VIRAGE

LA REVUE DE L'AVF

Oct 2026
n°22



Dialoguer avec les anti-véganes

ÉCOLOGIE
L'élevage cajolé

SANTÉ
Les alternatives au beurre

CUISINE
Former à la créativité



Association Végétarienne de France

DES RESSOURCES POUR UNE ALIMENTATION SAINE, DURABLE ET JOYEUSE

1·2·3veggie



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

DES PÔLES EXPERTS QUI ACCÉLÈRENT LA TRANSITION ALIMENTAIRE DE LA SOCIÉTÉ

végécantines

végépolitique



VIRAGE

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

le site
vegetarisme.fr

les réseaux sociaux
@avf.vege

Notre assiette change le monde

VIRAGE

Prenons le tournant du végétal

DIRECTEUR DE PUBLICATION
Mathieu Nollet

RÉDACTRICE EN CHEF
Karine Vernette

RÉDACTION
Sylvie Berthozat, Loïc Blanchet-Mazuel, Dom Compare, Yasmine Debarge, Gabrielle Dupuy, Lola Godet, Sylvia Juif, Prisca Loosen, Étienne M, Béatrice Nollet, Isabelle Richaud, Karine Vernette

ONT CONTRIBUÉ À CE NUMÉRO
Les commissions Écologie et Nutrition-Santé de l'AVF, l'équipe de l'AVF

ILLUSTRATIONS
Couverture, p4, p21, p29, p30 : Antonio Rodriguez/Adobe Stock ; C2 : Stranger Man/Adobe Stock ; p8-9 : Richard Carey, faruk/Med Photo Studio, brunok1/Adobe Stock ; p10-11 : New Africa, CoreRock/Adobe Stock ; p14 : mekcar/Adobe Stock ; p16 : Ayesha/Adobe Stock ; p18-19 : Anne Del Socorro, Food-micro/Adobe Stock ; p22-23 : Lightfield Studios, Jamie, ivanko80, HockleyMedia/peopleimages.com, luckybusiness/Adobe Stock ; p24 : Etienne M ; p25 : master1305/Adobe Stock ; p28 : cook_inspire/Adobe Stock ; p40 : zi3000/Adobe Stock.

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
1900 exemplaires

DÉPÔT LÉGAL
Octobre 2026

REVUE ÉDITÉE PAR L'AVF
84 rue d'Hauteville, 75010 Paris
contact@vegetarisme.fr – vegetarisme.fr
SIRET : 414 697 763 00046

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

NOUS ÉCRIRE
revue@vegetarisme.fr
Pour l'adhésion et l'envoi de la revue : adhesion@vegetarisme.fr

PEFC 10-31-1345 IMPRIM'VERT

ÉDITO

Champs du possible

« Que faire de tous ces hectares de prairies maintenant qu'on n'y met plus de vaches pour les manger plus tard ? »
(les vaches, pas l'herbe des prés).

Cette passionnante question attendra : on en est encore à montrer les correspondances entre la planchette apéro, la répartition des espaces agricoles et la « juste » place des animaux dans nos ~~foyers assiettes paysages~~ considérations éthiques. Ce qui échauffe les esprits autant que le climat.

Pour se rafraîchir les idées, on peut heureusement compter sur des renforts. Parmi lesquels la Cour européenne des Droits de l'Homme : le 16 juillet, elle a fait entrer le véganisme parmi les pratiques relevant de la liberté de conscience (page 16). Notre moi passé, lui aussi, est convoqué à la rescousse : après le test de la page 21, il saura mettre le pied dans la porte des discussions qui se ferment. Et entre les importations de poulet et les recettes, on met les bouchées doubles pour fédérer autour de deux passions nationales, la bouffe et les cocoricos.

Fédérer, c'est le mot clé. Rassembler une communauté bien vivante et active. Faire converger des forces pour construire, avec d'autres, le changement de modèle qui est l'ambition de l'AVF.
Et incarner les valeurs qui fondent nos convictions et l'esprit de l'association – l'attention à autrui, animal humain ou non, l'ouverture à l'autre, la joie. Comme on refait le monde sur un coin de table, nous vous souhaitons des tablées qui fédèrent.

Karine Vernette,
Rédactrice en chef



5 SLUGGY vous salue Étienne M

6 DE VOUS À NOUS

8 BRÈVES

10 VÉGÉCONOMIE

L'œuf et la poule Prisca Loosen

12 ÉCOLOGIE

12 Planet-score : un affichage environnemental controversé Isabelle Richaud

14 Politiques agricoles : l'élevage cajolé Isabelle Richaud

15 Ulysse Thévenon, le sens du bétail : aux confins de la souffrance agricole Lola Godet

16 SANTÉ

16 Le végé pas à pas : les fruits à coque Lola Godet

18 Alternatives au beurre : allier saveurs et santé Sylvie Berthozat et Gabrielle Dupuy

20 Le petit livre rouge des alimentations végétales Loïc Blanchet-Mazuel

21 DOSSIER : DIALOGUER AVEC LES ANTI-VÉGANES

De la prise de chou au débat florissant, débroussaillons les conversations épineuses. Les arguments, nous les connaissons : l'enjeu est de comprendre ce qui empêche les autres de les recevoir.

22 Quel·le anti-végane étiez-vous ?

24 Mais pourquoi tant de hargne ?

26 Végane : de quoi est-ce le nom ?

27 Deux poids, deux mesures

28 « Le végé n'est pas compatible avec ma santé »

30 8 conseils pour une argumentation efficace

31 L'AVF EN ACTION

34 RENCONTRE

Seastemik, une révolution bleue au cœur de nos assiettes Prisca Loosen

36 CULTURE VÉGÉ

38 CUISINE

38 L'invitée : Marie Delanoë et Seïva : technique, créativité, sensibilité Karine Vernette

40 La balade d'un végétalien épicurien : les légumes se mettent au vert Dom Compare

42 Avec les chef·fes 1·2·3 Veggie : Émilie Leblanc

44 Mille feuilles de recettes Yasmine Debarge









Vos questions, nos réponses

Astuce l(ég)umineuse



Merci pour le dernier numéro de *Virage*, comme toujours très instructif et agréable à lire. Je me permets de réagir au tableau concernant la cuisson des légumineuses crues qui se trouve page 12. Vous ne mentionnez pas la possibilité de les cuire à la cocotte-minute. Pourtant c'est un gain de temps et d'énergie considérable et rend l'utilisation des graines crues au quotidien beaucoup plus facile et donc plus compétitive par rapport aux conserves (outre le coût au kilo, qui est aussi un argument pour les gros consommateurs).

