

VIRAGE

LA REVUE DE L'AVF

Été 2025
n°20

30 ANS



Santé
& alimentation:
**élargir
sa vision**

SANTÉ

**Surpoids: soigner
avec le végété**

RENCONTRE

**Les enjeux de la
viande en scène(s)**

CUISINE

**Les terroirs végés de
France Végétalienne**



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



vegécantines

vegépolitique



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

[le site
vegetarisme.fr](http://le site
vegetarisme.fr)

[les réseaux sociaux
@avf.vege](https://les reseaux sociaux
@avf.vege)

Notre assiette change le monde

VIRAGE

Prenons le tournant du végétal

ÉDITO

DIRECTEUR
DE PUBLICATION
Mathieu Nollet

RÉDACTRICE
EN CHEF
Karine Vernette

RÉDACTION
Loïc Blanchet-Mazuel,
Dom Compare, Yasmine
Debarge, Florence
Dusseaux, Marianne
Fontaine-Bec, Jérôme
Guilet, Sylvia Juif, Anna
Labarre, Elisabetta
Lanciano, Étienne M,
Béatrice Nollet, Vincent
Payet, Isabelle Richaud,
Karine Vernette

ONT CONTRIBUÉ
À CE NUMÉRO
Lola Godet, les
commissions
Nutrition-Santé et
Écologie de l'AVF

ILLUSTRATIONS
Couverture, p. 19, p. 30 :
Ardea-studio - Adobe
Stock; C2 : Stranger
Man- Adobe Stock;
p. 5 : Étienne M; p. 10 :
d_odin - Adobe Stock;
p. 12 : galam - Adobe
Stock, rochagneux -
Adobe Stock; p. 16-18 :
Vector Juice - Adobe
Stock; p. 20-21 :
margakarya - Adobe
Stock, daudaug92-
Adobe Stock;
p. 33 : Chaosamran_
Studio - Adobe Stock;
p. 40 : philippe paternolli
- Adobe Stock;
p. 41 : Dom Compare.

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
2200 exemplaires

DÉPÔT LÉGAL
Août 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
réflètent pas forcément la
position de l'association.

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



**« Avec l'âge vient la sagesse, mais parfois
l'âge vient seul. » – Oscar Wilde**

Vous avez vu, là-haut, sur la couverture ? La feuille du logo ? Oui, un petit chiffre célèbre une date symbolique : en 2025, l'AVF fête ses trente ans.

Trois décennies que nous nous efforçons de faire advenir l'âge de raison, celui où les animaux ne seront plus traités comme des ressources, et où les humains jouiront pacifiquement de ce que la planète peut offrir. Ce chemin passe par l'assiette, mais aussi par une manière d'être au monde que votre revue cultive au fil des éditions.

Force est de constater que la société, elle, n'a toujours pas ses dents de sagesse... Elle a donc bien besoin de nous - nous avons certes acquis beaucoup de qualités en trente ans, mais la modestie ne nous a pas semblé la plus utile.

C'est l'estomac toujours dans les talons que nous vous servons ce vingtième numéro. Autour de la table : humains d'ici et d'ailleurs, animaux d'élevage ou sauvages, écosystèmes nourriciers, équilibres climatiques... pour expliciter les multiples interdépendances qui conditionnent notre santé (des informations qu'un certain sénateur gagnerait à se remémorer). Nous y dialoguons avec l'énergique compagnie Gérard Gérard, qui expose sur les planches les enjeux de la viande, et nous fêtons les dix ans du site France Végétarienne, qui garnit la nappe de saveurs de terroirs et d'histoires à déguster.

Des rencontres qui nourrissent, des lectures qui font grandir, des recettes à partager, un avant-goût de ce que nous mijotons... Nous vous souhaitons un appétit d'ado pour dévorer ce numéro à pleines dents, et repartir du bon pied changer le monde à coup de fourchette.

Karine Vernette,
Rédactrice en chef



- 5 **SLUGGY** vous salue Étienne M
- 6 **DE VOUS À NOUS**
Vos messages, nos réponses
- 7 **TRENTE ANS D'ENGAGEMENT**
- 8 **VÉGÉCONOMIE**
Tour de France – Auvergne Florence Dusseaux
- 10 **SOCIÉTÉ**
Menu végé dans les cantines, consommation
de viande en France : où en est-on ? Lola Godet
- 12 **ÉCOLOGIE** en bref
- 14 **SANTÉ**

14 Bolognaise : de soja ou de lentilles ?
Elisabetta Lanciano

16 Surpoids et obésité : les alimentations
végétales peuvent aussi guérir
Vincent Payet, de la commission
Nutrition-Santé de l'AVF
- 19 **DOSSIER – SANTÉ ET ALIMENTATION**
– ÉLARGIR SA VISION

20 Plusieurs focales pour un point de vue global

22 L'alimentation, le point d'équilibre
Loïc Blanchet-Mazuel

24 Le climat, premier facteur de santé mondiale
Isabelle Richaud

27 L'élevage pose problème à la santé humaine
Anna Labarre

28 Bioaccumulation : le végétal plombe
moins notre santé Jérôme Guilet

30 Un mouvement mondial
pour une seule santé Sylvia Juif
- 32 **L'AVF EN ACTION**
- 34 **CULTURE**

34 Compagnie Gérard Gérard :
Enjeux de la chair Karine Vernette

36 Culture Végé Marianne Fontaine-Bec,
Béatrice Nollet
- 38 **CUISINE**

38 Les invité-es : France Végétalienne, terroirs
végés

40 La balade d'un végétalien épicurien
Dom Compare

42 Avec les chef-fes 1-2-3 Veggie :
Anita Combrou

44 Mille feuilles de recettes Yasmine Debarge



LE BLUES DE SLUGGY LE KOALA



Vos questions, nos réponses

Carence en méthionine au cours de la grossesse ?

Je souhaiterais vous signaler une publication du CNRS sortie récemment (12 juin 2025). Il s'agit d'une étude menée sur les effets des régimes alimentaires pauvres en méthionine, acide aminé essentiel, sur le développement fœtal : bit.ly/MethCNRS. Les dernières phrases de conclusion du communiqué indiquent que la méthionine se trouvant principalement dans la viande et les œufs, les personnes vegan enceintes (ou lacto-végétariennes) doivent se compléter en méthionine. Plusieurs sources mentionnent que les protéines végétales contiennent tous les acides aminés essentiels en proportions variables, et qu'en France le principal risque d'un déficit concerne la Lysine, en aucun cas la méthionine. La conclusion me paraît ainsi hâtive, d'autant que l'étude n'a été menée que sur des souris. Qu'en pensez-vous ?

Mathilde C.

La réponse de la commission Nutrition-Santé de l'AVF

Nous avons effectivement entendu parler de cette publication, et le Dr Sébastien Demange, membre de l'ONAV et de l'AVF, a écrit un article en réaction, qui décrypte l'étude et ses conclusions problématiques et que vous pouvez trouver ici : bit.ly/3GNSDu5. Effectivement, pas de risque identifié de carence en méthionine dans les études en population humaine, et pas de nécessité de complémentation en méthionine non plus – contrairement à la complémentation en B12 qui est, elle, indispensable !

Inquiétude à l'entrée en crèche

Ma fille de 20 mois, élevée avec une alimentation végétarienne, a obtenu une place en crèche privée pour la rentrée prochaine. J'ai découvert que les repas y sont imposés par la structure et contiennent quasi systématiquement de la viande, ce qui m'angoisse. À l'approche de mon premier rendez-vous avec la directrice, je suis inquiète. Je ne sais pas comment

aborder le sujet sans risquer de compromettre sa place, alors même que je veille chaque jour à lui offrir une alimentation équilibrée, saine et respectueuse de nos convictions éthiques et écologiques. Auriez-vous des conseils, ressources ou textes officiels pour m'aider à ouvrir un dialogue constructif avec la crèche qui permettrait que le mode d'alimentation de ma fille soit respecté ?

Anaïs

La réponse de la commission Nutrition-Santé et de l'équipe AVF

Vous pouvez vous appuyer sur les nombreuses ressources présentes sur le site vegecantines.fr, en particulier l'onglet « AGIR », rubrique « USAGER-ES » : rappel de la loi en vigueur, argumentaire, documentation nutritionnelle... Le médecin traitant de votre enfant peut également être une ressource s'il est compréhensif vis-à-vis de l'alimentation de votre enfant, et que sa croissance est bonne !

Vous pouvez également demander conseil à Alix, chargée de mission Végécantines : contact@vegecantines.fr



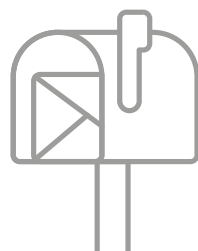
Belle surprise à Belle-Île-en-Mer

Nous avons passé quelques jours à Belle-Île-en-Mer, dans le Morbihan, où le restaurant « Le Nautilus » a pris le pari d'offrir à ses clients des repas tout végétariens : un buffet de trois à quatre entrées, deux plats au choix et des légumes rôtis en option,

fromages et desserts, que les flexitariens ou les non-végés peuvent accompagner de 6 huîtres en plus. Le cuisinier est végété ainsi que le barman. Dans une région où le poisson et les fruits de mer sont très prisés, le choix d'une cuisine différente mérite d'être signalé. Nous nous sommes régalés d'une cuisine inventive et très colorée, mélange de saveurs sucrées salées. Merci à l'AVF pour toutes vos actions sur le terrain et pour les articles de la revue.

Cordialement

MG



Faites-nous part de vos impressions, remarques ou questions sur la revue Virage, ou plus largement sur l'AVF, en écrivant à revue@vegetarisme.fr



Ambition : changer le monde par les assiettes, en agissant partout où elle peut faire bouger les lignes. **Caractère :** ouverte, pragmatique, joyeuse. **Signe distinctif :** une revue qui, depuis le début, est le point de jonction de ses convictions.

Il y a trente ans, l'AVF fédérait une petite communauté végété désireuse de se retrouver, d'échanger des informations et de sensibiliser, à une période où ce mode d'alimentation prêtait à la raillerie davantage qu'à l'émulation. Depuis, la communauté a grandi et s'est diversifiée, les raisons de changer son alimentation se sont affirmées. Aujourd'hui, manger végété est mieux perçu, mieux compris, et plus accessible.

Trente ans d'expérience nous ont appris combien les mœurs alimentaires dépendent d'un contexte, et non de la seule volonté d'individus vertueux : stimuler la transition de la société est apparu indispensable pour qu'une alimentation saine, éthique et durable puisse devenir la norme.

Depuis sa création, l'AVF stimule cette transition en valorisant le plaisir de manger végétal, en diffusant des informations fiables et sourcées, en menant un plaidoyer politique ambitieux, en soutenant les alternatives végétales. Elle réunit dans ses groupes



locaux des bénévoles de tous âges, créatifs et solidaires, qui font vivre le végétarisme partout en France. Elle prend sa place dans un paysage associatif dynamique, où le savoir-faire de chaque structure participe à un élan collectif vers un monde plus juste pour tous ses habitants.

Cette année est rythmée par deux projets d'envergure : la première édition de La Grande Semaine Végétale, organisée avec Make.org et Intervég, aura lieu fin septembre, et l'AVF est désormais le relais

en France de la campagne internationale Veganuary.

À l'occasion de cet anniversaire symbolique, nous vous invitons à (re)découvrir le chemin parcouru et, surtout, à le poursuivre ensemble avec l'enthousiasme et la détermination qui sont, depuis trente ans, les fondations de l'association.

- Lire l'article "L'AVF, trente ans d'actions pour la transition alimentaire" sur vegetarisme.fr.
- bit.ly/AVF30Ans

À l'ombre des volcans d'Auvergne

Dans l'enfance, je mangeais des Pastilles Vichy chez ma grand-mère, doux souvenirs mentholés. Mais ce n'est pas la seule confiserie star de cette région. Saviez-vous que, pendant des siècles, l'Auvergne était la seule et unique région à produire des pâtes de fruits ? Ce savoir-faire remonterait au ^x^e siècle et la première mention de la « pâte d'Auvergne » date du ^{xv}^e siècle. Maintenant, quand je pense à l'Auvergne, je vois les volcans, la coutellerie de Thiers, les mines d'améthyste, les églises romanes... mais aussi le Sommet de l'Élevage, rendez-vous annuel de professionnels venus du monde entier. Pour se changer les idées, découvrons les entreprises qui font bouger le végétal dans cette région.

PAR FLORENCE DUSSEAU

WOF Compagnie

Les gaufres végétales sucrées et salées de cette compagnie ont un succès fou. À tel point que les fondateurs souhaitent aujourd'hui pousser les murs : un projet d'agrandissement est en cours. Pendant qu'ils préparent leur nouvelle installation, Giuseppe Di Caro et Anne Chevreil se concentrent sur un service traiteur pour les événements privés. Et entre deux services, on peut aussi les apercevoir dans les coulisses de la Villa Marguerite de Vichy !

| @wof.compagnie

Les Petits Savonneurs

La fabrication de cosmétiques artisanaux est souvent liée à une histoire personnelle. Clio et Yohann ont pris la route pour changer de vie. Ils ont trouvé leur voie quand un enfant s'est annoncé : quels produits naturels, efficaces et simples pour prendre soin de sa peau ? Cette ligne pensée pour les bébés convient aussi aux grands. Elle est fabriquée à la main avec des ingrédients véganes, naturels et bios, puisant dans les produits locaux, et vient jusque chez vous dans des emballages éco-conçus.

| lespetitssavonneurs.fr

Kheira Food

Après s'être installée en maraîchage biologique avec son mari, Kheira Chabert met à profit sa passion pour la cuisine en créant un laboratoire de transformation agroalimentaire où elle réalise des galettes de légumineuses et de céréales. Parmi les saveurs à découvrir : betteraves-haricots ou encore lentilles-courgettes-tomates séchées. Tout est bio et français. Les produits sont distribués localement ou préparés dans les écoles ou restaurants d'entreprises.

| kheira-food.fr

Vegetal Food (anciennement Alternativ)

C'est le pendant physique de la plateforme en ligne du même nom : initialement dévolue aux professionnels, l'enseigne s'ouvre aujourd'hui aux particuliers. Objectif : rendre accessible une large gamme de produits entièrement végétaux, bios autant que possible, parmi lesquels des exclusivités venues de Grande-Bretagne, d'Allemagne ou d'Italie.

| vegetalfood.fr

Maison Cruzilles

Maître confiseur depuis 1880, spécialiste de la pâte de fruit et des fruits confits.

| cruzilles.fr

Kaki by OMC,

Restaurant cosy : smoothies, pâtisseries, potages, burgers, falafels...

| @kakiomc

Dekodacc

Cosmétiques et soins du corps naturels, bios et véganes.

| dekodacc.fr/

Un Petit Mousse

Une gamme de savons saponifiés à froids et de soins du corps labellisés « slow cosmétique ».

| unpetitmousse.com

Celnat

On ne présente plus ce spécialiste des céréales et légumineuses bios.

| celnat.fr

Menu végété dans les cantines: où en est-on?

Expérimenté pendant deux ans et devenu obligatoire depuis 2021, le menu végétarien hebdomadaire fait aujourd'hui partie du paysage culinaire des élèves de France. L'an passé, l'AVF publiait son enquête *Loi Egalim: le menu végé en sous-régime dans les cantines* et dressait un état des lieux mitigé quant à l'application de la loi dans les écoles. Sur les 567 cantines de collèges et lycées interrogées, 40 % – majoritairement des collèges – n'atteignaient pas l'objectif prévu et un quart seulement proposait plus d'un menu végétarien par semaine.

L'Observatoire des Paysages Alimentaires (UnPlusBio), qui recense les avancées des territoires dans leurs politiques alimentaires, révèle dans sa synthèse de 2024 que presque la moitié des collectivités proposent au moins deux menus végétariens par semaine. Un chiffre très encourageant et qui inclut les écoles élémentaires, absentes de notre enquête sur la Loi Egalim. Cette dernière soulignait déjà que la familiarisation des plus jeunes aux repas sans chair animale dès l'école primaire améliorerait significativement leur adhésion au menu végétarien une fois entrés dans le secondaire.

