saler, poivrer, incorporer le yaourt puis l'huile.
- ⑤ Ajouter le reste des ingrédients et mélanger : c'est prêt !

Moelleux aux lentilles vertes

Adapté d'une recette d'Aude Richard, autrice émérite du site The Greenquest.



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION ET CUISSON : 1 H
USTENSILE : 4 RAMEQUINS

- INGRÉDIENTS :
- 50 g de lentilles vertes sèches
 - 2 bananes mûres
 - 100 g de chocolat noir à dessert
 - 50 g de pépites de chocolat noir
 - 75 g de margarine pour cuisson
 - 1 c. à c. de poudre à lever
 - 1 pincée de sel

- ① Placer les lentilles dans 35 cl d'eau froide, porter à frémissement. Dès que l'eau frémit, compter 35 minutes de cuisson et tester la consistance : elles doivent être fondantes ! Laisser gonfler 5 minutes hors du feu, égoutter et réserver.
- ② Faire fondre à feu doux la margarine avec le chocolat. Réserver.
- ③ Mixer les lentilles avec les bananes.
- ④ Préchauffer le four à 170°C.
- ⑤ Verser le chocolat fondu sur le mélange, ajouter la poudre à lever et le sel et mixer l'ensemble finement.
- ⑥ Répartir la préparation dans les ramequins, parsemer de pépites de chocolat et cuire au four pendant 20 minutes.

Déguster encore chaud, directement à la cuillère...



Lucille Sionneau

« Si je peux le faire, tout le monde peut le faire » : c’est dans cet esprit de découvertes à partager que Lucille s’est lancée pour la première fois sur les réseaux sociaux. Ce que tout le monde peut faire ? Du fromage... et devenir végétalien·ne. Plus précisément : faire son fromage végétal, pour franchir ce qui est souvent la plus haute marche vers une alimentation complètement

végétale. Lucille décline sa tyrophilie en mettant au point des recettes de fromages frais ou affinés, nature ou aromatisés, pour les plaisirs quotidiens ou les jours de fête, sous diverses formes et à partir d’ingrédients variés.

Sa créativité se déploie sur Instagram et dans les ateliers 1·2·3 Veggie, mais elle est aussi la créatrice d’un site collaboratif qui permet aux traiteurs végés spécialisés de se faire connaître, et à leurs clients potentiels de trouver le prestataire qui saura répondre à leurs attentes. Et Lucille compte bien affiner ses compétences et ses engagements au service d’un mode de vie végété joyeux et accessible.

Instagram: [Passion.Fromage.Vegan](#)
Site: [touslestraiteursvegan.com](#)

Bûchette macadamia cajou aux cranberries et pistaches

POUR 2 BÛCHETTES
PRÉPARATION : 1 H
(+ TEMPS DE TREMPAGE ET DE REPOS)

- INGRÉDIENTS :
- 100 g de noix de macadamia
 - 100 g de noix de cajou
 - 100 g de lait de soja
 - 1 c. à s. de levure maltée
 - 1 c. à c. de vinaigre de cidre
 - ½ c. à c. d'oignon en poudre
 - ½ c. à c. d'ail en poudre
 - ½ c. à c. de sel
 - Enrobage : cranberries séchées, pistaches émondées et thym.

- ① La veille, faire tremper dans de l’eau filtrée les noix de macadamia et les noix de cajou pendant 10 à 12 heures (un récipient pour chacune).
- ② Le lendemain, égoutter et rincer les noix. Les mixer au mixeur avec l’ensemble des ingrédients (hors enrobage) jusqu’à ce que le mélange se transforme en une crème lisse et sans morceaux. Goûter et ajuster éventuellement la quantité de sel. Dans 2 étamines (ou torchons fins) placer la crème dans la longueur et rouler afin de former 2 bûchettes. Bien serrer aux extrémités. Placer au réfrigérateur pendant 4 heures minimum (idéalement 1 nuit) afin de raffermir les bûchettes.
- ③ Pendant ce temps, préparer l’enrobage : couper les cranberries séchées en petits morceaux et concasser les pistaches.
- ④ Sortir du réfrigérateur. Ouvrir l’étamine, déballer délicatement les bûchettes puis les rouler dans les pistaches concassées, le thym et les morceaux de cranberries séchées. Servir frais. Conserver au réfrigérateur (dans une boîte à fromage ou emballées). Consommer sous 72 heures.