Ainsi, après trempage, les temps de cuisson sont vraiment courts, par exemple 20 minutes pour les pois chiches, 10 minutes pour les haricots rouges ou blancs, avec évacuation naturelle de la pression après cuisson (sans ouvrir la valve donc).

L'autre avantage, c'est que cette méthode permet aussi de saler les légumineuses dès le début de la cuisson. Les meilleurs résultats sont même obtenus en salant généreusement l'eau de trempage [15 g par litre d'eau de trempage – NDLR], puis à nouveau un peu l'eau de cuisson. Cela limite le gonflement et l'éclatement, et donne des haricots ou pois chiches très beaux et charnus après cuisson et parfaitement assaisonnés. Voir seriouseats.com/salt-beans-cooking-soaking-water-good-or-bad.

Au plaisir de vous lire.

Thibault D.

La réponse de la rédaction

Astuce adoptée, merci Thibaut ! Voici l'explication dévoilée sur seriouseat.com : les ions sodium du sel remplacent progressivement les ions calcium et magnésium des haricots, en particulier dans l'enveloppe des grains. À la cuisson, la peau s'élargit au fur et à mesure que les grains gonflent, sans éclater, et les haricots sont uniformément crémeux.

Les nutriments du poisson

Je souhaiterais avoir des informations sur le végétarisme de l'enfant. On me dit qu'il faut le supplémenter en poisson car il en aurait absolument besoin pour sa croissance. Avez-vous des infos, ou un nutritionniste est-il capable de me répondre ? Je vois tout et n'importe quoi sur internet.

Yolaine B.

La réponse de la commission Nutrition-Santé

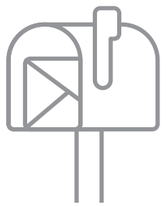
Comme vous dites, il y a tout et n'importe quoi sur internet. Ce qui est important, c'est de regarder ce qu'apporte le poisson, et où il est possible de trouver ce qu'il contient si l'on ne souhaite pas en consommer :

- *des protéines : facile, il y a les légumineuses, pour ne citer qu'une source ! Mais aussi les céréales, les oléagineux, etc.*
- *du fer : là aussi, facile : cf. les sources de protéines.*
- *de l'iode : on peut en trouver ailleurs notamment dans les algues (avec modération et en petite quantité pour éviter un surdosage !), dans le sel quand il est enrichi en iode, dans les produits végétaux s'ils ont poussé au bord de la mer, dans les produits laitiers si l'on en consomme.*



- *des oméga-3 : le sujet est complexe, mais pour faire simple, en consommant de l'huile de colza (ou autres huiles sources d'oméga-3 comme l'huile de lin, noix, cameline, etc.), et d'autres sources (noix, graines de lin, etc.), cela permet au corps de synthétiser des oméga-3 que l'on retrouve habituellement dans le poisson, et c'est suffisant, a priori.*

Je vous invite à consulter nos documents sur la nutrition sur vegetarisme.fr. Si vous souhaitez poser des questions à une personne formée en nutrition végétale, vous pouvez trouver des adresses sur cette carte : lonav.fr/trouver-un-e-pro-de-sante



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

B12 et bonne dose

En tant que médecin généraliste et ayant une alimentation essentiellement végétale, je m'interroge sur la supplémentation en vitamine B12. Les recommandations de l'AVF mentionnent :

- 25 µg de B12, une fois par jour, ou
- 2 000 µg de B12, une fois par semaine, ou
- 5 000 µg de B12, une fois par mois
- 150-200 µg de B12 par jour à partir de 50 ans (+ dans le cas de la maladie de Biermer).

Selon le RCP* de la Vitamine B12 Gerda, remboursable pour les personnes végétaliennes selon la base de données publique des médicaments, un apport de 250 µg tous les 10 jours serait suffisant pour couvrir les besoins d'une personne végétalienne.

Savez-vous pourquoi il existe une telle différence entre ces deux recommandations et d'où viennent ces chiffres ? Avez-vous connaissance d'études ayant été faites pour déterminer la posologie nécessaire pour la supplémentation ?

Valentine J.

*Résumé des caractéristiques du produit.

La réponse du coordinateur de la commission Nutrition-Santé

Je vous réponds avec ma casquette de médecin généraliste également. Nos recommandations sont basées sur le travail de l'ONAV, notamment sur leurs positions scientifiques. D'après les études, pour des doses supérieures à quelques microgrammes, la quantité de B12 absorbée se situe autour de 1 % de la dose totale, et ce principalement de façon passive et avec une efficacité toute relative. Soit, pour une dose de 250 µg, autour de 2,5 µg, pour 10 jours. Ce qui est insuffisant au regard des besoins, estimés à 1,5 µg minimum par jour.

Cette attitude est renforcée par l'innocuité de la vitamine B12 : pour des doses jusqu'à 5 000 µg/jour (c'est beaucoup !), pas d'effets indésirables décrits.

Donc autant prendre une dose forte pour éviter un risque de carence, étant donné qu'il n'y a pas de risque à le faire (contrairement au surdosage en vitamine D, pourtant largement utilisée en médecine !)

Les comprimés de B12 de Gerda, au-delà du fait que leur dosage n'est pas très adapté, contiennent du lactose, et ne sont donc pas indiqués pour des personnes qui souhaitent une alimentation végétale.

Voltaire, un précurseur du végétarisme

Je viens de découvrir dans le *Dictionnaire philosophique de Voltaire* (1694-1778), dont la rédaction a débuté en 1764, un chapitre intitulé « Bêtes », dans lequel le philosophe écrit : *« Quelle pitié, quelle pauvreté, d'avoir dit que les bêtes sont des machines, privées de connaissance et de sentiment [...] ».*

Certes Voltaire ne fut pas le « premier végétarien », car cette façon de s'alimenter remonte notamment à Pythagore, philosophe et mathématicien grec présocratique, qui vécut aux VI^e^ et V^e^ siècles avant notre ère.

Toutefois, en 1775, Voltaire publie *Pensées Végétariennes,* dont le 1er chapitre intitulé « Il faut prendre un parti – Du mal et en premier lieu de la destruction des bêtes », commence par ces quelques lignes : *« Nous n'avons jamais pu avoir l'idée du bien et du mal que par rapport à nous. Les souffrances d'un animal nous semblent des maux, parce que, étant animaux comme eux, nous jugeons que nous serions fort à plaindre, si on nous en faisait autant. »*

Je suis personnellement devenu végétarien en 2010, après de nombreuses lectures et prises de conscience. Je suis désormais végétalien depuis bientôt quatre ans.