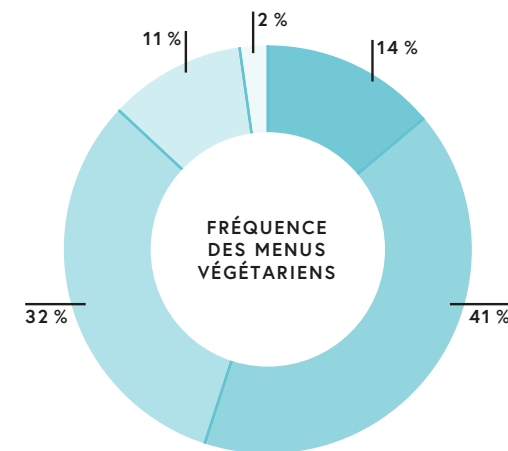
Par ailleurs, l'Observatoire rapporte que « la qualité des menus végétariens est un essentiel pour les collectivités. 67 % d'entre elles déclarent les préparer avec des légumineuses biologiques. Seules 6 % des collectivités

aux élèves et à leurs parents toutes les réponses à leurs questions.

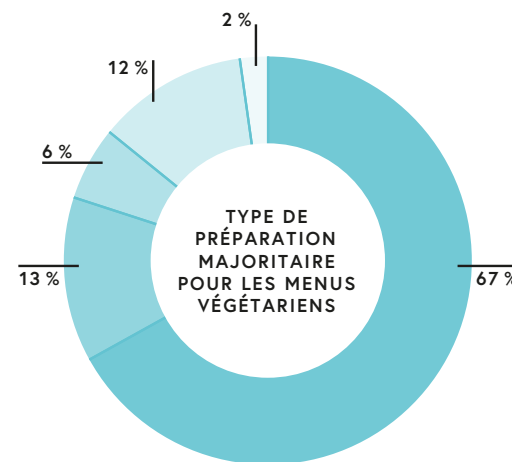
Pour plus d'information, découvrez également le livret d'UnPlusBio « Les menus végétariens à la cantine: de quoi parle-t-on ? » qui reprend les atouts et idées reçues autour du menu végé.

POUR ALLER PLUS LOIN

- unplusbio.org
- Voir la synthèse 2024 de l'Observatoire des paysages alimentaires. bit.ly/SynthObs
- Et le livret. bit.ly/ABCvege



- Alternative quotidienne
- Hebdomadaire
- Plus d'une fois par semaine
- Autre
- Pas de menu végétarien



- Légumineuses bio
- Légumineuses non bio
- Produits transformés
- Autre
- Pas de menu végétarien

© unplusbio.org, synthèse 2024 de l'Observatoire des paysages alimentaires

déclarent encore utiliser des produits transformés dans leurs menus végétariens.»

Pour l'Observatoire, le menu végétarien constitue « une véritable évolution des pratiques culinaires dans la restauration collective ». Celle-ci doit tout de même être accompagnée pour permettre la formation de chefs et la sensibilisation des enfants à l'alimentation végétale pour ancrer cette tendance dans le temps long. Notre pôle Végécantines épaula les professionnels de la restauration collective dans cette transition et apporte

Baromètre de la consommation de viande en France

Pourquoi végétaliser son assiette?

Seulement un Français sur trois déclare manger de la viande tous les jours, et plus de la moitié des répondant-es affirme avoir réduit sa consommation de viande au cours des trois dernières années. C'est ce que révèle le 3^e baromètre de la consommation de viande en France (Harris Interactive, mars 2025).

Les raisons invoquées sont le coût des produits carnés (46 %), puis la préservation de sa propre santé (44 %), et la protection de l'environnement (39 %). La préoccupation pour le bien-être des animaux d'élevage arrive quatrième

(37 %), en net recul (-5 points) par rapport à l'édition 2023 du baromètre. Il en va de même pour les considérations environnementales (-6 points) mais aussi pour le coût des produits carnés (-7 points). À l'inverse, la préservation de la santé grimpe de 6 points. Ces résultats s'expliquent en partie par le contexte inflationniste dans lequel le baromètre de 2023 a été réalisé: les prix de la viande ont largement influencé la hiérarchisation des motivations à en réduire la consommation.

Cap sur les protéines végétales!

S'ils devaient réduire leur consommation de viande dans les années à venir, la grande majorité des Français (88 %) se tournerait volontiers vers les légumineuses, les céréales et les produits peu transformés tels que le tofu, les falafels ou le houmous. En revanche, beaucoup moins d'adeptes pour

« plus de la moitié des répondant-es affirme avoir réduit sa consommation de viande au cours des trois dernières années »

s'essayer aux algues, simili-carnés et insectes! C'est inattendu, mais les légumineuses semblent bénéficier d'une très bonne image auprès du grand public qui leur attribue de nombreuses vertus: riches en fibres

et protéines, peu coûteuses, faciles à cuisiner et à digérer, les légumes secs seraient même le reflet de la richesse et la spécificité des terroirs français! Reste à redoubler de curiosité pour s'approprier les recettes et en faire un mets savoureux apprécié de toute la famille.

Autre enseignement de l'étude: les simili-carnés suscitent du rejet pour deux Français sur trois car considérés comme des produits ultra-transformés, que 86 % des sondés perçoivent comme néfastes pour la santé. Aux industriels de convaincre en proposant des recettes toujours plus bluffantes mais surtout saines. D'ici là, sortons nos meilleures recettes de dahl et de lentilles du Puy, et cap sur les légumineuses!

ACCÉDER AU BAROMÈTRE
bit.ly/Viande2025



Le comté dans le rouge

C'était le feuilleton du printemps, riche en postures démagogiques et en mayonnaise médiatique : le comté, fromage préféré des Français, tue-t-il vraiment les rivières comtoises ? La réponse est oui, et on le sait depuis longtemps, y compris dans la filière fromagère, qui a mis en place des mesures pour atténuer les effets de cette production colossale. La géologie de l'aire d'appellation rend les rivières particulièrement vulnérables aux pollutions, et le comté n'est certes pas le seul responsable. Son cahier des charges, réputé pour son exigence, se heurte cependant à des questions d'échelle : répondre à une telle demande a entraîné l'intensification de la production... et des effluents qui en découlent. L'association SOS Loue et Rivières Comtoises rappelle que ce qui tue la Loue est bien plus complexe que la seule activité fromagère, mais souligne que « *c'est un modèle agricole dans son ensemble qui doit être interrogé* ».

- L'article de Sarah Rebout pour France 3 Bourgogne Franche-Comté, bit.ly/LoueComte.
- SOS Loue et Rivières Comtoises : soslrc.com.

Une étoile pour la santé de l'océan

37,7% des stocks de poissons sont surexploités. 1677 espèces marines courent un risque d'extinction. La production de nourriture issue de la mer a atteint le record de 115 millions de tonnes.

Ce sont quelques-uns des chiffres mis en relation par le baromètre Starfish, présenté lors de la Conférence des Nations Unies sur l'océan en juin dernier. Cet outil permettra de suivre « la relation bidirectionnelle entre l'océan et nous ». Les données regroupées par cet indicateur donneront une idée précise des menaces, des urgences, mais aussi des résultats des actions de préservation. L'AVF a appelé dans un communiqué à se fonder sur Starfish pour établir des objectifs ambitieux de préservation des « stocks » et de baisse du volume total pêché.



- starfishbarometer.org
- Communiqué de l'AVF, « Protéger les océans passe aussi par notre assiette », vegetarisme.fr/communiqués.

© Starfish Barometer



© Bear Witness Australia / We Animals

L'Europe intensifie et exporte ses « productions animales »

Alors que l'opinion publique conteste l'élevage intensif et se scandalise des fermes-usines porcines érigées en Chine, l'agriculture européenne continue sa marche forcée vers les mégafermes. Et la France n'est pas la dernière à courir : c'est ce que révèle l'enquête menée par Agtivist, consortium international de journalistes spécialistes de l'agriculture. Le compte rendu de leurs investigations s'ouvre par la description d'une visite clandestine dans un élevage de poulets en Italie – avec les porcs, ils sont les principales victimes de la demande pour une viande moins chère, perçue comme plus saine, qui se vend sous de multiples formes. Ce reportage donne une idée terrifiante des conditions de vie des animaux, mais aussi de celles des humains à proximité. Une des motivations de ce gigantisme effréné est la compétition sur le marché international – une priorité qui piétine les ambitions européennes de standards élevés en matière de bien-être animal.

Le marché mondial de l'alimentation est justement, le même mois, le sujet d'une publication du CCFD-Terre solidaire intitulé *La France à table, le Sud paie l'addition*. Si les produits animaux ne sont pas les seuls concernés par ce rapport, l'Observatoire de la souveraineté alimentaire du CCFD souligne que « *notre modèle agricole, centré sur l'exportation, nuit non seulement aux agricultrices et agriculteurs français, mais aussi à ceux des pays avec lesquels la France commerce, exacerbant au passage les inégalités et les problèmes environnementaux.* »

- L'enquête d'Agtivist Agency (en anglais) : <https://bit.ly/TheFaceOfEuropeanFarming>
- « La France, 2^e pays abritant le plus d'élevages intensifs en Europe », reporterre.net
- Campagne souveraineté alimentaire du CCFD Terre Solidaire « La France à table, le Sud paie l'addition », bit.ly/LaFranceATable.

Transition : la viande végétale plus convaincante que les insectes

Les consommateurs occidentaux n'ont pas eu envie de passer à la casserole criquets, vers de farine ou mouches noires, et les entreprises qui se sont lancées dans cette production sont en grande difficulté. Les élevages, plus ou moins surdimensionnés, misaient sur les vertus écologiques des insectes pour faire concurrence à la consommation de viande... sans mesurer le dégoût culturel qu'inspirent ces nouvelles nourritures. Une étude parue au mois de juin fait le point sur les promesses, les failles et les réorientations possibles (ou impossibles) de ce secteur. Il en ressort notamment que les « viandes végétales », déjà disponibles, sont bien plus convaincantes pour le consommateur et constituent une alternative crédible et écologiquement mieux-disante à la consommation de viande, y compris de viande d'insectes.

- *Libération*, « L'effet beurk ou l'échec des insectes comme alternative à la viande ».
- Biteau C., Bry-Chevalier T., Crummett D. *et al.* « Beyond the buzz : insect-based foods are unlikely to significantly reduce meat consumption », *Sustainable Agriculture*, juin 2025.
- Bry-Chevalier T., dans *ViraGe* n° 13, « Les insectes, fausse solution miracle pour décarboner nos assiettes ».

Battle!

Bolognaise: de soja ou de lentilles?

Les pâtes, c'est une excellente base: côté pratique elles sont championnes. Côté nutrition, elles apportent de l'énergie, des protéines, des minéraux et des fibres. Et pour les accommoder, qu'est-ce qu'on prépare? Une bolo, bien sûr! LA sauce qui met tout le monde d'accord, simple et nourrissante. Revue de détail de deux recettes de base, à parfaire comme on aime.

	UNE PORTION DE LENTILLES CRUES	UNE PORTION DE PST AVANT RÉHYDRATATION	AVANTAGE
Calories	76 à 85 kcal	106 à 115 kcal	EX AEQUO
Protéines	5 g	15 g	SOJA
Glucides	13 à 16 g	9 g	LENTILLES
Fibres	4,6 à 5,2 g	3 à 4,5 g	LENTILLES
Graisses	0,325 à 0,625 g	0,6 à 0,16 g	LENTILLES
Fer	0,6 à 0,8 mg	1,7 à 2 mg	SOJA
Magnésium	13 à 16,8 mg	20 à 24 mg	SOJA
Potassium	73 à 84 mg	60 à 70 mg	LENTILLES
Phosphore	29 à 31 mg	80 à 90 mg	SOJA
Calcium	2,10 à 3,14 mg	30 à 40 mg	SOJA
Zinc	0,2 à 0,3 mg	0,6 à 0,8 mg	SOJA
Sodium	0,4 à 0,8 mg	0,9 à 3 mg	LENTILLES
Manganèse	0,03 mg	0,16 à 0,20 mg	SOJA



PAR ELISABETTA LANCIANO

Nous avons privilégié deux recettes simples, qui nécessitent peu d'ingrédients, et que vous pourrez retrouver sur 123veggie.fr: la sauce bolognaise aux protéines de soja de Maxime, et celle mise au point par Willy Berton pour ses lasagnes.

Comparons les valeurs nutritionnelles de ces bolognaises de lentilles et de soja: nous nous sommes basés sur une portion, selon les indications de la recette, soit 33 g de protéines de soja texturées comparées à 26 g de lentilles.

Analyse

Pour les **protéines**, c'est la version au soja qui remporte le match, avec un apport énergétique global légèrement supérieur. Les lentilles, quant à elles, auront les faveurs de celles et ceux qui cherchent des glucides complexes, pour une énergie à longue durée, avant une séance de sport, par exemple.

Les **fibres** apportées par les lentilles s'ajoutent à celles fournies par les pâtes: un apport souvent négligé, qui donne l'avantage aux lentilles. Pour augmenter cet apport, préférez les pâtes complètes, ou des semi-complètes qui sont plus douces pour les intestins sensibles.

Un peu plus de **graisses** dans la bolognaise au soja? Ce sont principalement des graisses insaturées, bénéfiques pour la santé cardiaque

Côté **minéraux**, c'est la quantité qui fait la différence: en valeur absolue, les lentilles plient le match. Mais une portion de cette bolognaise au soja apporte une ration plus importante de fer, de magnésium, et surtout de **calcium**.

Pour bénéficier du fer apporté par les végétaux, saupoudrez votre assiette de persil ciselé (pour la

vitamine C, qui facilite l'absorption) et accompagnez votre assiette d'une crudité ou croquez un fruit pour le dessert, si vous souhaitez une touche sucrée. Évitez en revanche de conclure le repas avec un thé ou un café, et décalez le chocolat à l'heure du goûter.

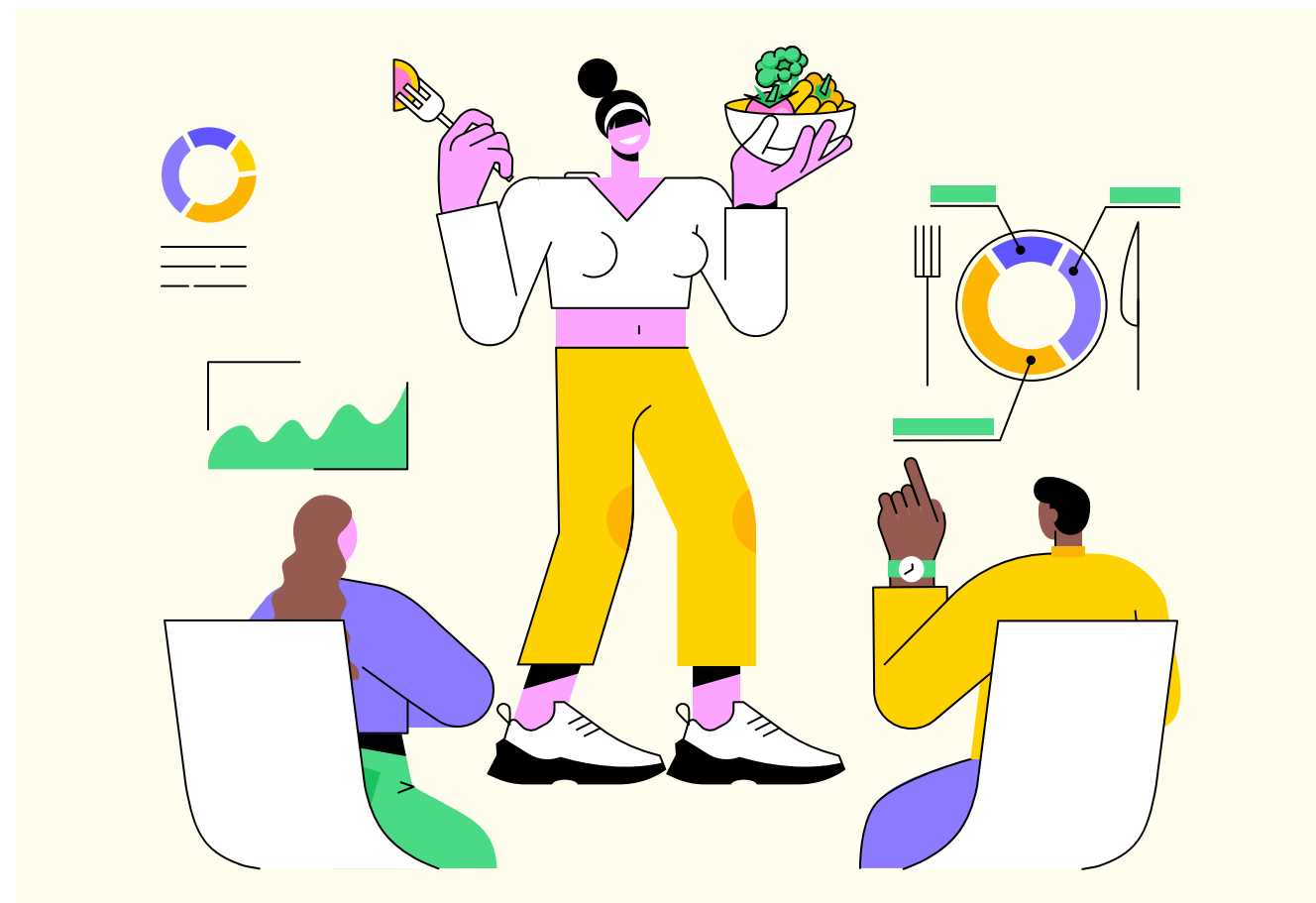
Le soja remporte la médaille du calcium: c'est particulièrement intéressant pour les enfants et les ados, ainsi que pour les personnes qui ont besoin d'augmenter leurs apports de ce minéral indispensable à la santé osseuse.