Une bûchette versatile qu’il est possible de déguster fraîche ainsi que sur des toasts grillés au four ou des pizzas. Elle ne fondra pas mais apportera sa texture et sa saveur au plat. Quelques idées de variantes pour l’enrobage : paprika fumé, 3 baies ou encore ciboulette fraîche. Pour une saveur plus fromagère : ajouter 1 c à s de levure maltée à la recette.

Une bûchette fraîche au goût léger et très polyvalente. La noix de macadamia apporte une texture idéale et une saveur subtile. Effet « wouahou » garanti pour les fêtes de fin d’année.



Boulettes fromagères corsées figues-noix

POUR 10-12 BOULETTES
PRÉPARATION : 1 H (+ TEMPS DE TREMPAGE LA VEILLE ET TEMPS DE REPOS DE LA CRÈME)

- INGRÉDIENTS :
- 100 g de tempeh
 - 50 g de noix de cajou
 - 60 g de lait de soja (60 ml)
 - 2 c. à c. de jus de citron
 - 2 c. à c. de levure maltée
 - ½ c. à c. d'ail en poudre
 - ½ c. à c. de sel
 - Enrobage : figues sèches, cerneaux de noix de Grenoble.

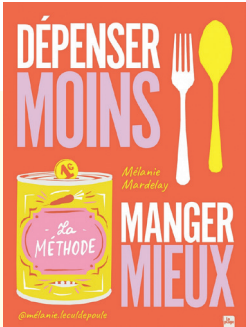
- PRÉPARATION :
- ① Faire tremper les noix de cajou dans de l’eau filtrée pendant 10 à 12 heures.
 - ② Égoutter et rincer les noix de cajou. Les mixer avec l’ensemble des ingrédients (hors enrobage) à l’aide d’un mixeur jusqu’à ce que le mélange se transforme en une crème lisse et onctueuse. Placer cette crème dans une étamine (ou un torchon fin), elle-même déposée dans une petite passoire afin de laisser s’écouler l’éventuel surplus de liquide. Placer le tout au réfrigérateur pendant 4 heures minimum (idéalement 1 nuit) afin de bien laisser le liquide s’écouler et de permettre à la crème de se raffermir, ce qui la rendra plus simple à travailler.
 - ③ Pendant ce temps, préparer l’enrobage : couper les figues sèches en petits morceaux et concasser les cerneaux de noix de Grenoble.
 - ④ Sortir la crème du réfrigérateur, ouvrir l’étamine. En prendre l’équivalent d’une cuillère à café bombée, façonner les boulettes entre les mains et les rouler dans les noix concassées et les petits morceaux de figues. Déposer les boulettes formées et enrobées dans l’assiette de présentation de votre choix, que vous pourrez replacer au réfrigérateur avant de servir. Servir frais. Consommer sous 48 heures (les boulettes sèchent rapidement). Conserver au réfrigérateur.

Un fromage végétal de caractère à la texture fondante. Déclinable à souhait, il est idéal pour des bouchées apéritives festives.



Ne pas hésiter à jouer avec les enrobages : sésame, herbes fraîches ou sèches, poivres, baies, épices... C’est le tempeh qui vient corser les boulettes. Pour une version plus douce, ajouter davantage de noix de cajou à la recette.

PAR ÉLISABETH DRIEUX, KARINE VERNETTE



Dépenser moins, manger mieux: la méthode

Mélanie Mardelay, La Plage, 19,95 €

Qui a dit que « manger végétal revient cher, est compliqué et nécessite beaucoup d'ingrédients » ? Ce n'est pas Mélanie, l'autrice de ce super livre et du blog Le Cul de poule. Ses explications simples et claires nous aident à gérer les stocks de produits indispensables (ni trop, ni trop peu), à limiter le gaspillage, à suivre les dépenses (pas besoin d'être comptable). Pour utiliser au mieux ces bonnes bases, elle présente des fiches pratiques pour le trempage, la cuisson, le matériel utile, fait le point sur la façon de les combiner pour éviter les carences. Point fort de cet ouvrage: le top 10 des ingrédients de base, et les produits fétiches.