Claude M – Strasbourg





Sans la forêt, les virus

Trop peu de moyens restent alloués par les États pour éviter l'émergence de nouvelles pandémies transmises par les animaux, ou zoonoses. L'OMS estime que le budget des dépenses mondiales de santé dans ce secteur souffre d'un « sous-financement chronique et dangereux » qui pourrait favoriser le développement de ces maladies.

Autre facteur de risque : la dégradation des espaces sauvages. La déforestation et la réduction des habitats naturels obligent certains animaux sauvages, comme des rongeurs porteurs de virus, à se rapprocher des humains. Les rongeurs positifs à un hantavirus sont ainsi plus nombreux dans les zones déforestées.

Un rapport de l'OMS alerte sur « *les risques accrus de transmission entre la faune sauvage, les humains et les animaux domestiques* ». L'inquiétude récemment soulevée par le risque de transmission entre humains de l'hantavirus sud-américain « des Andes », devrait inciter les décideurs publics à axer leurs efforts sur les moyens de prévention.

- franceinfo.fr, « L'OMS alerte sur le risque d'une nouvelle pandémie d'origine animale », 14 mai
- reporterre.fr, « Déforestation, tourisme… ces facteurs environnementaux qui boostent l'hantavirus », 13 mai.
- Rapport de l'OMS sur la santé animale : bit.ly/OMSsanteanimale.

P.L.

Appel au calme

Le son : c'est le moyen par lequel les baleines à bosse communiquent, se dirigent et se reproduisent, selon des fréquences similaires à celles de nos sonars et moteurs. Une augmentation du trafic et du brouillard sonore au sud de l'Afrique, suite à la fermeture du détroit d'Ormuz, perturbe les cétacés dans cette zone riche en plancton où ils viennent se nourrir.

Les activités humaines intrusives seraient à l'origine d'une augmentation « considérable » du risque de collision, selon un rapport présenté par la biologiste belge Els Vermeulen devant la Commission baleinière internationale (IWC). Plusieurs espèces aux populations fragiles seraient concernées, comme les baleines noires de l'Atlantique nord, les baleines franches australes ou les rorquals communs de Méditerranée. Des travaux de recherche sur la mise en place de routes alternatives sont en cours pour que leur territoire et leurs activités soient respectés.

- reporterre.fr, « Guerre au Moyen-Orient : le risque de collision entre les baleines et les bateaux aurait "considérablement augmenté" », 13 mai 2026.

P.L.





REACH : une victoire en demi-teinte

C'est une victoire pour les animaux, fruit du travail intensif mené par CAP (Convergence Animaux Politique) et son partenaire *Humane World for Animals Europe* : le gouvernement français s'est rallié à une coalition de pays défendant officiellement le remplacement des tests sur animaux par des alternatives technologiques, désormais validées par le règlement européen REACH.

En revanche, sous la pression des industriels, la Commission européenne a renoncé à toute révision concernant les substances chimiques dangereuses et la prise en compte du fameux « effet cocktail ».

Cette frilosité traduit un changement radical dans les priorités de la Commission européenne, qui privilégie désormais la compétitivité économique aux enjeux sanitaires et environnementaux.

- economiematin.fr, « REACH abandonné : Bruxelles sacrifie la régulation chimique au nom de la compétitivité » , 12 mai 2026.
- CAP convergence-animaux-politique.fr

P.L.

Plaidoyer pour les ESOD

Renards, fouines, belettes, pies, corneilles et corbeaux… constituent les ESOD, « espèces susceptibles d'occasionner des dégâts ». Près d'1,7 million de ces animaux sont tués chaque année en France dans le cadre des politiques publiques de régulation. Des abattages qui visent à réduire les dommages aux cultures, aux élevages de volailles et à limiter la propagation de zoonoses.

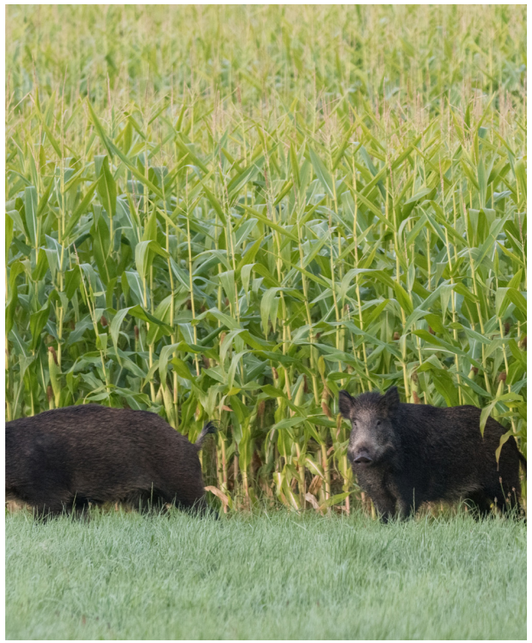
Une étude commandée par le ministère de la Transition écologique fait état du caractère « inefficace, injustifiable économiquement et éthiquement questionnable » de cette politique.

Inversement, les moyens déployés pour leur destruction coûteraient jusqu'à huit fois plus cher que les dommages économiques imputés à ces espèces mal-aimées : jusqu'à 123 millions d'euros par an, contre 8 à 23 millions de dommages.

Le classement en ESOD de neuf espèces d'oiseaux et mammifères pour la période 2026-2029 a cependant été reconduit, malgré la mobilisation massive soulevée par des associations écologistes comme la Ligue pour la protection des oiseaux et France nature environnement.

- mnhn.fr, « La guerre aux nuisibles ne réduit pas les dégâts », mars 2026, bit.ly/etudeESOD.

L.P. et P.L.



L'œuf et la poule

En 2025, la volaille est devenue la viande la plus consommée par les Français, tirant à la hausse l'ensemble des chiffres de la consommation de viande. En parallèle, la demande d'œufs bat également des records. Quelles sont les causes de cette fulgurante « volaille-mania » et comment interpréter le phénomène ?



PAR PRISCA LOOSEN

De la volaille, les Français·es en consomment des quantités exponentielles, à une fréquence élevée et sous diverses formes[1]. Les raisons de cet engouement ? Le poulet représente une alternative économique à la viande rouge, dans une période d'inflation qui contraint les ménages à de nouveaux arbitrages. Valorisé par les recommandations officielles, il bénéficie d'une image positive pour la santé et pour le climat, en opposition à la viande bovine. Sa popularité s'appuie aussi sur de nombreuses traditions culinaires : sa consommation est familière et se décline en une grande diversité de recettes.