Conclusion

Le match est serré entre ces deux recettes de base, qui présentent quelques petites différences en termes de macro-nutriments, mais sont toutes deux appréciables pour leur simplicité et leur coût modique. Ces deux légumineuses forment une belle équipe avec les céréales des pâtes. Une lichette de bon gras, un concentré de légumes avec la sauce tomate et ce qu'il vous plaira d'y ajouter: les deux recettes permettent de composer une assiette complète. On peut les cuisiner d'avance et les conserver 4 à 5 jours au frigo dans un contenant hermétique. Elles permettent toutes deux de concocter aussi des lasagnes, classiques ou enrichies en légumes, ou une moussaka... et les adultes comme les enfants leur décerneront la médaille.

FAIRE LES RECETTES

- La bolognaise de Maxime: <https://bit.ly/BoloPST>
- La sauce de Willy Berton: bit.ly/BoloLentilles
- L'analyse nutritionnelle est fondée sur la table Ciqua, ciqua.anses.fr



Surpoids et obésité

Les alimentations végétales peuvent aussi guérir

Le surpoids et l'obésité ignorent les frontières et provoquent plus d'un million de décès par an. Pour infléchir la courbe de leur progression, un ensemble d'interventions est nécessaire, parmi lesquelles une réponse forte et ambitieuse du système de santé. La recherche montre que l'utilisation thérapeutique des régimes végétariens, et végétaliens en particulier, est efficace pour le traitement de la surcharge pondérale.

PAR VINCENT PAYET, DE LA COMMISSION NUTRITION-SANTÉ DE L'AVF

Généralement, les recommandations nutritionnelles n'orientent pas vers l'exclusion de groupes d'aliments. Les organisations de santé et de nutrition partent du principe que tous les aliments conviennent, et que de petits changements sont plus acceptables pour la population. Pourtant, des recommandations plus rigoureuses peuvent provoquer des changements alimentaires plus significatifs. En outre, pour être efficaces, les recommandations omnivores, moins strictes, nécessitent une autosurveillance... plus stricte¹.

En réponse à la surcharge pondérale chez l'adulte, la Haute Autorité de santé préconise une alimentation de type méditerranéen associée à une restriction énergétique : « cuisiner des quantités adaptées », « limiter la taille des plats », « prendre l'habitude de ne pas se resservir », « utiliser des assiettes de diamètre standard (ou plus petit)² ». Ces préconisations n'émettent aucun doute sur la consommation de poissons, qui, en particulier pour des raisons éthiques et environnementales, n'est pas un choix optimal^{3,4}, ou d'huile d'olive, dont les importantes quantités comprises comme faisant partie du régime méditerranéen peuvent entraver la perte de poids^{3,5}. Elles ont surtout le tort de ne pas traiter la question de la sensation de faim et de la frustration liées à la restriction, alors que de nombreuses interventions de perte de poids par une alimentation végétarienne bien menée se basent sur la consigne de manger à volonté.

De l'utilisation thérapeutique de l'alimentation végétarienne

De manière générale, dire qu'il suffit d'équilibrer son alimentation et de consommer certains aliments avec « modération », de manière « réduite » ou « limitée » semble flou et tout à fait insuffisant. En effet, cela ne remet pas en cause la consommation de produits nocifs, et n'attaque pas assez les fondements des maladies non transmissibles³.

En 2016, l'Académie de nutrition et de diététique (AND) énonçait : « La recherche indique que l'utilisation thérapeutique d'une alimentation végétarienne est efficace pour le traitement du surpoids et peut mieux réussir que les alimentations omnivores alternatives dans ce contexte⁶. » En 2025, l'AND précise : « Chez les adultes présentant des facteurs de risque de MCV [maladies cardiovasculaires], principalement un surpoids ou une obésité, des preuves de qualité modérée démontrent que les modes d'alimentation végétariens ou végétaliens sont susceptibles de réduire l'IMC par rapport aux modes d'alimentation non végétariens thérapeutiques ou non thérapeutiques⁷. » Les études montrent que l'obésité augmente le risque de diabète de

« L'utilisation thérapeutique d'une alimentation végétarienne est efficace pour le traitement du surpoids »

type II, de cardiopathies et de certains cancers, qu'elle nuit à la santé des os et à la procréation, qu'elle affecte le sommeil et la mobilité. Face à de tels enjeux, il est déplorable que les modèles alimentaires végétariens ne soient pas plus reconnus et surtout, plus exploités dans la pratique clinique.

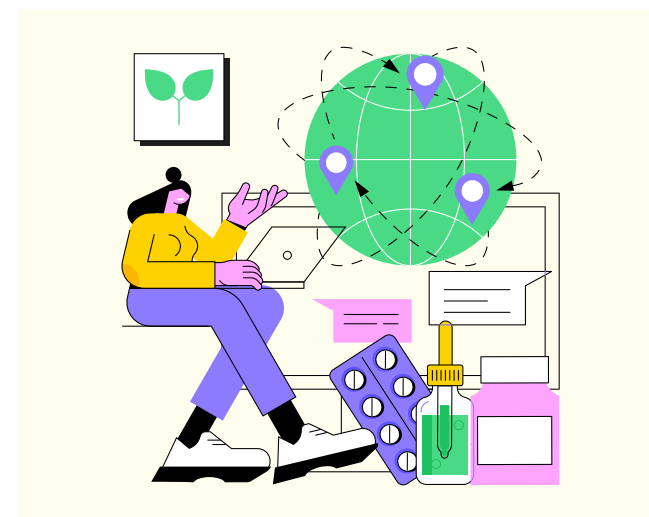
Le surpoids stigmatise les personnes qui en souffrent, et ses conséquences peuvent être « cumulatives et de nature émotionnelle, psychologique, comportementale, physiologique, sociale et familiale, économique et financière² ». Selon l'Organisation mondiale de la Santé, plus d'un milliard de personnes souffriront d'obésité en 2030 : les proportions sont « épidémiques⁸ ». Dans ces circonstances, l'inaction équivaut à des pertes d'opportunités thérapeutiques et à des vies perdues. L'AND elle-même déclare : « Les diététiciens devraient connaître les données qui confortent l'usage de l'alimentation végétarienne et végétalienne pour atteindre et conserver un poids sain⁶. »

- 1 Turner-McGrievy G.M., Davidson C.R., Wingard E.E., Wilcox S., Frongillo E.A., « Comparative effectiveness of plant-based diets for weight loss: A randomized controlled trial of five different diets », in *Nutrition* (2014), DOI: 10.1016/j.nut.2014.09.002.
- 2 HAS, Guide du parcours de soins : surpoids et obésité chez l'adulte, janvier 2023 - mise à jour février 2024.
- 3 Dean E., Xu J., Jones A.Y.M. et alli : « An unbiased, sustainable, evidence-informed Universal Food Guide: a timely template for national food guides » in *Nutrition Journal*, novembre 2024, DOI: 10.1186/s12937-024-01018-z.
- 4 Physicians Committee for Responsible Medicine, Factsheet, « Health Concerns About Fish », bit.ly/FactsFish.
- 5 Krenk et alli, « Recipe for Heart Health: A Randomized Crossover Trial on Cardiometabolic Effects of Extra Virgin Olive Oil Within a WholeFood Plant-Based Vegan Diet », *Journal of American Heart Association*, 2024.
- 6 Vesanto M., Winston C., Levin S., « Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets », *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, décembre 2016.
- 7 Raj S., Guest N.S., Landry M.J., Mangels A.R., Pawlak R., Rozga M., « Vegetarian Dietary Patterns for Adults: A Position of the Academy of Nutrition and Dietetics ». *J Acad Nutr Diet.*, février 2025. Traduction par Dr Sébastien Demange, ONAV.
- 8 World Health Organization, *WHO acceleration plan to stop obesity*, bit.ly/WHOplan.

Du laboratoire à la pratique clinique

Selon une revue intégrative menée par E. Dean³ et publiée dans *Nutrition Journal* en 2024, la littérature tend à montrer que l'alimentation végétalienne à base d'aliments complets, pauvre en graisses et sans aliments ultra-transformés est associée aux résultats de santé optimaux à la fois pour les humains et pour la planète. Cette alimentation « optimale » comporte des noix, elle intègre peu, voire pas de sel, de sucre ou de matière grasse ajoutés, d'acides gras trans et saturés. Plus l'adhésion à cette alimentation est importante, plus les bénéfices sur la santé sont élevés, et, inversement, plus l'adhésion est faible, associée à la consommation de viande, volaille, œufs, produits laitiers, poisson et fruits de mer, plus grands sont les risques pour la santé³.

Malheureusement, la littérature scientifique ne suffit pas à améliorer rapidement la prise en charge effective : « *Souvent, des années voire des décennies sont nécessaires pour que les découvertes en laboratoire atteignent la pratique clinique* », écrivent J.M. Westfall et ses coauteurs¹. Plus précisément, ces auteurs estiment que « *cela prend en moyenne 17 ans pour que seulement 14 % des découvertes scientifiques nouvelles entrent dans la pratique clinique quotidienne* ». [Notre traduction]



« Cela prend en moyenne 17 ans pour que seulement 14 % des découvertes scientifiques nouvelles entrent dans la pratique clinique quotidienne »

Points de vigilance

Si l'alimentation végétale peut être bénéfique, il faut, comme le rappelle la Haute Autorité de santé, penser à des troubles des conduites alimentaires (TCA) face à des signes cliniques d'appel comme « une demande de régime amaigrissant ou de perte de poids », des « habitudes alimentaires restrictives », des « exclusions alimentaires », une « inquiétude de l'entourage (conjoint, enfants) face au comportement alimentaire ou à des variations de poids », etc.

De plus, il est important d'éviter les raccourcis. De même qu'une alimentation omnivore n'est pas systématiquement malsaine, une alimentation végétale n'assure pas automatiquement un poids idéal ou une santé optimale.

Pour maigrir mais aussi pour prévenir, stopper et inverser certaines des maladies les plus mortelles, les remèdes les plus efficaces sont sans doute les plus simples, les plus accessibles et les moins chers : les aliments végétaux complets de nos jardins et de nos champs, et non les produits ultra-transformés de nos usines.

Selon E. Dean et ses collaborateurs, Les guides alimentaires et l'alimentation états-unis, fortement orientés par le lobbying des entreprises, exercent une influence déterminante sur les alimentations du monde entier. La conséquence ? Les alimentations traditionnelles sont remplacées progressivement par des constituants de l'alimentation nord-américaine, avec leur lot de maladies chroniques associées. En somme, la santé des entreprises prime sur la santé publique³.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Organisation mondiale de la Santé, « Obésité et surpoids », bit.ly/4kVfMde ; « Obésité », bit.ly/Obesite
- Haute Autorité de santé, *Guide du parcours de soins : surpoids et obésité chez l'adulte*.
- L'analyse de l'Onav sur la nouvelle position de l'AND concernant les alimentations végétales. <https://bit.ly/OnavAND>.

⁹ Westfall J.M., Mold J., Fagnan L., « Practice-based research - "Blue Highways" on the NIH roadmap ». *JAMA*, janvier 2007. DOI: 10.1001/jama.297.4.403.

Santé et alimentation : élargir sa vision

J'ai adopté un mode de vie aussi sain que possible, les politiques de santé de mon pays facilitent les soins et les bonnes pratiques. Mais ce système doit aujourd'hui faire face aux épidémies qui touchent les animaux d'élevage, aux conséquences des pollutions, à l'antibiorésistance.... Le bouleversement climatique a des répercussions sur notre santé, il perturbe les productions agricoles et fragilise l'accès à une nourriture saine et suffisante.

Environnement, climat, politique, culture et agriculture sont-ils des sujets de santé ? Oui, répond la communauté scientifique : depuis plusieurs décennies, les travaux pluridisciplinaires élargissent la définition de ce qui nous est vital. Ils mettent en lumière les interdépendances qui conditionnent notre santé, dont l'alimentation est une donnée importante : à la fois menacée et cause de menaces, elle est aussi une partie de la solution.

UN DOSSIER RÉALISÉ PAR LA COMMISSION ÉCOLOGIE DE L'AVF ET PAR LOÏC BLANCHET-MAZUEL, DE LA COMMISSION NUTRITION-SANTÉ DE L'AVF, COORDONNÉ PAR KARINE VERNETTE

- 21 Plusieurs focales pour un point de vue global
- 23 Santé individuelle et collective : alimentation, le point d'équilibre
- 24 Le climat, premier facteur de santé mondiale
- 27 Zoonoses, ammoniac, antibiotiques – L'élevage nuit à la santé humaine
- 28 Bioaccumulation : le végétal plombe moins notre santé
- 30 Un mouvement mondial pour une seule santé



Plusieurs focales pour un point de vue global

L'Organisation mondiale de la santé définit la santé comme un « état de complet bien-être physique, mental et social et ne consistant pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

La santé environnementale

s'attache à l'accès à l'eau potable, à l'énergie, à la nourriture, à un abri, à un confort favorable à la santé, soit à l'environnement immédiat des personnes, ayant une action directe ou indirecte sur leur santé.

bit.ly/SantEnvironnementale

La santé globale ou santé mondiale (Global Health)

cherche les moyens de préserver et d'améliorer la santé humaine dans tous les pays, en se basant sur les réponses collectives (politiques de santé publique, collaboration et interdépendances entre les pays).

santeglobale.paris

One Health – Une seule santé (USS):

cette approche se concentre principalement sur les maladies infectieuses et leurs liens avec la santé vétérinaire et celle de l'environnement: comment elles émergent, se transmettent, interagissent, et les façons d'y répondre.

santeglobale.paris

Santé planétaire: transdisciplinaire, cette approche considère tout ce qui concourt à la pleine santé humaine, soit les systèmes naturels, mais aussi les structures sociales, politiques, économiques (voir page suivante).