Les recettes s'inscrivent dans le même esprit pratique: explications et variations par saison d'un côté, et superbes photos de l'autre donnent envie de les réaliser tout de suite. Le prix de revient est indiqué pour chacune. Ces recettes « pour tous les jours » peuvent aussi régaler quand on reçoit ses amis ou sa famille, car il y a toujours un petit plus qui les rend festives. Par exemple, les gaufres salées au pesto et chou rouge, une tarte tomates, courgettes et haricots blancs, un cake pesto et oignons, un croque-monsieur brocoli-moutarde, et des desserts aussi originaux que simples à réaliser, comme un crumble ananas-orange ou des sablés... au marc de café.



Irrésistibles tartes!

Vanessa Fouquet, Alternatives, 16 €

Pour réussir un plat délicieusement simple, ce n'est pas compliqué: il suffit que tout soit parfait. Voilà un ouvrage qui met le défi à portée de main (à la pâte): Vanessa Fouquet, titulaire d'un CAP de pâtisserie et autrice du blog Délicious, y dévoile les petits trucs qui font de grandes différences. Le bien nommé chapitre « Pour bien commencer » les répertorie et, mieux, nous fait comprendre le rôle de chaque ingrédient et celui du matériel, nous expose les bons gestes et détaille quelques techniques et recettes de base pour ne pas tourner en rond devant son moule à tarte. Les cinquante recettes sucrées et salées sont des valeurs sûres qui nous familiarisent avec les incontournables (pâte feuilletée ou sablée, quiches aux légumes, tourte au haché végétal, tartes au citron ou au chocolat...), ou déploient une créativité sans complexité mais pleine de saveurs (tatin de fenouil, d'aubergine au miso, cheesecake tomates confites et crudités, financier garni ou flan griottes et pistaches). Le genre d'ouvrage qui aide à franchir un cap en cuisine, avec plaisir et en bonne compagnie.



Le Grand Livre des gâteaux de famille

Julianne Aknine, La Plage, 30 €

Après Kerah, qui mettait sur la table les festins à partager des traditions juives, Julianne Aknine, alias La Vegrnola, poursuit le partage familial avec ces recettes généreuses qui convoquent les souvenirs culinaires et les rires d'enfants. Cette somme toute rose ambitionne de faire le tour de la question, du dessert au goûter, avec des recettes végétalisées simplissimes, sans ingrédients compliqués, mises au point avec un parti pris pédagogique. Le chapitrage permet de se repérer aisément dans ce « livre compagnon » ... ou de se perdre jusqu'à choisir la pépite gourmande qui nous mettra aux fourneaux. Les bases de la pâtisserie végétale y sont exposées et argumentées. Les six chapitres suivants présentent les recettes les plus traditionnelles d'ici – quatre-quarts, brioches, tarte aux pralines ou crèmes dessert – et d'ailleurs, comme le malabi, les montecaos, la tarte au sucre québécoise ou les amarettis. Très accessibles à tous points de vue, ces recettes de famille se sophistiquent juste ce qu'il faut pour faciliter la confection d'un layer cake ou d'une pavlova à partager sur une table de fête.



Végétaliser nos assiettes est indispensable pour les animaux et bénéfique pour la santé. C'est aussi le geste le plus responsable et le plus efficace pour préserver la planète et tous ses habitants. Depuis 1995, l'AVF (Association Végétarienne de France) est l'association de toutes celles et ceux qui veulent contribuer à un nouveau modèle alimentaire, sain, juste et durable.

A

ALERTER

les décideurs sur les enjeux de l'exploitation animale et développer des propositions pour faire changer les lois et les pratiques.

V

VULGARISER

les informations liées à l'alimentation végétale et rendre la transition alimentaire simple et désirable à travers de nombreuses ressources.

F

FORMER

les professionnel·les, accompagner les entreprises et soutenir les collectivités pour que manger végé devienne une évidence.



REJOIGNEZ-NOUS!

Notre assiette change le monde



Mes coordonnées* (merci d'écrire en capitales)

* LAVF s'engage à n'utiliser vos données personnelles que pour le suivi de votre don (envoi du reçu fiscal, problème lié au traitement du formulaire...) et pour l'envoi de l'infolettre, si vous avez coché la case correspondante.