Dans les rayons des grandes et moyennes surfaces, cette tendance se traduit par une extension de l'offre et une diversification vers les portions pratiques ; on observe aussi une explosion des produits élaborés (panés, *nuggets*, *tenders*) et de la charcuterie à base de volaille, au détriment du poulet entier, dont les ventes sont en recul. C'est une nouvelle manière de consommer qui émerge : le poulet est devenu l'« aliment-ingrédient » indispensable des wraps, burgers, sandwichs, pizzas…

L'engouement pour les œufs relève sensiblement des mêmes ressorts : le produit est réputé complet, sain, il est rapide à cuisiner et peu onéreux.

La fuite en avant de l'élevage industriel

Pour la volaille comme pour les œufs, la demande est largement supérieure à l'offre, ou du moins, à la capacité de production de l'Hexagone. C'est pourquoi un poulet sur deux est importé de Pologne ou de Belgique, tandis que la grande majorité des œufs provient de Pologne, des Pays-Bas ou d'Espagne. Ces importations massives représentent un manque à gagner pour les agriculteurs français, ainsi qu'une perte de souveraineté alimentaire.

Afin d'augmenter et de relocaliser la production, l'Association nationale interprofessionnelle de la volaille de chair (ANVOL) plaide pour l'implantation de nouveaux élevages : 2200 d'ici à 2035, 300 de plus pour les œufs d'ici à 2030, soit 6 millions de poules pondeuses en plus.

La Loi d'urgence agricole votée le 16 juillet s'est attachée à alléger les contraintes administratives à l'installation et à l'extension des élevages, tout en restreignant les possibilités de recours. Ses dispositions relèvent d'une politique qui oriente de fait l'agriculture vers des pratiques productivistes et une qualité médiocre. Comme le rappelle Stéphane Monmagnon, directeur de la compagnie générale d'agriculture qui fédère des producteurs bio de la région PACA, « *pour faire du plein air, il faut 4 m² par poule* ». Alors que le foncier agricole est rare, très cher, et donc accessible surtout aux plus gros acteurs, au détriment de l'agriculture paysanne. Pour les entreprises les plus vertueuses, le surcoût par rapport à l'élevage intensif classique peut atteindre 27 %[2].

Pour produire de grandes quantités de viande et d'œufs à bas coût, il faudra toujours recourir à l'élevage intensif, avec ses conditions de vie désastreuses. Délétère pour les animaux, ce modèle l'est aussi sur d'autres plans : les rejets massifs d'ammoniac et de déjections polluent l'eau et l'air ambiant, occasionnant aussi des troubles de santé pour les éleveurs et les riverains. L'empreinte écologique du poulet est largement sous-estimée : de tous les animaux d'élevage, il est le premier consommateur de soja d'importation, venu du Brésil ou d'Argentine[3]. Or, l'expansion de cette culture se fait au détriment de l'environnement et des communautés locales, ravageant les sols, l'eau, de précieuses forêts et leurs écosystèmes[4].

Déverrouiller l'accès à une alimentation de qualité

Alors comment permettre à l'ensemble des consommateurs français de se nourrir sainement, à un coût acceptable ? L'accès de toutes et tous à une nourriture saine et variée pourrait, par exemple, passer par la mise en place d'une sécurité sociale de l'alimentation, mais aussi par l'éducation à la santé par l'alimentation. Cependant informer sur les conséquences néfastes d'une consommation ne suffit pas : il faut que d'autres choix soient possibles en pratique, et soient faciles à mettre en œuvre. Viser une nourriture nutritionnellement appropriée, ce serait d'abord légitimer une alimentation plus végétale : outre ses bénéfices pour le bien-être animal et la santé humaine, c'est aussi une alternative économique. Il reste à la normaliser, afin qu'elle ne soit plus un marqueur social stigmatisant.

Un nouveau marché

Emblème de la praticité, le poulet est aussi en passe de devenir celui de la *street food*, ainsi que le démontre le phénomène du « poulet crousty ». Ce plat à base de poulet frit, de riz et de sauces, inspiré de recettes traditionnelles du Laos, a été popularisé en 2012 par une enseigne de restauration rapide bordelaise.

Servi en portions généreuses à petit prix, ce mélange coloré aux saveurs sucrées salées flatte les yeux et les papilles et a su conquérir son public cible : la jeunesse. Une clientèle en recherche de flexibilité, séduite par la nouvelle « coolitude » de la volaille et très perméable aux campagnes de communication menées sur les réseaux sociaux.

Pour les restaurateurs, la recette présente l'intérêt d'être peu coûteuse grâce à la viande importée et facile à reproduire. Aussi a-t-elle été réadaptée au fur et à mesure de sa conquête rapide de l'ensemble du territoire, avec l'ouverture de nombreuses chaînes de fast-food spécialisées, jusqu'à créer un nouveau segment de marché.



1 Chaque Français en a consommé en moyenne 31,7 kg par an, dont 25,6 kg de poulet, soit une augmentation de 25 % entre 2019 et 2025. interpro-anvol.fr/chiffres/ et FranceAgriMer : note de synthèse « La consommation de viandes en France en 2024 », juillet 2025, version révisée, n° 443.

2 volaille-info.fr, « European Chicken Commitment – ECC : une nouvelle démarche », 2022.

3 Le poulet avec 37 % de la production mondiale, suivi du porc (20,2 %), des produits aquacoles (5,6 %), de la production de produits laitiers (1,4 %) et du bœuf (0,5 %). Données : ministère de la Transition écologique.

4 Données ministère de la Transition écologique. bit.ly/MTE-Soja

Planet-score® : un affichage environnemental controversé

L'utilité d'un étiquetage écologique des produits alimentaires fait consensus. Sa mise en œuvre, en revanche, révèle la complexité et les enjeux d'une telle notation. Ainsi, le Planet-score, qui s'affiche sur certains produits alimentaires, suscite le doute sur sa transparence et son impartialité. Le soupçon est nourri par les notes anormalement favorables attribuées à la viande.

PAR ISABELLE RICHAUD,
DE LA COMMISSION ÉCOLOGIE DE L'AVF

Le Planet-score est une initiative privée dont l'utilisation repose sur le volontariat. Créé par l'Institut de l'agriculture et de l'alimentation biologique, il s'affiche déjà sur certains produits. Comme pour le Nutri-score, le Planet-score note les produits de A à E. Et, dans les faits, favorise les produits bios dont la viande, plus particulièrement.