fr.wikipedia.org/wiki/Santé_planétaire

Source: Eric Marty pour Forbes.com, adaptation Julie Savigneux

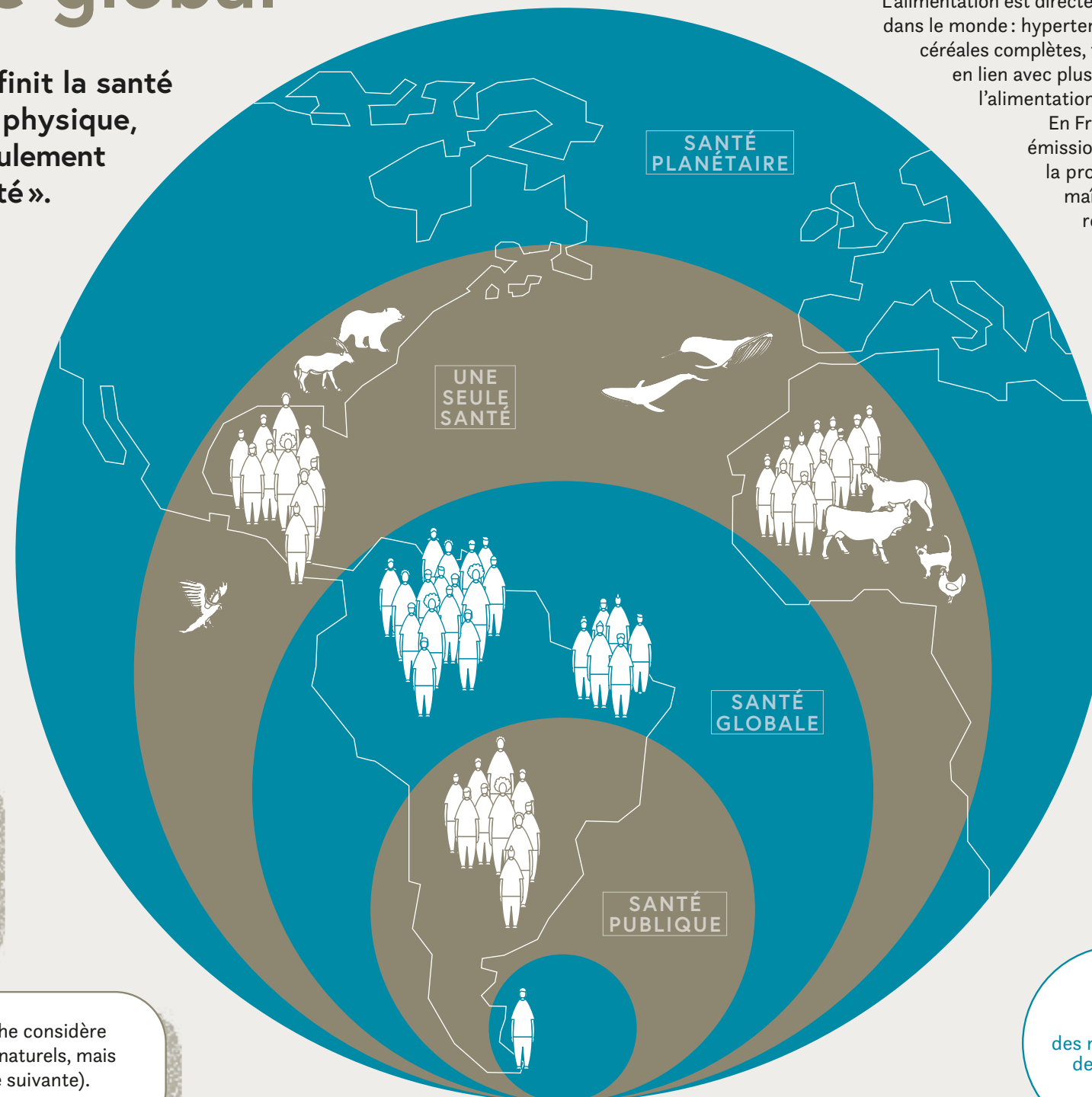
L'alimentation, clé mondiale

L'alimentation est directement ou indirectement responsable de plus d'un décès sur deux dans le monde: hypertension artérielle, diabète, obésité, consommation trop faible de céréales complètes, fruits et légumes, noix et graines. L'alimentation est également en lien avec plus d'un cas de cancer sur dix: 5,4 % des cas sont imputables à l'alimentation et 5,4 % au surpoids et à l'obésité.

En France, le système alimentaire est responsable d'un quart des émissions de gaz à effet de serre (GES), dont une majorité est liée à la production agricole, selon l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME). Ce système est également le principal responsable de la destruction de la biodiversité, selon la plateforme intergouvernementale sur la biodiversité et les services écosystémiques (IPBES). À l'échelle mondiale, l'élevage (incluant la production de viande et de produits laitiers) utilise 80 % des terres agricoles pour produire 17 % de l'apport calorique et 38 % de l'apport protéique, tandis que 70 % de l'eau douce est utilisé pour l'agriculture, dont les trois quarts pour l'élevage.

SOURCES

- Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), *Global Burden of Disease 2021: Findings from the GBD 2021 Study*, 2024 (healthdata.org)
- Centre international de recherche sur le cancer, « Proportion des cancers liés aux principaux facteurs de risque en France métropolitaine », 2018.
- Barbier C., Couturier C., Pourouchottamin P. et al., « L'empreinte énergétique et carbone de l'alimentation en France - De la production à la consommation », ADEME, 2019.
- Brondizio E. S. et al, *Global assessment report on biodiversity and ecosystem services of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services*, IPBES 2019.
DOI: 10.5281/ZENODO.3831673
- Ritchie F., Roser M., « Land Use », *Our World In Data*, 2019.
- The State of Food and Agriculture 2020. FAO ; 2020.
DOI: 10.4060/cb1447en



Les maladies et ravageurs causeraient jusqu'à **40%** de pertes des cultures vivrières mondiales

60% des maladies infectieuses des humains ont une origine animale

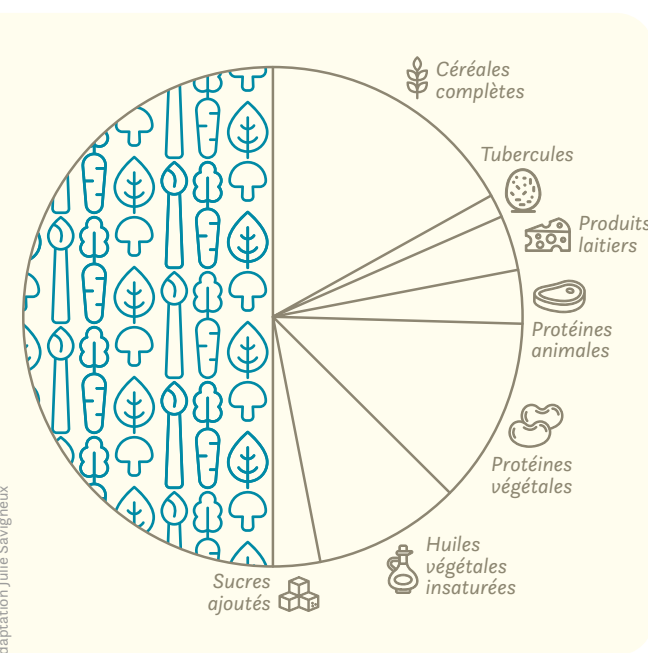
75% des espèces végétales cultivées ont besoin d'être pollinisées

Source inrae.fr, avec OIE et FAO

Santé individuelle et globale

L'alimentation, le point d'équilibre

L'enjeu de l'alimentation est de taille : amélioration de la santé individuelle et de l'espérance de vie en bonne santé, par la réduction des maladies chroniques (en particulier cardiovasculaires). Mais aussi : réduction de l'impact environnemental, et économies financières individuelles aussi bien que collectives.



LA DIÈTE PLANÉTAIRE,
SELON LES TRAVAUX
DE LA COMMISSION EAT-LANCET

PAR LOÏC BLANCHET-MAZUEL,
MEMBRE DE LA COMMISSION
NUTRITION-SANTÉ DE L'AVF

En 2019, l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO : *Food and agriculture organization*) définit les régimes alimentaires sains et durables comme « des habitudes alimentaires qui

promouvent toutes les dimensions de la santé et du bien-être des individus. Ils présentent une faible pression et un faible impact environnementaux, sont accessibles, abordables, sûrs et équitables, et sont culturellement acceptables ». Elle définit ensuite les objectifs de ces régimes alimentaires : croissance et développement optimal des individus, prévention de la malnutrition, réduction des risques de maladies non transmissibles (surpoids, obésité, diabète, cardiopathies, accidents vasculaires cérébraux, cancers), préservation de la biodiversité et de la santé de la planète. Elle conclut en insistant sur la nécessité pour les régimes alimentaires sains et durables d'« associer toutes les dimensions de la durabilité afin d'éviter toute conséquence indésirable ».

Le modèle du EAT-Lancet

La commission EAT-Lancet est composée de scientifiques internationaux, issus de différents champs de recherche incluant la santé humaine, l'agriculture, les sciences politiques et la soutenabilité environnementale. En 2019, elle publie un rapport proposant un modèle alimentaire susceptible de nourrir 10 milliards d'humain-es tout en respectant les limites planétaires.

Ce modèle alimentaire, répondant aux objectifs de la FAO en matière de soutenabilité alimentaire, met en avant une alimentation à dominante végétale. Afin d'être adaptable aux différentes pratiques culturelles, le rapport établit la liste des différentes catégories d'aliments et, pour chacun d'entre eux, indique une quantité moyenne à consommer tout en proposant des exemples de plats traditionnels.

Aspects sanitaire, environnemental et social

Une alimentation respectant les préconisations de la FAO et du EAT-Lancet comporte des bénéfices sanitaires et environnementaux, mais également sociaux et économiques. Le coût de production des protéines végétales est généralement moindre, et permet ainsi de rendre une alimentation de qualité accessible au plus grand nombre. Elle permet également de relocaliser une partie de la production en France, en modifiant la répartition de l'usage des terres agricoles, au profit des cultures directement destinées à l'alimentation humaine. D'autres leviers, comme la modification de la répartition des aides via la Politique agricole commune, ou encore la mise en place de la sécurité sociale alimentaire, pourraient faciliter la mise en œuvre de ces mesures.

Acceptabilité culturelle

La FAO précise dans sa définition de l'alimentation durable que celle-ci doit être également « culturellement acceptable » par les populations. Cet enjeu doit effectivement être pris en compte dans la formulation des recommandations, afin de favoriser l'adhésion du plus grand nombre, tout en gardant à l'esprit que les habitudes culturelles évoluent en permanence. Il n'y a pas si longtemps, les légumineuses occupaient une partie importante de l'assiette, pour des raisons avant tout économiques, avant de tomber en désuétude. Il est temps de leur redonner leurs lettres de noblesse, en les

replaçant au centre de l'assiette, pour des raisons tout aussi sanitaires qu'environnementales.

POUR ALLER PLUS LOIN

Rapport de synthèse de la commission Eat Lancet, *Une alimentation saine issue de production durable* – Alimentation Planète santé.
bit.ly/rapportEAT

Loïc Blanchet Mazuel est médecin, membre fondateur de l'association Alliance Santé Planétaire.

Les limites planétaires

Une équipe internationale de recherche a défini pour la première fois en 2009 le concept de limites planétaires. Il s'agit d'« un ensemble de neuf limites planétaires à l'intérieur desquelles l'humanité peut continuer à se développer et à prospérer pour les générations à venir » selon le Stockholm Resilience Centre, à l'origine de la première publication. Ces limites prennent en compte, en plus du changement climatique, l'érosion de la biodiversité, le changement d'usage des sols, l'utilisation de l'eau douce, la perturbation des cycles de l'azote et du phosphore, l'acidification des océans, la diminution de la couche d'ozone, les aérosols atmosphériques et la pollution chimique. Toutes ces limites sont interconnectées entre elles et réagissent en synergie. En 2023, 6 des 9 limites sont considérées comme dépassées.

La santé planétaire, discipline scientifique du XXI^e siècle

La santé planétaire s'intéresse aux liens entre les activités humaines qui modifient l'environnement et leurs conséquences sur la santé du vivant et des écosystèmes. Son objectif est de développer des solutions pour un monde équitable, durable et sain.

Cette discipline a émergé en 2015 aux États-Unis, avec le soutien de la revue médicale *The Lancet*. Consciente de l'échelle globale des changements environnementaux et du dérèglement climatique, elle se caractérise par une approche transdisciplinaire et internationale, composantes nécessaires pour appréhender la complexité des défis qui attendent l'humanité. En 2021, l'association Alliance Santé Planétaire est créée en France, avec l'objectif de promouvoir la santé planétaire à l'échelle du territoire national.

L'une des notions les plus importantes en santé planétaire est celle des co-bénéfices. Il s'agit de choix, à l'échelle individuelle ou collective, permettant des bénéfices à différents niveaux. On parle notamment de co-bénéfices santé-environnement quand les choix sont bénéfiques pour sa propre santé et celle de l'environnement. Les co-bénéfices peuvent en plus être économiques.

Par exemple, un mode de déplacement actif comme la marche ou le vélo en remplacement de la voiture individuelle permet à la fois d'améliorer sa santé par la pratique d'une activité physique, et de réduire la pollution de l'environnement.

EN SAVOIR PLUS

santeplanetaire.org

Le climat, premier facteur de santé mondiale

Le réchauffement du climat global est en marche, et se poursuivra jusqu'à atteindre au moins 2°C d'ici à 2050 par rapport à la fin du XIX^e siècle. D'ici à 2100, ce réchauffement pourrait atteindre 3 à 6°C. En plus de la montée progressive du thermomètre, il faut s'attendre à une intensification continue des phénomènes climatiques extrêmes : canicules, sécheresses, incendies de forêt, fortes précipitations, cyclones, inondations. Avec des conséquences dramatiques sur la santé humaine et animale et sur les écosystèmes.

PAR ISABELLE RICHAUD

Santé humaine

Au cours des cinquante dernières années, 12 000 catastrophes causées par des phénomènes climatiques ont entraîné 2 millions de décès humains, dont 90 % dans les pays en développement¹.

Les canicules meurtrières comme celle de 2003 (15 000 décès liés à la chaleur en France) ou celle de 2022 (62 000 décès en Europe), vont devenir courantes d'ici à la fin du siècle, et seront même fréquemment surpassées en termes d'intensité.

À ces effets directs s'ajoutent les conséquences indirectes de la montée moyenne des températures et de l'humidité sur le développement des insectes vecteurs de maladies et la dispersion des agents pathogènes et des polluants.

Biodiversité

Le réchauffement climatique accélère le déclin des espèces animales et végétales sauvages, en modifiant leurs conditions de vie – souvent trop rapidement pour qu'elles puissent s'adapter.

Il contribue à accroître les multiples pressions qui pèsent déjà sur la biodiversité, par la raréfaction des ressources

en eau et en nourriture. Pour survivre, les espèces peuvent être contraintes de se déplacer, ce qui provoque des déséquilibres dans les chaînes alimentaires.

Certains milieux et écosystèmes sont particulièrement vulnérables. Les récifs coralliens en sont un exemple emblématique : 99 % d'entre eux pourraient disparaître à +2 °C de réchauffement mondial².