Mandat de prélèvement réémissif 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

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 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.

En faisant un don à l'AVF, vous devenez adhérent.e ou prolongez votre adhésion. Le don minimum est de 10€ pour un don ponctuel ou annuel, et 3€ pour un don mensuel.

Votre don à l'AVF est déductible de vos impôts à hauteur de 66 % du montant versé, dans la limite de 20 % du revenu imposable. Par exemple, un don de 100 € ne vous coûte que 34 € si vous êtes imposable en France. Votre reçu fiscal vous sera adressé au début de l'année suivant votre don.

VIRAGE 180

L'océan et l'humanité face à l'écologie

Les vies des océans

L'océan : L'océan est le grand réservoir de la vie sur Terre. Il est le berceau de la vie et le lieu de naissance de toutes les espèces marines. Il est le lieu de vie de millions d'êtres vivants, de poissons à mammifères marins, de plantes à champignons.

L'humanité : L'humanité a toujours été liée à l'océan. Elle a toujours dépendu de l'océan pour sa nourriture, son transport, son commerce. Elle a toujours été fascinée par l'océan et ses mystères.

L'écologie : L'écologie est l'étude des relations entre les organismes vivants et leur environnement. Elle est devenue une science essentielle pour comprendre le fonctionnement de la planète et pour protéger la vie sur Terre.

ViraGe, la revue de l'AVF, explore tous les sujets liés à l'alimentation végétale, à la transition alimentaire et à l'éthique animale. Dans chaque numéro, découvrez des informations approfondies, des articles pratiques et des recettes. Vous recevrez gratuitement le magazine imprimé à partir de 35 € de don ponctuel ou annuel, et de 3 € de don mensuel. Si vous ne souhaitez pas le recevoir, il vous suffit de cocher la case ci-dessous.

☐ Je ne souhaite **pas** recevoir ViraGe.

BULLETIN À ENVOYER À :
Association Végétarienne de France
84 rue d'Hauteville, 75010 Paris

NOUS SOUTENIR EN LIGNE :
www.vegetarisme.fr/soutenir

Thomas Loeffler, alias The Chef Tomy sur les réseaux sociaux, vient d'une famille de bouchers et a grandi avec une alimentation centrée sur la viande. En 2019, un simple défi de deux semaines sans viande, relevé avec sa mère, se transforme en engagement à vie pour les animaux et la planète. En 2024, il lance Plantjoy, une marque d'alternatives véganes qui remporte le prix de la Meilleure nouvelle marque aux Saveurs Véganes 2025, décerné par PETA France.

Zéro compromis sur la composition

Végétaliser l'assiette des Français, mais pas à n'importe quel prix : c'est l'engagement qui guide Plantjoy depuis ses débuts. Pas d'arômes artificiels, pas d'additifs, pas de conservateurs.. La marque s'est donnée pour mission de réconcilier plaisir et éthique dans l'alimentation, grâce à des ingrédients simples et 100% naturels. Son concept astucieux ? Des prémix à réhydrater soi-même, offrant une longue conservation sans réfrigération et éliminant le besoin de conservateurs.



Du végétal qui envoie du steak

La gamme se compose actuellement de steaks, hachés sans gluten et nuggets végétaux, avec deux nouveautés en coulis, prêtes à faire leur entrée dans quelques mois. Avec 18g par steak, PlantJoy mise sur des produits aussi nutritifs que savoureux à intégrer dans des recettes où à déguster tels quels.

Pratique et nomade

Sans besoin de réfrigération, la gamme s'exporte partout et se prépare en un rien de temps : en van life, en randonnée ou même à l'autre bout du monde.

-10% sur toute commande spécialement pour vous ! Avec le code :



AVF10

 [plantjoy.fr](https://www.instagram.com/plantjoy.fr)

 *plantjoy*

www.plantjoy.fr

NOUVEAU SITE **1.2.3**



veggie

+
**de 700
recettes
végés**



**livrets
pour bien
se lancer**

**et
toujours
les ateliers de
cuisine avec
les chef-fes
1-2-3 Veggie!**

+
**Agréable,
ergonomique
et complet!**

123veggie.fr



**Le RDV des
gourmands qui
passent au vert!**