Dans un article intitulé « Planet-Score : l'étiquette qui verdit la viande rouge ? », le site Bon Pote, un média indépendant spécialisé dans les enjeux climatiques, a jeté un premier pavé dans la mare. Les critiques formulées portent en premier lieu sur le manque de transparence scientifique, qui empêche une vérification indépendante des résultats.

Les pesticides plutôt que le climat ?

Sur un plan plus technique, l'article détaille comment le Planet-score modifie les données issues de l'analyse du cycle de vie des produits, une méthode très encadrée scientifiquement. Cette modification a pour conséquence de réduire le poids relatif des effets sur le climat et d'accentuer ceux liés aux pesticides. Le Planet-score utilise en plus une métrique alternative à celle communément utilisée par les scientifiques (dont le Giec) pour la comptabilisation des émissions de méthane, un puissant gaz à effet de serre émis par les ruminants. La méthodologie accorde en outre des bonus au pâturage.

Ces choix méthodologiques tendent à atténuer les impacts de l'élevage de ruminants et de l'agriculture biologique. La viande bovine biologique bénéficie ainsi d'une note largement plus favorable qu'avec d'autres méthodes de notation, pouvant atteindre un très honorable B… Un contresens au regard des recommandations scientifiques sur la nécessité d'en réduire drastiquement la consommation.

En outre, des soupçons de conflits d'intérêts sont révélés dans un article publié par Médiapart, intitulé « Les limites du Planet-Score » : le Planet-score manque de références scientifiques, son origine et son pilotage sont privés, il offre des services payants pour aider les entreprises à améliorer leur note.

Si l'intention de mieux valoriser les effets bénéfiques de l'agriculture biologique sur l'environnement et le bien-être animal est louable, la vigilance est donc de mise sur la fiabilité du Planet-score.

L'enjeu est de taille, car l'affichage, qu'il soit nutritionnel ou environnemental, est reconnu comme un outil puissant pour faire évoluer les modes de consommation et de production. L'élaboration d'une méthode transparente et honnête révélant les effets délétères de l'élevage, même biologique, est indispensable pour faire évoluer l'offre et la demande vers le végétal.

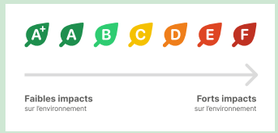
POUR ALLER PLUS LOIN

- Tom Bry-Chevalier, « Planet-Score : l'étiquette qui verdit la viande rouge ? », Bonpote.com, 12 novembre 2025.
- Rozenn Le Saint, « Alimentation : les limites du Planet-score », mediapart.fr, 29 décembre 2025.
- Iddri, « Affichage environnemental alimentaire : révéler les visions pour construire un compromis politique », 2021. bit.ly/4uGsGzf
- Ademe, 2025, affichage environnemental.bit.ly/4vMOFFE
- planet-score.org
- Agribalyse : agribalyse.ademe.fr
- Green-score : docs.score-environnemental.com
- Ecobalyse : ecobalyse.beta.gouv.fr

Les outils d'évaluation environnementale des aliments

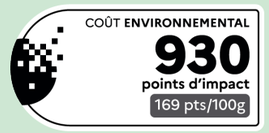
AGRIBALYSE
de l'Ademe (Agence de la transition écologique) :

- Base de données de référence sur l'empreinte environnementale des produits agricoles et alimentaires, issue d'un projet de recherche collaboratif.
- Accès libre et gratuit. Elle répertorie plus de 200 produits agricoles bruts et 2500 aliments, issus des principales filières de consommation en France.
- Méthode d'analyse de cycle de vie des produits (ACV), encadrée par une norme ISO. La méthode de calcul est basée sur 16 indicateurs environnementaux.



LE GREEN-SCORE
(anciennement Eco-score) de l'Ademe :

- Note les produits en fonction de leur empreinte environnementale, mais ne fait pas l'objet d'un étiquetage physique : les informations sont disponibles en scannant des produits dans des applications gratuites telle que Yuka ou Open Food Facts.
- Le calcul du Green-score se fonde sur les données d'Agribalyse, auxquelles sont ajoutés cinq indicateurs permettant de comptabiliser des enjeux environnementaux non représentés par l'ACV, comme la biodiversité, les emballages et l'origine des produits, par exemple.



ECOBALYSE
(anciennement Wikicarbone) de l'Ademe :

- Cet outil en cours de construction a pour but d'accélérer la mise en place d'un affichage environnemental public.
- D'accès libre et gratuit, il permet aux fabricants de calculer l'empreinte environnementale de leurs produits et de s'orienter vers des modes de production plus respectueux de l'environnement.



LE PLANET-SCORE® :

- Initiative privée. Note de A à E certains produits alimentaires en fonction de leur empreinte écologique.
- 25 critères, dont 12 proviennent d'Agribalyse, auxquels ont été ajoutés des indicateurs tels que le respect de la biodiversité, l'usage des pesticides, le bien-être animal et l'origine des produits.

Politiques agricoles

L'élevage cajolé

Les principaux syndicats agricoles sont vent debout pour dénoncer les contraintes qui étoufferaient le secteur. Pourtant, la tendance de ces dernières années –voire de la décennie– est bien celle d'une déréglementation, taillée sur mesure pour l'élevage intensif.



PAR ISABELLE RICHAUD,
DE LA COMMISSION ÉCOLOGIE DE L'AVF

Contrairement aux manifestations citoyennes pour le climat, les mobilisations organisées par les syndicats agricoles sont payantes. Dernier exemple en date, les mesures annoncées par le gouvernement pour calmer la grogne de l'hiver dernier contre l'accord commercial du Mercosur et la gestion de la crise de la dermatose nodulaire.

La loi d'urgence « pour la protection et la souveraineté agricoles », qui concrétise ces annonces, a pour but explicite d'alléger les contraintes qui pèsent sur les agriculteurs. Le texte, adopté par le Parlement en juillet dernier, favorise les projets de stockage d'eau à des fins agricoles (au détriment des autres usages de la ressource), facilite les tirs de loup et habilite le gouvernement à agir par ordonnance (donc sans passer par le Parlement) pour soustraire les élevages à la réglementation dite ICPE (installations classées pour l'environnement) jusqu'ici applicable aux activités agricoles et industrielles polluantes. Cette dernière disposition contribuera à alléger substantiellement les obligations environnementales des élevages.

« Entraves » et régime d'exception

Ces mesures s'ajoutent à la loi Duplomb, très explicitement rebaptisée loi « entraves », votée en août 2025 dans un contexte d'indignation populaire. Cette loi facilite l'intensification des élevages en relevant les seuils au-delà desquels toute installation ou modernisation doit être associée à une évaluation environnementale contraignante. Par exemple, les élevages de bovins de plus de 501 animaux – contre 401 auparavant – bénéficient de règles allégées.