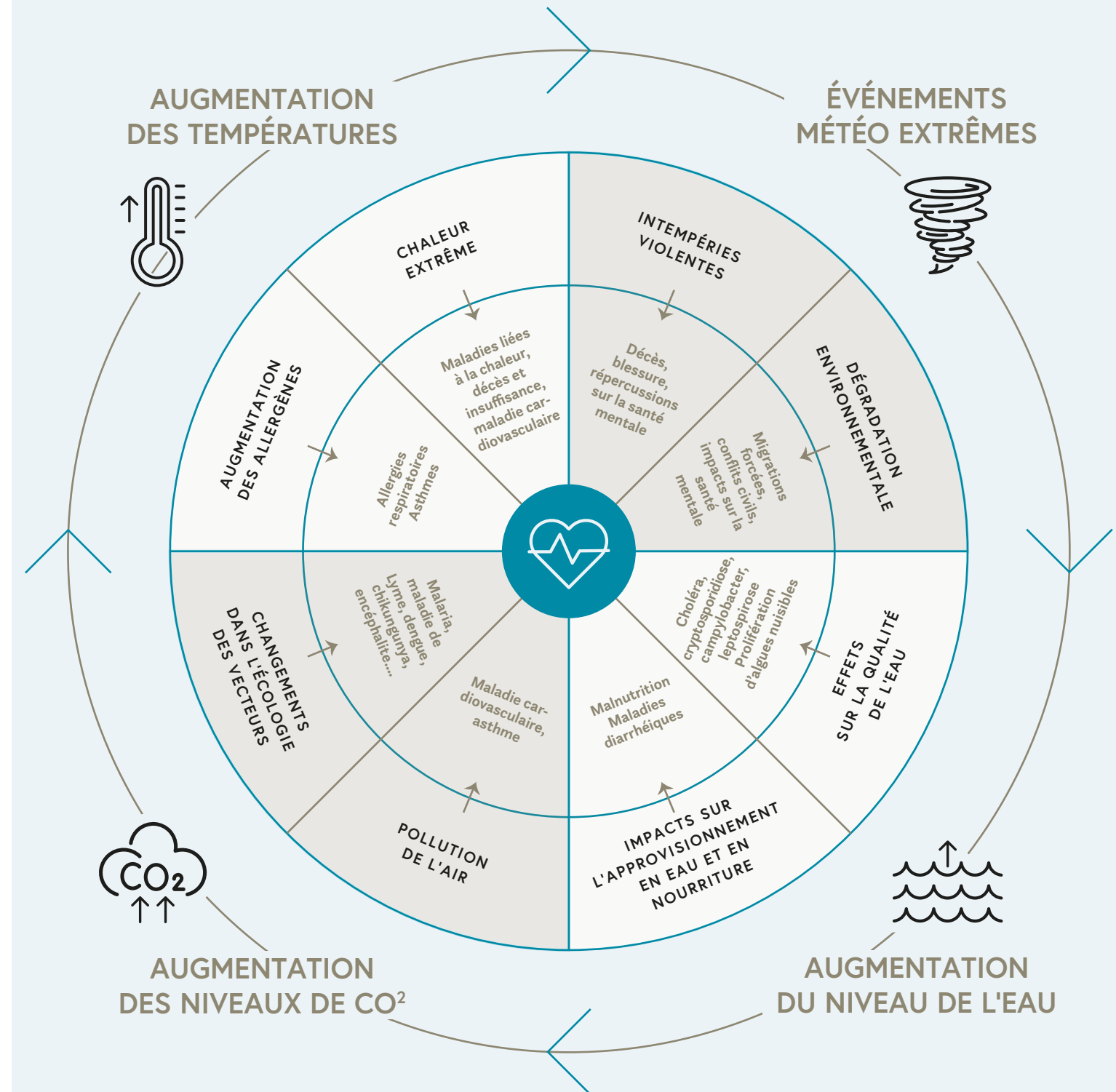
Localement, le climat peut devenir plus adapté aux espèces exotiques envahissantes, qui viennent alors remplacer les espèces locales. C'est le cas pour les pollinisateurs, dont la production agricole dépend étroitement. Autre enjeu de taille pour l'agriculture : l'érosion de la biodiversité des sols en raison des variations du taux d'humidité.

Migrations forcées des espèces : les espèces peuvent être obligées de se déplacer pour survivre, atteindre des altitudes plus élevées, des eaux plus profondes...

Le changement climatique peut aussi **désynchroniser les cycles** entre une proie et son prédateur, une plante et son pollinisateur, une espèce animale et la plante dont il se nourrit.

¹ IPBES, 2024. ipbes.net/nexus/media-release
² [Adaptation-changement-climatique.gouv.fr/dossiers-thematique/s-adapter-avec-la-nature/Biodiversite](https://adaptation-changement-climatique.gouv.fr/dossiers-thematique/s-adapter-avec-la-nature/Biodiversite)

Les effets du changement climatique sur la santé



Source : comparateurmutuelleessante.fr - adaptation Julie Savigneux

Milieus particulièrement vulnérables :

- **Montagne : les animaux et les végétaux sont obligés de monter** en altitude au risque d'entraîner la disparition définitive de certaines espèces endémiques, dépourvues de refuges climatiques.

- **Mer :** la hausse de température des océans, ajoutée à leur acidification, fait blanchir les coraux, qui tombent malades alors qu'ils sont le socle de la vie maritime.

- **Littoral :** les mangroves sont menacées par la montée des eaux. Elles reculent alors à l'intérieur des terres faisant ainsi augmenter la salinité de ces espaces. En cascade, ce sont les écosystèmes d'eau douce en arrière de la mangrove qui sont menacés.

Fragilisés, les écosystèmes sont moins à même de jouer leur fonction de **régulateur du climat**, à travers notamment la séquestration du carbone.

L'agriculture et les animaux d'élevage

Les effets délétères du changement climatique sur les productions agricoles sont nombreux, à tel point que la sécurité alimentaire est gravement menacée dans de nombreuses régions du monde, surtout celles qui sont déjà les plus arides et les plus pauvres. L'augmentation de la température, la raréfaction de la ressource en eau et l'intensification des pluies sont les défis les plus visibles. Le déclin des pollinisateurs et la multiplication des bio-agresseurs, sous l'effet du dérèglement climatique, concourent également à une baisse des rendements : ce constat laisse craindre un recours croissant à l'usage des pesticides et des engrais de synthèse, pour tenter de pallier les déficits.

Les animaux d'élevage sont peu adaptés aux canicules, notamment parce qu'ils transpirent très peu et évacuent donc difficilement la chaleur. En France, les animaux d'élevage doivent être protégés des conditions climatiques extrêmes, et le transport routier d'animaux d'élevage vivants est interdit l'après-midi durant les épisodes caniculaires. Mais ces réglementations restent insuffisantes et trop peu appliquées.

Le métabolisme des vaches se réduit en cas de stress thermique. Une vague de chaleur modérée de cinq jours à plus de 30 °C peut ainsi entraîner une baisse de 20 à 30 % de la production journalière de lait³. Le stress thermique peut entraîner la mort des animaux et accroît les risques de maladies, en particulier dans les élevages à forte densité. Dans certaines régions, lors de la canicule de 2019, les demandes journalières d'enlèvement de cadavres auprès des services d'équarrissage ont augmenté de 40 %⁴. Les catastrophes naturelles (inondations, incendies, tempêtes) peuvent elles aussi causer la mort de cheptels entiers, faute de temps ou de moyens pour les secourir.

Les sécheresses engendrent des difficultés d'accès à l'eau et au fourrage, font baisser la production des prairies comme celle des cultures, et peuvent aussi compliquer la logistique des travaux agricoles, faisant une gageure du travail des éleveurs et de la survie de leurs animaux.

Adapter notre alimentation et notre agriculture au changement climatique

Comme toute activité humaine, notre système agro-alimentaire doit limiter ses émissions de gaz à effet de serre, mais il doit aussi s'adapter à un climat qui change, et donc devenir plus résilient face aux fortes chaleurs, aux sécheresses et aux précipitations extrêmes.

Pour répondre à la baisse des ressources en eau en saison estivale, il est nécessaire de sélectionner les cultures les plus résistantes à la sécheresse. Par exemple, une culture comme celle du maïs, nécessitant d'être irriguée l'été, n'a que peu d'avenir sous le climat attendu en France d'ici à la fin du siècle. Au contraire, les légumineuses sont des plantes peu consommatrices d'eau, qui permettent le maintien de la matière organique des sols et donc l'infiltration et la rétention de l'eau pluviale.

Parmi toutes les formes de production agricole, l'élevage s'avère particulièrement vulnérable au changement climatique en raison de sa dépendance aux ressources en eau, en terre et en fourrage (dont le maïs), et aux risques induits pour la santé des animaux. Réduire la production carnée et végétaliser notre alimentation contribuerait donc sous bien des aspects au défi de l'adaptation au changement climatique.

Zoonoses, ammoniac, antibiotiques...

L'élevage pose problème à la santé humaine

Les zoonoses sont des maladies ou infections qui se transmettent des animaux à l'homme, et vice versa. D'après l'Organisation mondiale de la santé animale, « 60 % des agents pathogènes qui causent des maladies humaines proviennent des animaux domestiques ou sauvages, et 75 % des maladies infectieuses humaines émergentes ont une origine animale. » Le ministère de l'Agriculture recense près de 40 zoonoses, dont la fameuse grippe aviaire et la toxoplasmose.

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

Maladies infectieuses, développement de l'élevage et perte de biodiversité sont intimement liés, comme le montre une étude du CNRS publiée en 2020¹. Plusieurs facteurs peuvent l'expliquer. Les élevages sont des lieux de brassage des pathogènes et d'amplification des maladies. Brassage d'abord, comme dans les porcheries où virus grippaux humains et aviaires cohabitent. Amplification aussi, car la diversité génétique des animaux d'élevage est faible, en raison d'une sélection drastique basée sur des critères de rendement. Un virus faiblement pathogène peut devenir hautement pathogène dans un élevage, où la promiscuité facilite sa transmission et sa virulence.

La place nécessaire à l'installation de nouveaux élevages est prise sur les espaces sauvages par la déforestation. Il en résulte une perte d'habitat pour des espèces sauvages. L'élevage devient l'interface entre la faune sauvage et l'espèce humaine... et donc entre les pathogènes². Le cas de la grippe aviaire³ est l'illustration de ce phénomène. L'élevage d'oiseaux – qu'il soit de plein air ou en bâtiment – est directement responsable de la propagation de la maladie. Aux États-Unis, ces

derniers mois, 156 millions d'oiseaux ont été abattus dans les élevages infectés, et 70 cas humains ont été recensés, dont un mortel. Le virus infecte également les vaches laitières, une première mondiale. La France est touchée chaque année par un épisode d'influenza aviaire. En 2023, la vaccination a été rendue obligatoire dans certains élevages de canards. Des stocks de doses de vaccins pour la population française sont désormais constitués⁴.

L'élevage est également un grand consommateur d'antibiotiques : 80 % des molécules sont communes aux médecines humaine et vétérinaire. Ce chiffre permet de mesurer l'ampleur des risques en matière d'antibiorésistance⁵.

Quand l'élevage dégrade la qualité de l'air, et donc la santé humaine

Les émissions d'ammoniac d'origine humaine sont presque entièrement d'origine agricole, et principalement liées à l'élevage. Les déjections animales contiennent naturellement de l'azote, qui se volatilise dans l'atmosphère sous forme d'ammoniac (NH₃). Ce processus a lieu dans les bâtiments d'élevage

¹ S. Morand, « Emerging diseases, livestock expansion and biodiversity loss are positively related at global scale », *Biological Conservation*, vol. 248, août 2020. DOI : 10.1016/j.biocon.2020.108707

² À lire sur vegetarisme.fr : « L'élevage risque majeur pour la biodiversité et terroir de nouvelles pandémies », Jérôme Guilet et William Zylberman.

³ *ViraGe* n°13, « Influenza aviaire : drame animal et risque pandémique, l'élevage en cause », Anna Labarre.

⁴ lemonde.fr, « Grippe aviaire : la France doit-elle craindre un scénario à l'américaine ? », Delphine Roucaute, 7 mars 2025.

⁵ *ViraGe* n°18, p. 13 : « Antibiorésistance et élevage – comprendre l'urgence pour agir », Gabrielle Dupuy.

³ <https://climadiag-agriculture.fr/faq>
⁴ CGAAER, 2020.

www.vie-publique.fr/files/rapport/pdf/278957.pdf

directement, ou bien plus tard, lors du stockage des déjections ou lors de leur épandage sur les champs.

L'ammoniac a un effet délétère sur l'environnement – eutrophisation et acidification des eaux et des sols – mais pas seulement. Ce gaz contribue aux pics d'émissions de particules fines, en se recombinaison dans l'atmosphère avec des oxydes d'azote émis par les transports routiers. Ce cocktail explosif contribue aux épisodes printaniers de pollution de l'air.

En France, on estime que chaque année près de 40 000 décès de personnes de 30 ans et plus seraient attribuables à une exposition aux particules fines⁶. Le coût social ou socio-économique (associé à la mortalité et à la morbidité imputables à la pollution de l'air) s'établit entre 68 et 97 milliards d'euros par an (rapport du Sénat de 2015).

POUR ALLER PLUS LOIN

- L'enquête de Reporterre « L'élevage industriel, menace pour la santé humaine », Yann Faure et Magali Reiner, octobre 2023.
- « L'élevage industriel est un réservoir à pandémies humaines ». bit.ly/SantéElevage1
- « Pandémies : la responsabilité de l'élevage intensif passée sous silence ». bit.ly/SantéElevage2
- « Le "scénario apocalyptique" des élevages industriels, résistants aux bactéries ». bit.ly/SantéElevage3

SUR L'AMMONIAC

- Rapport du Sénat : *Pollution de l'air : le coût de l'inaction ; commission d'enquête sur le coût économique et financier de la pollution de l'air*. Rapport de Mme Leila Aïchi, groupe Écologiste, sénatrice de Paris. Rapport no 610, 15 juillet 2015.
- Rapport de Greenpeace, avril 2023. *L'abus d'ammoniac est dangereux pour la santé et l'environnement. Comment les émissions sont dopées par la surproduction de viande et de produits laitiers*.
- S. Portejoie, José Martinez, G. Landmann, « L'ammoniac d'origine agricole : impacts sur la santé humaine et animale et sur le milieu naturel ». INRAE, *Productions Animales*, 2002. DOI : 10.20870/productions-animales.2002.15.3.3697

6 *ibidem*

Bio-accumulation : le végétal plombe moins notre santé

Dans un monde de plus en plus pollué, la bioaccumulation de substances toxiques persistantes devient un enjeu majeur de santé publique. Ce phénomène, qui touche aussi bien les écosystèmes terrestres et marins que la santé humaine, est un argument de plus en faveur d'une alimentation végétale.

PAR JÉRÔME GUILLET,
DE LA COMMISSION ÉCOLOGIE DE L'AVF

Les activités humaines produisent un grand nombre de polluants : rejets industriels, pollution agricole (pesticides, engrais, antibiotiques), résidus de combustion, etc. Certaines de ces substances posent un problème encore plus aigu du fait de leur persistance : elles ne se dégradent pas, ou après un temps très long, et s'accumulent dans l'environnement. Citons par exemple les métaux lourds (mercure, cadmium, plomb), certains pesticides tels que le DDT et le chlordécone, ou encore la classe des polluants organiques persistants (souvent appelé POP) à laquelle appartiennent notamment les PFAS (substances perfluoroalkylées et polyfluoroalkylées) et la dioxine. La bioaccumulation peut alors se produire : ces substances toxiques s'accumulent dans les tissus des organismes vivants plus rapidement qu'elles ne se dégradent ou qu'ils ne

peuvent les éliminer. Ce phénomène est exacerbé par la biomagnification qui cause une augmentation de la concentration de ces substances à chaque niveau de la chaîne alimentaire. Les prédateurs situés en haut de cette chaîne sont donc particulièrement contaminés, les concentrations pouvant atteindre des millions de fois celles de leur environnement.

Du fait de la biomagnification, les produits d'origine animale sont généralement plus concentrés en polluants persistants que les végétaux : une raison de plus de manger végétal !

Des métaux lourds dans les poissons

Les poissons prédateurs couramment consommés tels que le thon ou le saumon, mais aussi les crustacés, posent de ce fait un problème de santé publique. Ils accumulent dans leur chair des contaminants pouvant causer de graves problèmes de santé au-delà d'une certaine concentration. Les dioxines et les PCB (polychlorobiphényles) que l'on retrouve notamment dans les poissons de rivière sont associés à des risques de cancers et de perturbations endocriniennes. Le mercure, sous sa forme méthylée, est particulièrement toxique : il affecte le système nerveux, en particulier chez

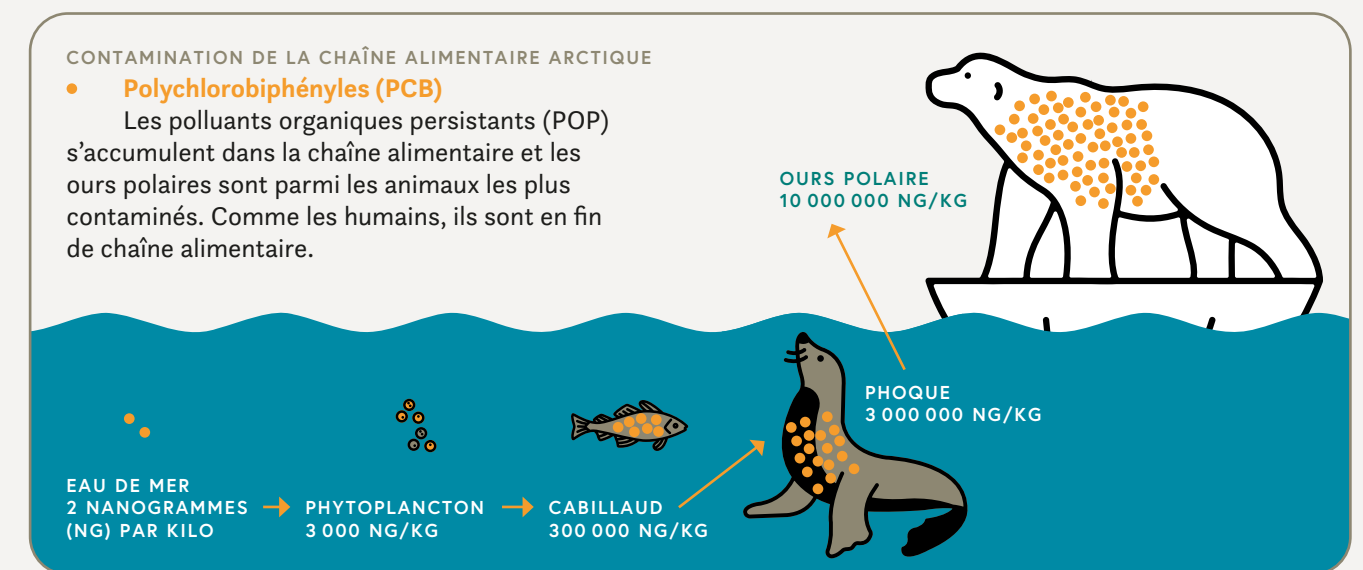
les fœtus et les jeunes enfants, pouvant causer des troubles cognitifs et neurologiques. Un exemple historique d'intoxication au mercure due à la consommation de poisson est la maladie de Minamata qui a touché durant des décennies des milliers d'habitants des pourtours de la baie de Minamata au Japon, causant près de 1000 morts entre 1949 et 1965. Ce problème est plus que jamais d'actualité : l'association Bloom a analysé la teneur en mercure du thon en boîte vendu dans 5 pays européens et révélé qu'une proportion inquiétante dépasse les seuils réglementaires pourtant étonnamment peu restrictifs.