Cette déréglementation environnementale n'est pas nouvelle. On constate depuis les années 2000 une tendance à des dérogations croissantes, par exemple en matière d'études d'impact, de limitation des nuisances de voisinage, d'usage d'engrais et de pesticides, de contrôles, de consultation du public[1]. Le secteur industriel, parfois moins polluant, est loin d'avoir bénéficié de ces faveurs, ce qui contredit le discours bien rodé sur l'*agri-bashing* ambiant.

Certaines de ces mesures ont fait l'objet d'un avis défavorable du Conseil d'État, en partie au motif du non-respect de la réglementation environnementale européenne. Les associations environnementales, soutenues par l'opinion publique, expriment sans relâche leur opposition à ces évolutions. Mais le gouvernement persiste, sous la pression d'un lobby agricole décidément très influent.

1 Gabriel Ullmann, « Victimisation et indemnisation : les deux mamelles du modèle agricole français », actu-environnement.com, 2016. bit.ly/Cajoleries

Ulysse Thévenon, *Le sens du bétail*: aux confins de la souffrance agricole

***Le Sens du bétail* d'Ulysse Thévenon est de ces livres qu'on referme avec le sentiment que le réel n'avait jamais été vraiment montré. L'ouvrage est un coup de projecteur sur une boîte noire : l'architecture économique, sociale et morale des filières animales. Loin des vaches qui paissent sous un ciel bleu de carte postale, ce livre documente les rouages d'un modèle qui exige d'oublier les animaux comme celles et ceux qui les exploitent.**

PAR LOLA GODET, INGÉNIEURE AGRONOME,
DE LA COMMISSION ÉCOLOGIE DE L'AVF

Thévenon n'écrit pas contre des individus : il décrit un système. Il a fait le choix d'aller recueillir les témoignages des éleveurs eux-mêmes, loin d'une volonté d'*agri-bashing*. Il y décortique les contrats, les comptes de résultat, les dépendances qui enserrent les éleveurs – aux banques, aux coopératives, aux abattoirs, à la grande distribution. Tout ce qui, dans l'imagerie syndicale et publicitaire, se présente comme un monde traditionnel relève ici de la fiction. L'auteur expose la logique d'optimisation : chaque animal, chaque gramme d'aliment, chaque robot doit abaisser le coût du kilo de produit final. Thévenon dénonce la brutalité économique des choix quotidiens, la mécanique qui rend rationnels des actes illégaux et cruels : les canons à poulets, les abattages préventifs, les bâtiments suffocants sont autant d'images d'une industrie conçue pour la rentabilité et non pour le vivant. Nous connaissons les conséquences : 80 % des animaux sont enfermés dans des bâtiments, privés d'accès à l'extérieur, de possibilité d'exploration et de sociabilité. L'individualité disparaît pour laisser place à la seule performance zootechnique.

Paradoxe

Le Sens du bétail révèle le paradoxe d'une filière nourrie aux subventions (9 milliards d'euros de fonds européens par an pour la France) tout en laissant un ménage agricole sur cinq sous le seuil de pauvreté. Il montre comment la quête de compétitivité dans une économie mondialisée exige ici d'industrialiser, là de s'endetter et partout de faire taire la voix des éleveurs. Si l'élevage torture les animaux, il broie aussi les humains. Les suicides agricoles tous les deux jours ne sont pas des accidents statistiques mais le symptôme d'un modèle inopérant et destructeur.

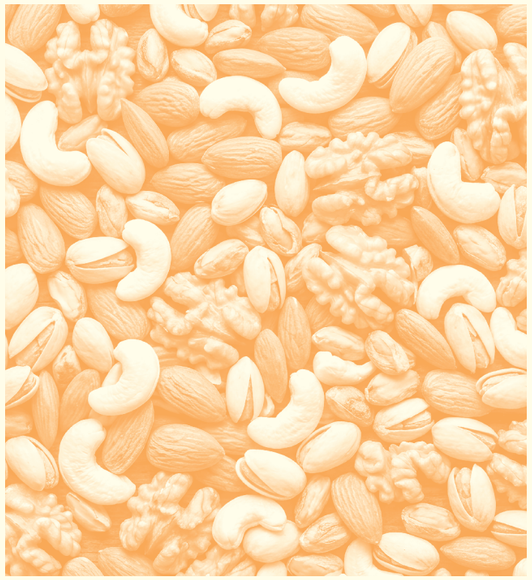
Le Sens du bétail n'apporte pas de solution clé en main. Il recadre, nuance les dogmes – y compris les nôtres – en nous rappelant que les revendications doivent nécessairement s'écrire à la lumière de la réalité matérielle. L'ouvrage invite à changer de focale : remettre l'agriculteur au centre, non pas comme exécutant d'un plan de compétitivité, mais comme sujet moral et politique. Qui paye ? Qui souffre ? Qui décide ? En cela, il engage. Il donne envie de lire pour savoir, et de savoir pour agir et enfin réduire la consommation de produits animaux, soutenir des transitions réelles, exiger que les politiques publiques cessent d'entretenir un modèle productiviste à bout de souffle.



PAR LOLA GODET

Le végé pas à pas

Les fruits à coque



Aussi appelés fruits secs oléagineux, les fruits à coque regroupent toutes les noix : de Grenoble, de cajou, du Brésil, de macadamia, les noisettes, les amandes, les pistaches… Ce sont des alliés santé hors pair : dans une alimentation végétale, l'ANSES recommande d'en consommer 50 à 65 g par jour, contre seulement 20 g – une petite poignée – chez les omnivores ! Vous pensez qu'il faut forcément les croquer ? Découvrez-les sous toutes leurs délicieuses formes !

De manière générale, la consommation de fruits à coque est associée à une diminution du risque de nombreuses maladies chroniques telles que l'obésité, le diabète ou les maladies cardio-vasculaires.

Et les graines ? Le sésame, les graines de courge, de lin, de chia sont des graines oléagineuses et non des fruits. Elles feront l'objet d'une rubrique spécifique !

Comment les consommer ?

ENTIÈRES

C'est ainsi que les noix gardent toutes leurs qualités nutritionnelles, surtout si vous gardez la peau. Faciles à emporter pour une collation ou à verser dans un bol pour un apéro par exemple ! Il existe des mélanges tout prêts, parfois avec des fruits séchés, y compris en vrac. Veillez bien à les prendre non salées, pour savourer leurs bénéfices sans les inconvénients du sodium. Grillées et torréfiées, elles prennent une saveur de praliné en conservant leurs nutriments. Dans un bocal bien fermé et, idéalement, à l'abri de la lumière, elles se conserveront pendant des semaines !