Notons que les élevages aussi sont touchés par des contaminations à la dioxine, au PCB ou encore au chlordécone, pesticide utilisé dans les bananeraies des Antilles, au cœur d'un scandale écologique emblématique d'un racisme environnemental. Bien qu'interdit depuis 1993, le chlordécone contamine encore les élevages des Antilles ainsi que ses habitants humains.

Du fait de la biomagnification, les produits d'origine animale sont généralement plus concentrés en polluants persistants que les végétaux : une raison de plus de manger végétal !

POUR ALLER PLUS LOIN

- *Le Monde* du 21 juillet 2016, Stéphane Foucart « Le mystère de la baie empoisonnée de Minamata ».
- Les révélations de Bloom sur la contamination du thon. bloomassociation.org, bit.ly/BloomThon



Source : Musée de la biodiversité du Québec / © Greenpeace



Un mouvement mondial pour une seule santé

La pandémie de covid-19 a mis en lumière les liens entre biodiversité, système alimentaire et santé des écosystèmes et des êtres humains. Les institutions internationales se sont saisies du sujet et tentent de proposer des solutions.

PAR SYLVIA JUIF, DE LA COMMISSION ÉCOLOGIE DE L'AVF

Inspirée par la santé planétaire, cette discipline scientifique émergente, One Health est une approche élaborée au sein de l'Alliance, organisation regroupant la FAO (Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture), l'OMS (Organisation mondiale de la santé) et l'OMSA (Organisation mondiale pour la santé animale). Le ralliement du PNUE (Programme des Nations unies pour l'environnement) est intervenu juste après le covid-19.

L'Alliance, prenant acte du consensus sur l'interdépendance des santés, appelle à développer des stratégies politiques aux niveaux mondial, national et local. Le plan de l'Alliance prévoit des actions de prévention et de gestion des menaces sanitaires, afin d'améliorer la santé des êtres humains, des animaux, des végétaux et de l'environnement. Ce plan vise en particulier la réduction des risques liés aux zoonoses et l'amélioration de la sécurité sanitaire des aliments.

Pour la FAO, les grands rendez-vous internationaux de 2025 sont autant d'occasions de promouvoir cette approche :

- **Le Sommet mondial sur la résistance aux antimicrobiens (RAM)**, pour aligner les stratégies mondiales avec l'approche One Health pour la surveillance de l'antibiorésistance, les pratiques agricoles durables et l'accès à des alternatives aux antibiotiques.
- **La COP Biodiversité**, pour intégrer des dimensions sanitaires dans les différents plans d'action et faire de la préservation des écosystèmes un outil de résilience climatique de prévention des maladies.
- **La COP Climat**, pour renforcer les politiques d'atténuation des effets du changement climatique sur la santé, comme les maladies, et le financement d'une agriculture résiliente.

Santé et biodiversité

L'IPBES, le GIEC de la biodiversité, vient de publier un rapport conjoint intitulé *Nexus* qui invite, en faisant référence à One Health, à décroiser notre façon de

« Parmi les solutions qui répondent aux crises interconnectées : la restauration des écosystèmes riches en carbone (...), la végétalisation des villes ou encore les régimes alimentaires sains et durables. »

penser les réponses aux différentes crises. Les causes principales de l'érosion massive de la biodiversité sont en effet les mêmes que celles de l'émergence des pandémies.

Ce rapport analyse les interdépendances entre la biodiversité, l'eau, l'alimentation, la santé et le changement climatique et apporte des réponses concrètes à ces crises complexes. Il souligne que l'approche One Health permet la prise en compte du système alimentaire et de la biodiversité par les services de santé locaux, afin de réduire les risques liés à l'émergence de zoonoses, à la malnutrition et à d'autres facteurs tels que la santé de la faune et des écosystèmes. Parmi les solutions qui répondent aux crises interconnectées : la restauration des

écosystèmes riches en carbone (forêts, sols, mangroves), la végétalisation des villes ou encore les régimes alimentaires sains et durables.

Alimentation et santé globale

L'alimentation est un levier majeur pour la préservation de notre santé et de notre environnement. L'IPBES recommande de réduire la consommation de produits issus d'animaux sauvages et d'animaux d'élevage, et de conserver des zones protégées, afin de limiter les contacts entre humains, animaux d'élevage et animaux sauvages, et de limiter ainsi la propagation des maladies. Ces actions présenteraient des co-bénéfices pour le climat, la biodiversité... De son côté, l'OMS recommande également de végétaliser notre alimentation, en réduisant ou éliminant la consommation de produits animaux, pour amplifier les effets favorables de l'approche One Health sur la santé humaine, animale et environnementale.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Les recommandations de l'OMS sur les régimes alimentaires soutenables. bit.ly/DietePlanetaire
- Le travail de l'IPBES sur le lien entre les pandémies et la biodiversité, en 2020. bit.ly/IPBSPandemie
- La présentation de l'approche One Health par l'OMS. bit.ly/OMSONeHealth
- La synthèse du rapport Nexus de l'IPBES. bit.ly/SynthNexus

L'OMS recommande également de végétaliser notre alimentation, en réduisant ou éliminant la consommation de produits animaux, pour amplifier les effets favorables de l'approche One Health sur la santé humaine, animale et environnementale.



La Grande Semaine Végétale

7 jours pour se régaler autrement

du 26 septembre au 04 octobre

LGSV: première édition

C'est un projet joyeux que nous espérons faire grandir d'année en année : l'AVF, Make.org Foundation et InterVeg invitent... tout le monde à festoyer plus végété pendant une semaine, du 23 septembre au 4 octobre prochain. Objectif de La Grande Semaine Végétale : accélérer la transition alimentaire, en misant sur le plaisir et le partage. Les groupes locaux sont déjà sur le pont afin que ces « 7 jours pour se régaler autrement » donnent faim à tout un chacun. Au menu, des ateliers culinaires, des conférences, des rencontres, des opérations promotionnelles en magasin (car oui, rendre les alternatives accessibles est un enjeu essentiel !), et un événement de lancement qui se dessine.

Pour suivre la mise en place de cette grande tablée et découvrir les événements, rendez-vous sur LinkedIn et Instagram, et sur le site lagrandesemainevegetale.fr.

Stratégie nationale pour l'alimentation, la nutrition et le climat: de l'ambition!

Elle portait beaucoup d'espoirs : la Stratégie nationale pour l'alimentation, la nutrition et le climat est née en août 2021 de la loi Climat et résilience – cette même loi qui pérennisait aussi le menu végété dans les cantines scolaires. Son objectif : « *détermine[r] les orientations de la politique de l'alimentation durable, moins émettrice de gaz à effet de serre, respectueuse de la santé humaine, davantage protectrice de la biodiversité, favorisant la résilience des systèmes agricoles et des systèmes alimentaires territoriaux et garante de la souveraineté alimentaire* ». Sa mise en œuvre : à travers le PNNS 5 (programme national nutrition santé), dont la publication était initialement prévue en octobre prochain, et le PNA 4 (plan national pour l'alimentation) attendu en 2026. Plusieurs institutions et de nombreuses ONG ont travaillé à des propositions, sous l'égide de trois ministères, Agriculture, Santé et Environnement. Au terme d'une longue attente, la stratégie a été dévoilée en avril dernier. Et elle a perdu bien des ambitions en cours de route... En particulier, les objectifs chiffrés de réduction de la consommation de viande ont disparu – ne reste que l'exhortation au « moins mais mieux », ce qui ne mange pas de pain. Les associations qui ont contribué à sa rédaction ont fait connaître leur déception, livré un décryptage, et surtout continuent de réclamer une stratégie susceptible de vraiment porter ses fruits : l'AVF y fait entendre ses revendications pour une réintégration de l'objectif chiffré de réduction de la consommation de viande, par l'extension et l'amélioration des repas végétés dans la restauration collective et le développement de la production et de la consommation des légumineuses.

POUR EN SAVOIR PLUS

- Décryptage sur Végépolitique : bit.ly/StratAlim
- Tout comprendre sur la SNANC : bit.ly/Snanc



« les objectifs chiffrés de réduction de la consommation de viande ont disparu »

Assiettes Vertes

Depuis le printemps, l'AVF décerne ce label créé par l'association Assiettes Végétales, devenue depuis Anima. Il distingue les restaurants collectifs qui font la part belle aux protéines végétales. Des villes, des groupes scolaires, des universités et des restaurants d'entreprise s'engagent en effet pour une alimentation plus durable, et ont conscience que les protéines végétales sont le meilleur moyen de rendre nos assiettes moins pesantes pour l'environnement. Afin que les bonnes pratiques soient de plus en plus faciles à mettre en œuvre, Végécantines, le pôle restauration collective de l'AVF, met à disposition des professionnel·les des recettes, des ressources gratuites, et du partage d'expérience.



EN SAVOIR PLUS

Sur vegecantines.fr, « label »

Opération Protéines résilientes avec Data For Good

Les protéines végétales sont diverses, saines, peu coûteuses, intéressantes pour l'agronomie comme pour la souveraineté alimentaire... En dépit de ces atouts, elles sont aujourd'hui surtout cultivées pour nourrir les animaux d'élevage. Les remettre dans les assiettes est un des axes forts du plaidoyer que mène l'AVF auprès des acteurs politiques. Afin d'étayer l'argumentation et de formaliser des propositions globales applicables du champ à la table, Alix, chargée de mission Végépolitique, opère une collecte de données avec l'aide de l'association Data for Good. La méthode : comparer les prix, les apports nutritionnels et l'empreinte écologique des produits similaires, animaux et végétaux, disponibles en supermarché. L'objectif : mettre en évidence les avantages des protéines végétales, brutes comme transformées, pour le climat, la santé et l'accès à la nourriture.

Ces données et les analyses qui en découlent seront en libre accès sur un site spécifique. Les enseignements de ce travail seront présentés à l'automne lors d'une matinée de conférences avec des responsables politiques, des représentants du monde agricole et des associations. Ce sujet a pour lui de rassembler au-delà des doctrines et des sensibilités partisans, puisqu'il concerne à la fois le climat, la structuration de notre agriculture, la justice sociale, la souveraineté alimentaire, la santé, l'innovation agro-alimentaire... Il fait aussi écho aux décisions récentes des Pays-Bas et, surtout, du Danemark : le royaume scandinave, l'un des plus gros producteurs européens de viande et de laitages, opère une mutation progressive de son élevage pour se dépêtrer des pollutions qu'il suscite. Les protéines végétales y sont donc au cœur de l'accompagnement des agriculteurs et des politiques publiques de consommation.



Enjeux de la chair

CARNE, projet polymorphe de la compagnie Gérard Gérard, met en scène(s) la viande. Un travail artistique fouillé et millimétré pour un pari audacieux : stimuler la réflexion, relier par le théâtre des personnes qui ne parviennent pas à se parler, pour que les choses changent. Alexandre Moisescot et Chloé Desfachelle écrivent et dirigent ensemble le projet **CARNE** : ils retracent la genèse de cette odyssée.



© Kalimba

rapporte peut estomaquer. Les mœurs alimentaires ont été jusqu'à récemment « un non-sujet », pointe Chloé Desfachelle, « elles résultent surtout des habitudes familiales. On est sensibilisés aux pesticides, à la bio, aux adjuvants divers... mais pas à la viande. » « Les Français s'y intéressent mal, renchérit Alexandre Moisescot, le débat est stérile. Je me pensais passionné, je me suis rendu compte que je n'y connaissais pas grand-chose ».

Mosaïque de points de vue

Pour croquer les enjeux de la barbaque, la compagnie décroche une bourse et part à la rencontre d'éleveurs, de bouchers, de scientifiques, d'activistes, de personnalités politiques. Alexandre Moisescot et Chloé Desfachelle recueillent une

matière humaine tendue de contradictions et d'émotions à fleur de peau, et un flot d'informations denses, parfois austères, qu'il faudra traduire dans un art théâtral inventif et juste. Les impressions que laisse cette cartographie de la viande ? Des arguments de mauvaise foi et de pure communication, et le fossé entre celles et ceux qui la font d'un côté, et celles et ceux qui y réfléchissent de l'autre. Cependant « il est clair que les choses commencent à bouger, on constate une évolution depuis qu'on a commencé à travailler sur le sujet, en 2022 ». La mise à mort est une réalité qu'on voile, les étudiants des lycées agricoles ignorent la diversité des modes d'élevage, tous contestent un reflet médiatique hors-sol. « Le fonctionnement est celui de secteurs

fermés les uns aux autres, sous pression, qui se sentent constamment critiqués. Parfois, c'est comme si pointer un dysfonctionnement revenait à mettre en accusation l'ensemble de la filière » résume Alexandre Moisescot.

Pour en rendre compte, les auteurs et acteurs de **CARNE** évoluent sur le fil. « Dès lors qu'on a un regard critique, le faisceau de la réflexion, des faits et des chiffres amène à plus de végétarisme, à consommer différemment, et pour certain-es, à végétaliser un peu plus leur assiette » tranche Alexandre Moisescot. Mais il s'agit aussi de vies consacrées à des métiers durs, « avec le Vivant », en proie à des difficultés complexes : « Attaquer le travail de quelqu'un, c'est très violent, personne n'a envie de mal travailler » souligne Chloé Desfachelle. Artistiquement, il faut faire attention à ne pas se noyer dans les chiffres, pour laisser de la place aux enjeux humains et à l'émotion » tout en étant attentif à « ne pas trahir la vision d'une filière » équilibrent les co-auteurs.

Zone de rencontre

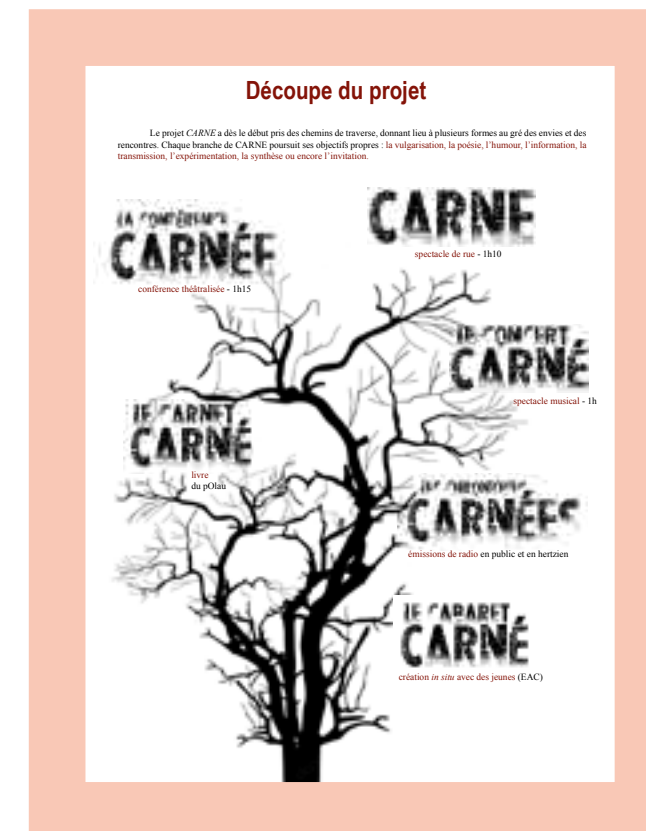
Alors sur scène, du « délire », et de la finesse, pour faire comprendre sans heurter frontalement. Gérard Gérard anime des personnages tiraillés par leurs contradictions, désespérés parfois, boucher dépassé par l'époque, végane malmené... Les souffrances des

uns et des autres sont sur la scène « dans une fureur positive, on veut transmettre cette énergie pour que les choses bougent ». La Conférence carnée a notamment été présentée dans des lycées agricoles, **CARNE** a été programmé aux Rencontres à Table, événement à la gloire de la viande, aussi bien qu'au festival Futurs Possibles dont l'édition 2025 se nomme Part animale : **CARNE** est « une zone de rencontre », qui relie les spectateurs lors d'un échange convivial après la représentation.

Le projet a été « très bien accompagné » dans sa phase de création. La diffusion, en revanche, est ardue. Les réticents arguent de la place de l'élevage dans les territoires (« mais il n'y a que ça, en France, des terres d'élevage ! »), les considérations électorales n'incitent pas à l'audace, les acteurs culturels sont parfois frileux : « parler de la viande demande du courage ». La diète drastique infligée au secteur de la culture rogne l'enthousiasme des programmeurs : de nombreuses structures sont dans l'incertitude de l'avenir. La compagnie vient des arts de la rue, milieu naturel d'un théâtre social et politique, dont les manifestations tendent aujourd'hui vers « des modes plus consensuelles » : « la tendance est davantage au spectacle familial, grand public » se désole Alexandre Moisescot. Gérard Gérard assume de « fonctionner avec de l'argent public, on est intermittents et on travaille avec des chercheurs : on a un rôle démocratique. Il s'agit de mettre au jour les rapports de force à l'œuvre, souvent dissimulés par le travail de certains lobbyistes, afin de permettre au public de se réapproprié un sujet de fond, plus complexe que ne le laisse croire sa caricature médiatique. »

NE RIEN RATER

- Le site (et l'agenda) de la compagnie Gérard Gérard : ciegerardgerard.fr.
- La présentation de **CARNE** : ciegerardgerard.fr/projet/leprojetcarne.





Je est un animal – Repenser la rencontre avec les animaux

Camille Brunel, éditions Ulmer, septembre 2024, 205p, 21€.

Tout comme le titre, inspiré d’une formule d’Arthur Rimbaud «*Je est un autre*», la nature de cet ouvrage est énigmatique.

Qu’est-on en train de lire ? Un essai, qui débute par une mise au point scientifique sur la conscience animale, pour nous débarrasser de toute réticence à utiliser ce mot. Puis qui ponctue les chapitres de réflexions sur certains concepts, «*vivant*», «*nature*» ou «*instinct*». Un récit, mené depuis le point de vue d’un blaireau, d’une fourmi ou encore d’un goéland, qui nous fait plonger dans leurs vies et nous permet de percevoir à quel point nous sommes semblables. Des confidences, aussi, où l’auteur se raconte à travers les animaux qui ont partagé sa vie ou croisé sa route. L’alternance entre les récits des animaux et les argumentations de l’auteur peut dérouter. Camille Brunel joue sur ces deux tableaux, celui de l’émotion et celui de la réflexion. Il construit ainsi la possibilité d’une rencontre débarrassée de nos réticences et nous entraîne à la hauteur des animaux, quel que soit leur niveau de conscience. Afin que, dans cet essai, plutôt que de réfléchir, nous ressentions.

B.N.



Anima

Loulou Robert, Podcast Blast, 5 épisodes de 30 à 45 minutes sortis en février 2025.

Anima parle avec le cœur. Comme son nom l’indique, cette série part du principe qu’animaux humains et non-

humains partagent un même «*souffle de la vie*» qui nous relie et doit nous inciter au respect mutuel. Loulou Robert, créatrice de ces cinq épisodes, cherche à comprendre : qu’est-ce qui pousse certaines personnes à exploiter ou à tuer les animaux ? Qu’est-ce qui motive à s’engager corps et âme pour leur défense ? Aux paroles d’un chasseur puis d’une éleveuse succèdent celles de défenseurs de la cause animale, d’un lanceur d’alerte en abattoir, d’un militant antispéciste, d’une directrice de refuge.

Avec les interviewé-es, Loulou Robert évoque souvent son parcours et sa propre sensibilité aux animaux, un parti pris émouvant qui reflète le ressenti de nombreux animalistes. *Anima*, cependant, relaie des paroles divergentes sans vraiment les confronter. Dans chaque épisode, Aymeric Caron et Brigitte Gothière apportent des contre-points nécessaires, mais l’espace de parole est également laissé à ce chasseur très sensible ou à cette éleveuse de cochons de plein air. Il est intéressant de montrer «*le mieux du pire*», afin de souligner que même cela est moralement insupportable, mais la dénonciation n’est ici perceptible que pour les personnes les plus averties, et donc les plus convaincues.

Mettant en parallèle son parcours et ceux de ses invité-es, l’auteur décèle que l’empathie fait la force de son propre engagement, que voir le bonheur des animaux est l’énergie qui la porte. Elle permet ainsi à qui l’écoute de découvrir sa force et sa voie pour défendre les vies animales.

B.N.



Comme si nous étions des animaux

Réjane Sénac, coll. «*Libelle*», éd. Seuil, avril 2024.

Ce bref essai rappelle des concepts forgés par des philosophes et résume leur évolution – autant que les malentendus qui ont pu naître

de lectures trop hâtives. Il convoque des écologistes, un économiste et des militant-es pour penser le spécisme. La directrice de recherche du CNRS au centre de recherches politiques de Sciences Po revient sur les enjeux des luttes féministes, antiracistes et en faveur des droits des personnes LGBTQIA+ et sur leurs liens refusés ou assumés avec la cause antispéciste. Car si certains collectifs font converger ces causes, d’autres semblent considérer que distinguer les humains des animaux non humains est une condition de l’émancipation. En effet, le racisme et le sexisme s’illustrent dans de nombreux exemples par des analogies entre individus discriminés et animaux : Christiane Taubira, garde des Sceaux, comparée à un singe en 2013, ou des caquètements pour stigmatiser Véronique Massonneau, députée EELV à l’Assemblée nationale, la même année. Pourtant, la réflexion sur le spécisme met en lumière une concomitance entre la hiérarchie des espèces et la déshumanisation. Car si l’on redéfinit les raisons d’accorder des droits aux animaux, que l’on repense l’égalité des droits de façon désanthropocentrée, cela peut permettre de garantir

et d’appuyer la nécessité de repenser et défendre les droits de tous les êtres humains. Cependant, il convient de continuer à penser les injustices vécues par chaque groupe discriminé afin d’aboutir à une réelle égalité. L’auteur invite non pas à une convergence des luttes, mais à créer des alliances et une synergie des mobilisations, afin que les différents mouvements se soutiennent tout en conservant leurs spécificités.

Réjane Sénac s’emploie dans ses recherches à mettre en question les expressions contemporaines du principe d’égalité. Elle soutient ici que l’antispécisme bouleverse la forme même de la communauté politique et permet ainsi de défendre, pour tous, les droits et l’intérêt à bien vivre. De nombreux groupes ont donc à y gagner, notamment les personnes victimes de discriminations : «*De la même manière que les luttes féministes et antiracistes remettent en cause les hiérarchies intrinsèques aux classifications sexuées et raciales et leurs conséquences, l’antispécisme questionne la supériorité accordée à l’espèce humaine sur les autres espèces animales et ses conséquences.*»

M.F.-B.



Corps de ferme

Agnès de Claireville, 304 pages, format broché : éditions HarperCollins, 2024 ; format poche : éditions Points.

Comment une vache vit-elle sa grossesse ? Quelle peut être la relation d’un chat de ferme à la chienne de la maisonnée ? Que ressent cette dernière quand on

l’emmène à la chasse ? *Corps de ferme* nous propose une plongée dans l’intériorité animale pour mieux nous conter la vie, humaine ou non, au sein d’une ferme.

L’originalité de la narration, qui passe successivement d’un animal à l’autre au fil des chapitres, est une force de ce roman immersif et brut. Le quotidien de la ferme est sans concession, pour tous, et aucun travers ni aucune difficulté ne sont édulcorés. Ce roman prend le temps de camper les personnages humains, parfois détestables, auxquels on ne peut cependant que s’attacher. L’auteur réussit également l’exercice singulier de décrypter les relations entre animaux.

On peut regretter que la seconde partie du roman ne soit plus centrée sur les animaux «*de ferme*» mais uniquement sur des animaux domestiques ou liminaires, et, pour faire avancer l’intrigue, se concentre bien davantage sur les interactions entre humains. Cependant, c’est cette intrigue qui nous tient en haleine et donne sa force au récit.

B.N.



Vies sauvages

Daniel Fohr, éd. Inculte, 22€, pour ados et adultes.

Dans ce roman, l’humour bien senti s’invite tantôt là où on ne l’attendait pas, tantôt là où on le pressentait sans pour autant se répéter ni se départir de sa pertinence. S’appuyant sur

une riche documentation, l’auteur met en perspective les pratiques humaines face aux comportements des animaux dans un zoo. Il brosse des portraits minutieux des habitants des lieux, des visiteurs, visiteuses et des employé-es, donnant aux pensionnaires au moins autant de consistance, d’espoirs et de réflexion qu’à certains humains. Si la mascotte du zoo est le lion Jad-bal-Ja, le symbole du sauvage évoqué dans le titre pourrait être ce yack, cadeau politique entre États, en transit par le zoo. Écrasé par la chaleur et la pression atmosphérique, le bovidé est incapable de s’abriter ou de boire, et reste hébété devant la fresque qui orne son enclos et que sa mauvaise vue ne lui permet pas même de discerner.

Ce roman plein de suspense nous plonge au cœur du parc par-delà les grilles et les vitres, en différant les résolutions des intrigues qui se nouent à divers moments du récit. On y assiste à l’intervention inopinée d’un intrus dans la fosse du lion, on y croise une militante sous couverture ou on découvre l’ingéniosité d’un oiseau décidé à s’échapper de sa cage. Émaillant ces vies réglées comme des horloges par une entreprise soucieuse d’économies, de nombreux incidents mettent en question la légitimité des zoos et la conservation des espèces qui leur sert d’argument, et attirent l’attention sur la recherche de liberté ou le besoin de trouver sa place. La dénomination des humains eux-mêmes, désignés tantôt d’après leurs caractéristiques physiques, tantôt par une référence littéraire ou cinématographique, tantôt par leur métier, participe à les mettre à égalité avec les animaux – qui, eux, portent souvent un prénom.

Sans verser dans l’anthropocentrisme, l’auteur nous invite à considérer la frontière entre animaux humains et non humains, sinon plus fine qu’elle n’y paraît, du moins insuffisante pour décider de leur vie, dès lors que l’on connaît leurs besoins. La horde de babouins, dont le chef voit sa place jalousée, est un miroir de nos propres sociétés. On devine à travers elle les conséquences inattendues qui s’imposent à notre espèce affranchie de l’état sauvage : «*Dans la vie sauvage, la présence de prédateurs soude le clan et renforce la cohérence sociale malgré les nombreuses dominances et hiérarchies. Mais en l’absence de prédateurs, cette énergie n’a plus que la communauté comme exutoire.*»

M.F.-B.



Léna Korobova et Frédéric Zégierman Terroirs végés

Voilà dix ans que France Végétalienne emmène les internautes en balade gourmande à travers l'Hexagone : Léna et Frédéric, mêlant cuisine et ethno-géographie, inscrivent l'alimentation végétale dans un patrimoine que tout le monde connaît... et souhaite continuer à savourer.

PROPOS RECUEILLIS PAR KARINE VERNETTE

La gastronomie française fait la part belle aux produits de l'élevage, et semble difficile à végétaliser.

À l'origine, de nombreuses spécialités étaient campagnardes, donc surtout végétales, parce que les produits animaux étaient chers et leur conservation difficile. Des omnivores, et les personnes qui s'intéressent à la gastronomie dans sa globalité, redécouvrent avec nous des plats de terroir tombés dans l'oubli... au point qu'on nous demande s'il est possible de faire nos recettes avec des œufs ou de la viande ! Notre objectif est de retrouver 90 % de l'original. Nous sommes attentifs à garder les caractéristiques de chaque spécialité – c'est parfois une forme ou une présentation typique. Nos papilles évoluant quand on est végé, certaines saveurs deviennent indésirables ou envahissantes, comme celle de l'œuf dans les pâtisseries, de même qu'on est plus sensible aux odeurs musquées ou prononcées... La cuisine végétale se démarque par sa finesse. Mais nos recettes sont testées et validées par des omnivores !

Si donc ce ne sont pas les produits, quelle est selon vous la spécificité de la gastronomie française ?

Elle s'identifie à des techniques, à des savoir-faire, élaborés au fil des générations et qui constituent les cuisines des provinces : modes de cuisson, temps de repos... C'est un enjeu de les mettre en œuvre et de les transmettre, pour que le végétal bénéficie de toute cette richesse. Nous

devenons perfectionnistes, et nous élaborons aussi nos propres méthodes, par exemple pour retrouver le gras du lait entier ou obtenir la consistance exacte des cannelés.

Comment percevez-vous le développement des alternatives végétales, dont l'usage est si différent de ce que vous créez avec France Végétalienne ?

Elles sont le signe qu'on avance ! Et sont souvent plus saines que leurs équivalents omnivores. Elles permettent de manger végé même quand on consacre peu de temps à la préparation des repas. Puis, au fur et à mesure qu'on avance dans l'alimentation végétale, on apprend, on cuisine un peu plus : nos recettes sont volontairement très simples et préparées avec des produits faciles à trouver, pour que chaque cuisinier·e se les approprie et les fasse évoluer. Absolument pas bobos, coûteuses ni hors-sol !

POUR ALLER PLUS LOIN

- francevegetalienne.fr
- La boutique propose livres et fiches : boutique-france-vegetalienne.myshopify.com.
- Léna présente aussi des recettes du monde sur son site vegaglotte.com.



Hachis camarguais

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION ET CUISSON : 1H10

INGRÉDIENTS :

- 100 g de riz blanc long de Camargue
- 150 g de lentilles vertes ou 300 à 400 g de haché végétal du commerce
- 2 oignons rouges ou blancs
- 3 belles tomates ou 1 boîte de tomates concassées
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à s. de concentré de tomate
- 4 petites courgettes (800 g environ)
- 1 cube de bouillon de légumes
- 50 g de râpé végétal maison ou du commerce
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

① Rincer et cuire les lentilles dans trois fois leur volume d'eau (démarrage à froid). Les égoutter, les écraser grossièrement à l'aide d'un presse-purée et les réserver.

② Éplucher et émincer les oignons, les faire revenir dans 2 c. à s. d'huile d'olive. Ajouter le riz cru (rincé au préalable), ainsi que l'ail épluché et haché, et faire cuire en remuant pendant 5 à 6 min Saler et poivrer.

③ Huiler un plat à gratin. Répartir le riz au fond du plat.

④ Tailler les tomates en cubes et les faire revenir dans une poêle avec 1 c. à s. d'huile d'olive pendant une dizaine de minutes. Ajouter le concentré de tomates, les lentilles écrasées. Bien mélanger, saler, poivrer et répartir en une couche homogène au-dessus du riz.

⑤ Laver et couper les courgettes en fines rondelles. Dans une casserole, diluer le cube de bouillon dans 50 cl d'eau bouillante. Jeter la moitié des courgettes dans le bouillon et les faire cuire 3 min, les sortir à l'aide d'une écumoire, puis répéter l'opération avec la seconde moitié. Garder le bouillon.