EN POUDRE

Poudre de noisettes, d'amandes et même de noix ou de coco : elles apportent une touche subtile et raffinée à vos préparations sucrées ou salées – pâtes à tartes, cookies, cakes et galettes… C'est une délicieuse manière d'en consommer sans s'en rendre compte ! Elles permettent de réduire les quantités de farine de blé et de matières grasses ajoutées, d'enrichir votre préparation en protéines, en fibres et en graisses de haute qualité. Suivez bien les recettes : les substitutions ne s'improvisent pas. Il est très facile de les préparer « maison » à partir des noix brutes, avec un bon mixeur, pour éviter la surchauffe qui créerait de l'amertume en plus d'abîmer votre robot.

EN PURÉE

Les purées d'oléagineux se tartinent, et enrichissent aussi de nombreuses recettes. En pâtisserie, elles offrent une excellente alternative aux matières grasses, beurre ou margarine. Il est également possible de les fabriquer à la maison, à condition d'avoir un bon mixeur : au kilo, c'est deux fois moins cher qu'en magasin !

Quelques idées pour sublimer vos plats : en sauce (cacahuètes, amande, cajou) dans le mafé ou pour accompagner les légumes, pour enrichir une cocotte de légumes (cajou dans une ratatouille en boîte)

Quels fruits à coque choisir ? Évidemment, l'idéal est de varier !

Astuce : pour profiter des bonnes graisses, pensez aux huiles ! Consommées crues, elles conservent les bienfaits des fruits à coque et apportent des goûts puissants. En particulier, l'huile de noix est excellente pour couvrir les besoins journaliers en Oméga-3, rares dans le monde végétal.

Fruit oléagineux	Noix la plus riche en…	Apporte aussi	Qualité des matières grasses*
Amandes	Fibres, calcium, Vitamines E	Protéines, magnésium, vitamine B2	++
Noix du Brésil	Sélénium, magnésium	Zinc, cuivre	+
Noix de cajou	Fer, zinc, cuivre	Protéines, magnésium, potassium	+
Noisettes	Vitamine E	Fibres, cuivre, manganèse, folates (B9)	++
Noix de macadamia	Acides gras mono-insaturés	Manganèse, vitamine B1	+++
Noix de pécan	Manganèse	Fibres, zinc, cuivre	+++
Pistaches	Potassium, vitamine B6	Protéines, fibres, cuivre	++
Noix de Grenoble	Oméga-3	Cuivre, manganèse, B9	++++
Cacahuètes	Protéines, vitamine B3	Folates (B9), magnésium	+

** estimée d'après les teneurs en graisses saturées et insaturées (ciqual.anses.fr)*

+ = profil intéressant mais plus riche en oméga-6 (cajou, Brésil, cacahuète)

++ = prédominance d'acides gras mono-insaturés (amande, noisette, pistache)

+++ = très riche en acides gras mono-insaturés (macadamia, pécan)

++++ = richesse remarquable en oméga-3 ALA (noix de Grenoble)

Les + santé

- Riches en protéines et en fibres
- Excellentes sources de matières grasses insaturées
- Sources de fer, magnésium, calcium, potassium
- Sources de vitamines A, B et E et d'antioxydants
- Rassasiantes en collation
- Stabilisent la glycémie
- Améliorent le transit et nourrissent le microbiote intestinal
- Sans gluten

Fruits à coque et tout-petits : oui ou non ?

Les fruits à coque font partie des allergènes à déclaration obligatoire, systématiquement inscrits en gras sur les emballages. Mais alors, quand peut-on en proposer à nos enfants ?

Dès la diversification alimentaire, il est recommandé d'en proposer régulièrement pour limiter le risque de développer une allergie. Au début, espacer les prises d'un ou deux jours pour permettre une réponse immunitaire adaptée.

Pas de fruit à coque entier ! Évidemment, il y a un risque majeur d'étouffement. On les proposera donc en purées crues, ou incorporés en poudre dans les préparations.

« C'est mauvais pour la planète ! »

C'est certain, faire venir en avion des amandes cultivées en Californie sous irrigation, c'est loin d'être durable ! Mais des fruits à coque sont produits en France et chez nos voisins : noisettes, amandes, noix de Grenoble… Il n'est pas toujours possible de connaître leur empreinte environnementale, mais certains producteurs communiquent sur leurs bonnes pratiques. Le bio est un premier critère de choix.

EN CUISINE !

Une sélection de recettes sur 123veggie.fr, pour découvrir toutes les richesses des fruits à coque : bit.ly/SelectionNoix.

Alternatives au beurre : allier saveurs et santé

En tartines, dans les gâteaux, en cuisson… La margarine est l'alternative la plus évidente au beurre. Est-elle plus saine pour autant ? Et est-ce la seule ? Pour choisir en connaissance de cause et pour varier les plaisirs, voici un décryptage des étiquettes, ainsi que des suggestions pour prendre soin de sa santé en satisfaisant ses papilles.

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



Une margarine est une émulsion d'huiles végétales et d'eau, stabilisée par des émulsifiants comme la lécithine. Elle peut contenir des vitamines ajoutées et des arômes naturels. Pour obtenir la consistance que les consommateurs attendent, certaines marques utilisent des matières grasses végétales naturellement solides à température ambiante : les huiles de coco, de coprah ou de palme et le beurre de karité, tous riches en acides gras saturés, contribuent à la texture de la margarine et permettent une bonne tenue en pâtisserie.

Profil lipidique

Pour préserver la santé cardiaque et artérielle, il est conseillé de privilégier les matières grasses mono et poly-insaturées. Les graisses saturées, responsables du mauvais cholestérol, sont moins fréquentes dans l'alimentation végétale… mais n'en sont pas absentes pour autant. Et ce sont justement celles qui donnent sa texture à la margarine.

Le label « bio » ou la mention « 100 % végétal » ne disent rien du profil lipidique du produit. Chacun doit donc se fier au bilan nutritionnel et à la composition indiqués sur l'emballage : les huiles de coco et de coprah sont les plus riches en graisses saturées, suivies de près par l'huile de palme. En revanche, la présence d'huile d'olive ou de colza, ou, mieux, de lin, assure un apport en oméga-3 et donc un produit plus favorable à la santé. Certaines marques proposent d'ailleurs des margarines enrichies en oméga-3, y compris en bio.