⑥ Placer les rondelles de courgettes sur les lentilles en plusieurs couches de sorte qu'elles se chevauchent.

⑦ Verser 10 cl de bouillon sur le plat et enfourner 30 min dans le four préchauffé à 180°C. Saupoudrer de râpé végétal et laisser cuire 10 min supplémentaires.



Astuce : pour confectionner du râpé végétal, suivez la recette : bit.ly/RapeMaison.

Le chou dans tous ses états

Brocoli, cabu, chinois, de Bruxelles, romanesco (mon chou-chou), de Milan, fleur, frisé, moëllier, pommé, rave, rouge, le chou (famille des Brassicacées, genre Brassica, espèce Brassica oleracea) se décline sous de nombreuses formes et couleurs qui enchantent nos papilles. On trouve les différentes variétés au fil des saisons, et toutes illustrent l'intérêt culinaire de cette famille.

Toutes ces espèces dérivent d'un ancêtre commun, le chou sauvage *Brassica cretica*, à partir duquel ont été produites plusieurs dizaines de variétés, en 2500 ans de domestication.

Cru, cuit ou fermenté le chou se prête à de nombreuses préparations qui en valorisent les textures et les saveurs. Modérément calorique (36,5 cal/100 g pour le chou blanc), il est riche en fibres, en antioxydants (surtout le chou rouge), en vitamine C (8,88 mg, chou blanc), mais aussi en vitamine K1 (9,6 µg, chou blanc).

Ses antioxydants, notamment les composés phénoliques, lui confèrent des propriétés anti-cancéreuses.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Dominique Guillet, *Semences de Kokopelli*, édition 2012, La Voix des Semences
- pourlascience.fr, « Chou-fleur, chou vert, brocoli... l'histoire des choux se précise »
- passeportsante.fr, la fiche aliment du chou



Le chou mathématicien

Le chou romanesco est un parfait exemple d'objet fractal : quelle que soit l'échelle à laquelle il est observé, on retrouve toujours la forme d'un cône... En outre, vus de dessus, ces cônes sont disposés en spirales dont le nombre appartient à la suite de Fibonacci, dans laquelle chaque nombre divisé par le précédent donne... le nombre d'or !

On retrouve cette disposition chez son cousin le chou-fleur, mais de façon moins spectaculaire...

LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans le chou-fleur ou le brocoli, ce sont les inflorescences (groupement de fleurs) qu'on consomme. Dans d'autres – chou de Bruxelles, chou chinois, kale, pommé... – ce sont essentiellement les feuilles et les tiges.



Taboulé de romanesco



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 35 MIN
USTENSILE : UN PETIT
ROBOT HACHOIR

- INGRÉDIENTS :**
- 1 poivron rouge
 - 600 g de chou romanesco (ou brocoli) cru.
 - 1 oignon rouge
 - 100 g de graines variées (pignons, tournesol, courge)
 - 100 g de raisins secs
 - 8 cl d'huile d'olive pour cuisson
 - Le jus d'1 citron
 - Sel et poivre noir au moulin

- ① Ouvrir le poivron, retirer les pépins et les côtes, le rincer et le sécher au torchon. Le découper en petits morceaux et les faire revenir à feu doux dans un peu d'huile d'olive pendant 5 min. Réserver.
- ② Prélever les fleurons du chou et les découper en petits tronçons. Les rincer et les sécher au torchon.
- ③ Hacher finement les fleurons, par petites quantités, avec le hachoir, puis les verser dans un grand saladier.
- ④ Émincer finement l'oignon et l'ajouter dans le saladier, ainsi que le poivron, les graines et les raisins.
- ⑤ Arroser avec l'huile d'olive et le jus du citron, saler, poivrer et bien mélanger. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur.

Paru dans mon livre 100% Vegan, éd. Métive 2019

Gnocchis au brocoli



POUR ENVIRON 70 GNOCCHIS
PRÉPARATION ET CUISSON : 1 H 50

- INGRÉDIENTS :**
- 400 g de pommes de terre à chair fondante (Charlotte, Bintje,...)
 - 400 g de fleurons de brocoli
 - 4 cl de crème de soja à cuisiner
 - 1 pincée de noix muscade moulue
 - ½ c. à c. de piment d'Espelette
 - Sel et poivre noir au moulin
 - Huile d'olive pour cuisson

- ① Éplucher et rincer les pommes de terre, les couper en quartiers, les plonger dans l'eau froide salée (1 c. à c./L) et les faire cuire 15 min dans l'eau frémissante.
- ② Faire cuire de la même façon les fleurons de chou brocoli, 9 min dans une eau salée frémissante.
- ③ Écraser les pommes de terre et le chou dans un saladier avec les autres ingrédients, mélanger et malaxer de façon à obtenir une pâte homogène.
- ④ Façonner de longs boudins de 1,5 cm de diamètre, en roulant la pâte sur un plan fariné. Couper ces boudins en tronçons de 3 cm, les strier avec le dos d'une fourchette et les réserver sur un torchon fariné.
- ⑤ Remplir un grand faitout aux deux tiers d'eau salée, l'amener à frémissement et y jeter précautionneusement une quantité de gnocchis adaptée au récipient. Ils sont cuits lorsqu'ils remontent à la surface (3 à 4 min). Les sortir à l'écumoire et les égoutter. Recommencer jusqu'à épuisement des gnocchis.

Quiche aux brocolis



POUR 6 À 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 60 MIN

- INGRÉDIENTS :**
- 280 g de farine bise
 - 10 cl d'huile pour cuisson
 - 500 g de fleurons de brocolis
 - 2 gros oignons
 - Huile d'olive pour cuisson
 - 240 g de tofu soyeux
 - 20 cl de crème de coco
 - 3 c. à s. de levure en paillettes
 - 1 c. à c. de poudre de curry
 - 1 c. à s. de fécule de maïs
 - Sel, poivre noir au moulin

- ① Dans un saladier, mélanger la farine avec 1 pincée de sel. Incorporer l'huile, 10 cl d'eau et mélanger jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène. Réserver.
- ② Cuire les brocolis 4 min dans 3 litres d'eau salée frémissante. Réserver.
- ③ Émincer les oignons et les faire revenir à feu doux 5 min dans de l'huile d'olive.
- ④ Ajouter les fleurons, mélanger et laisser cuire 2 à 3 min. Réserver.
- ⑤ Préchauffer le four à 170 °C.
- ⑥ Mixer le tofu avec la crème de coco, la levure, le curry, la fécule délayée dans un peu d'eau. Saler et poivrer. Réserver.
- ⑦ Étaler la pâte sur un plan fariné, la répartir dans le moule, la piquer à la fourchette et la précuire 15 min.
- ⑧ Y répartir les fleurons de chou, les recouvrir avec l'appareil à quiche et cuire l'ensemble 40 min, toujours à 170 °C.

Déguster avec une salade verte.



Anita Combrou

Ses photos montrent rarement les personnes pour qui elle cuisine. Mais on les devine : les recettes d’Anita sont des attentions gourmandes, qu’on prépare pour le plaisir de les partager. Tartes brillantes de fruits, biscuits du goûter que des petites mains viendront chiper, impros du jour ou interprétation d’une recette de copine, Anita met sur la table des plats sans chichis et les partage sur les réseaux sociaux au gré des occasions et des saisons. Surtout, elle a diffusé sa fine connaissance de la cuisine végétale en co-animant le groupe local alsacien (qui cherche sa nouvelle équipe, avis aux gourmand·es dynamiques !) Objectif : faciliter le prochain pas de toutes celles et ceux qui souhaitent végétaliser leur alimentation et leur mode de vie. Elle poursuit son engagement avec 1·2·3 Veggie, où on peut retrouver ses recettes accessibles et populaires : découvrez avec elle comment inviter le végétal à sa table tous les jours le plus simplement du monde.

f Avédélices
@avedelices

Crème à la vanille et au thé matcha

POUR 4 PETITES VERRINES
PRÉPARATION : 5 MIN
CUISSON : 5-10 MIN
RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

- INGRÉDIENTS :
- 300 ml de boisson végétale (avoine vanille par exemple)
 - 200 ml de crème de soja
 - 40 g de sucre de canne blond dont 1 sachet de sucre vanillé
 - 1 c. à c. de thé matcha
 - 2 g d’agar-agar

- ① Dans une casserole, mélangez tous les ingrédients à l’aide d’un fouet.
- ② Faites chauffer à feu doux, tout en fouettant jusqu’à frémissement. Continuez de mélanger pendant deux minutes.
- ③ Versez dans 4 petites verrines, laissez refroidir et placez au frais pendant deux heures environ. Décorez selon vos envies.



Les Grumbeerekiechles les galettes de pomme de terre alsaciennes

POUR UNE DIZAINE DE GAULETTES
TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN
TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

- INGRÉDIENTS :
- 600 g de pommes de terre
 - 100 ml de crème végétale
 - 2 à 3 c. à s. de farine de sarrasin
 - 1 oignon émincé
 - Persil haché, ciboulette, ou autre aromate au choix
 - Sel, poivre
 - Huile ou margarine pour cuisson

- ① Laver et peler les pommes de terre. Les râper, pas trop finement.
- ② Les égoutter, puis les presser fortement entre les mains, ou les sécher dans un torchon propre.
- ③ Mélanger les pommes de terre avec tous les autres ingrédients, sauf l’huile.
- ④ Faire chauffer de l’huile ou de la margarine dans une poêle.
- ⑤ À l’aide de deux cuillères, former des galettes. Quand l’huile dans la poêle est bien chaude, y déposer les galettes et les tasser avec le dos de la cuillère.
- ⑥ Faire dorer des deux côtés, puis déposer les galettes cuites sur du papier absorbant pour ôter l’excédent d’huile.



Déguster avec une belle portion de salade verte.

PAR YASMINE DEBARGE

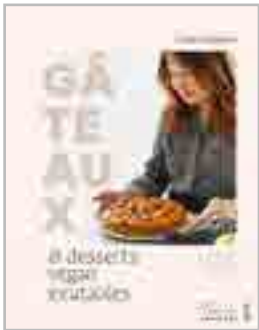


Cuisine indienne vegan,
Recettes d'une famille
du Gujarat

Natasha et Yasmine Tourabi, Solar, 34,95 €

Ce livre est une histoire d'amour familial : il en partage la générosité, la simplicité et la douceur. Natasha, la fille, et Yasmine, la mère, se sont attablées pour réunir dans cet écriin de 223 pages les recettes transmises par leurs aïeules.

Cet exercice à quatre mains nous emmène en Inde, pays d'une exceptionnelle richesse gastronomique pour les végétariens et les végétaliens qui représentent 25 % de la population (contre environ 5 % en France). Vous ne trouverez pas de « curry » dans ce livre, car cette appellation renvoie à un mélange d'épices vendu en Occident pour évoquer les plats indiens, que les Indiens eux-mêmes n'utilisent pas. Entre autres plats authentiques, vous découvrirez de délicieux *daal* (légumineuses en sauce), de doux *mithai* (mets sucrés) et de savoureux *shaak* (plats à base de légumes et de sauce). Les recettes sont ponctuées d'explications qui sont autant d'entrées dans la culture indienne. Le daal de haricots blancs géants, le shaak de haricots verts aux poivrons et le flan à la rose et à la cardamome raviront tous les palais.

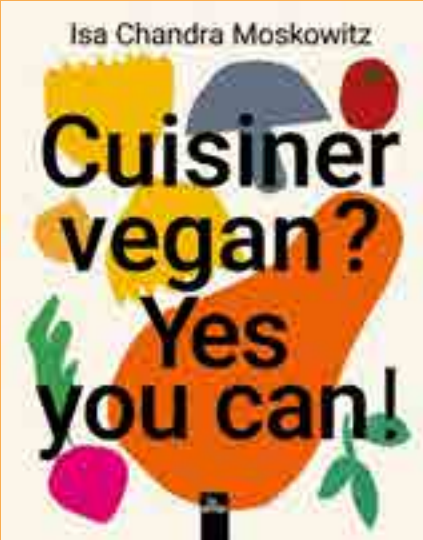


Gâteaux et desserts
vegan irratables

Linda Vongdara, Solar, 29,90 €

Le titre tient sa promesse : les apprentis pâtisseries gagneront en confiance en expérimentant les 70 recettes de ce bel ouvrage. C'est exactement l'intention de l'autrice, qui avait co-écrit son précédent livre de recettes végétales avec Pierre Hermé. À la tête d'une école

de pâtisserie, l'Okara School, également formatrice auprès de professionnels des métiers de bouche, Linda Vongdara s'inscrit dans une démarche de démocratisation de la pâtisserie végétale. Après une partie introductive qui présente les principes fondamentaux de la pâtisserie, *Gâteaux et Desserts vegan irratables* s'organise selon les types de recettes : tartes, gâteaux, brioches et viennoiseries, biscuits, desserts aux fruits, desserts crémeux, et enfin, desserts de fête. Les classiques de la pâtisserie française côtoient des recettes devenues incontournables ces dernières années comme le babka, le cœur coulant au chocolat ou le tiramisu thé vert-matcha. On notera une belle adaptation végétale du kouign amann. Il est fort probable que ce livre devienne un classique de la pâtisserie végétale.



Cuisiner vegan?
Yes, you can!

Isa Chandra Moskowitz,
La Plage, 30 €

Avec ses illustrations pleine page, son code couleur vitaminé et sa typographie pleine d'énergie, ce bel objet se singularise par son esthétique claire et joyeuse. L'autrice états-unienne Isa Chandra Moskowitz a réuni des recettes pour celles et ceux qui ne connaissent pas la cuisine végétale : elle détaille avec pédagogie chaque étape de préparation des plats. Les techniques sont faciles, notamment grâce à l'usage du mixeur pour simplifier certaines bases. L'inspiration est puisée dans un large éventail gastronomique qui se déploie sur les deux Amériques et sur l'Asie, fusionnant les saveurs avec succès, dans les udons au curry, brocoli et avocat ou la salade de patates douces et oranges sanguines, ou encore dans les biscuits aux noix de pécan, par exemple... Autant de plats exemplaires de la richesse d'une cuisine accessible à toutes et tous qui ne fait de mal à personne.



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

Je soutiens l'AVF



☐ par un don ponctuel

Espèces ou chèque

☐ 35€ ☐ 75€ ☐ 150€ ☐ Autre : _____ €

☐ par un don régulier

Prélèvement automatique répétitif

Mensuel ☐ 8€ ☐ 20€ ☐ 50€ ☐ Autre : _____ €

Annuel ☐ 35€ ☐ 75€ ☐ 150€ ☐ Autre : _____ €

Mes coordonnées* (merci d'écrire en capitales)

NOM

PRÉNOM

ADRESSE

COMPLÉMENT D'ADRESSE

CODE POSTAL

VILLE

E-MAIL

TÉL

☐ Je souhaite recevoir par e-mail l'infolettre de l'AVF.

* L'AVF 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.

Mode de paiement

☐ Espèces ☐ Chèque
☐ Prélèvement automatique

Fait le

À

Signature

Mandat de prélèvement répétitif SEPA (reconduit par accord tacite)

Désignation du compte à débiter

IBAN Numéro d'identification international du compte bancaire

IBAN

BIC Code international d'identification de l'établissement bancaire

BIC

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.

ADHÉSION

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.

RÉDUCTION FISCALE

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.

REVUE



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

VOS SALONS ÉCOLO, BIO, BIEN-ÊTRE ET HABITAT SAIN

ZEN&BIO

10-12 OCT. 2025

NANTES - PARC DES EXPOSITIONS

14-16 NOV. 2025

LYON - EUREXPO

ARTEMISIA

24-26 OCT. 2025

MARSEILLE - PARC CHANOT

VOTRE ENTRÉE
GRATUITE >>



NANTES

VOTRE ENTRÉE
GRATUITE >>



MARSEILLE

VOTRE ENTRÉE
GRATUITE >>



LYON



salon-zenetbio.com
salon-artemisia.com

Réseau
ZEN&BIO

Spas
Organisation

ALIMENTATION



DÉCO & MAISON 

38^{ème} édition

26-30
NOVEMBRE

GRENOBLE
2025

BIEN-ÊTRE 

 TEXTILE

NATURiSSiMA

Salon du vivre mieux

MÉDECINE DOUCE 

ÉCO-TOURISME 