Les huiles et les beurres végétaux

Les purées d'oléagineux et les huiles sont des sources de lipides favorables à la santé, notamment cardiovasculaire. Leur large gamme répond à tous les usages – tartine, assaisonnement, pâtisserie, cuisson. Blanches, complètes ou semi-complètes, **les purées d'oléagineux**, parfois aussi appelées beurres végétaux, présentent des saveurs variées et des apports intéressants en acides gras : elles sont riches en graisses insaturées, avec une proportion élevée en mono-insaturés, un apport modéré en poly-insaturés et des acides gras saturés en quantité faible à modérée selon le produit. S'y ajoutent les atouts nutritionnels des fruits à coque : des minéraux, des protéines, des fibres.

Les purées d'oléagineux ont un profil favorable pour la santé cardiovasculaire, qui contribue à maintenir un bon rapport LDL/HDL et à réduire le risque d'athérosclérose tout en apportant des lipides de qualité. Elles conservent leurs qualités nutritionnelles à la cuisson, par exemple dans des pâtisseries ou des sauces.

Les huiles végétales doivent être choisies en fonction de leur sensibilité à la chaleur. Les huiles riches en oméga-3, comme celles de lin ou de noix, se consomment crues pour préserver leurs acides gras essentiels. L'huile de colza, également recommandée pour sa richesse en oméga-3, est intéressante à consommer crue, mais elle supporte également la cuisson.

Pour les pâtisseries ou les cuissons modérées, les huiles de tournesol classiques, les mélanges type Isio 4 et l'huile d'olive apportent des graisses de qualité et restent stables.

Le tournesol oléique, plus riche en mono-insaturés, offre une meilleure résistance à des températures légèrement plus élevées et à des cuissons plus longues.

Ces choix permettent de maintenir un profil lipidique favorable pour la santé cardiovasculaire tout en conservant la qualité nutritionnelle des préparations.

En pratique

Les margarines peuvent être utilisées occasionnellement, mais il faut vérifier la proportion d'acides gras saturés, en particulier en présence d'huile de coco, de palme ou de karité, et s'assurer d'apports en oméga-3. Les margarines très riches en acides gras saturés ne sont pas adaptées à un usage régulier. En revanche, les purées d'oléagineux et les huiles riches en acides gras insaturés constituent des alternatives plus favorables pour la santé cardiovasculaire et pour un profil lipidique optimal.

Enfin, il convient de rester vigilant : les mentions « sans huile de palme » ou « 100 % végétal » ne garantissent pas une composition lipidique optimale. Pour faire un choix éclairé, il est indispensable de lire le tableau d'informations nutritionnelles, qui doit obligatoirement figurer sur l'emballage.

Purée	Lipides totaux g/100 g	Saturés en %	Mono-insaturés en %	Poly-insaturés en %
Amandes	58,5	8,4	68	20
Noisettes	63,5	8,8	45	45
Cacahuètes	51	20	51	25
Sésame	53,4	7,4	20,2	23,4
Noix de cajou	48	22	60	18

Sources : Marques bios Jean Hervé et Perl'Amandes, et table CIQUAL

Le petit livre rouge des alimentations végétales

Décidément, il y a un certain talent au sein de l'ONAV pour rendre accessibles les données scientifiques liées aux alimentations végétales. Après la « bible » en deux tomes, publiée en 2022 par Léa Lebrun et Fabien Badariotti, Marie-Gabrielle Domizi et Sébastien Demange publient un petit livre rouge… Petit par la taille, *Ni carnée ni carencée* est grand par la portée de son message.

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

En 128 pages seulement, la diététicienne et le médecin traitent de 21 questions, que s'est posé ou se posera toute personne qui a végétalisé son alimentation ou souhaite le faire. Le b.a-ba est expliqué dès les premières pages : qu'est-ce que l'alimentation végétale, pour quelles raisons l'adopter… Et on passe rapidement à la pratique avec la deuxième partie, bien nommée « mode d'emploi de la transition végétale ». Elle explique, sans jugement ni prosélytisme, comment manger plus végétal sans dépenser plus, et ce que l'on peut concrètement mettre dans son assiette.
Elle répond également aux récurrentes questions autour des nutriments – la supplémentation en vitamine B12, les aliments riches en protéines, fer ou iode, les sources d'oméga-3 autres que le poisson, les aliments contenant du calcium en dehors de « nos amis pour la vie » – et fait le point sur la dangerosité supposée du soja, ou la place des aliments ultra-transformés. La troisième partie – et la dernière, déjà ! – élargit la réflexion : vie sociale, trouble du comportement alimentaire, politique, religion, pureté militante…

Bref, c'est une petite mine d'informations dans un format de poche, à emporter partout pour répondre à l'ensemble de ses détracteurs, ou à offrir à ses proches sceptiques ! Le ton est aussi léger et humoristique que le contenu est sérieux et les références solides. Le texte, simple et direct, va à l'essentiel, résolument attaché à rendre la transition concrète et accessible. Sa structure permet de picorer des réponses çà et là au gré de ses envies, avec des renvois bienvenus vers les pages traitant des sujets connexes, ou de le dévorer d'une traite du début à la fin. Chacun·e y trouvera son compte !
Et pour celles et ceux qui ne seraient toujours pas rassasié·es, une rubrique finale propose des ressources complémentaires : podcasts, livres, sites internet…
Il ne manque qu'un petit échantillon de nourriture « ni carnée ni carencée » à déguster… Je crois que toute cette histoire m'a donné faim !



FEUILLETER :
À découvrir chez votre libraire ou sur le site des éditions La Plage : bit.ly/NiCarencée.

VOIR AUSSI :
La Meilleure Façon de manger végétal et *La Science de l'alimentation végétale*, de Fabien Badariotti et Léa Lebrun, Souccar éditions.

Dialoguer avec les anti-véganes

Le cri de la carotte, le tofu qui déforeste l'Amazonie, la dénutrition imminente, les animaux contents qu'on les mange… On en vient parfois à regretter ces vieux classiques.

Car les alimentations végétales, anecdotiques il y a une quinzaine d'années, sont aujourd'hui sur toutes les bouches – et non *dans* toutes les bouches. Tandis que les atouts du végétal gagnent de la reconnaissance, les végés, eux, gagnent des prises de chou, et *végane* sert désormais d'épouvantail.

Nos pratiques et leurs motivations font résonner des sujets sociétaux propices aux clivages et aux incompréhensions davantage qu'au raisonnement. Sur ce terrain accidenté, nos petites graines de débat peinent à germer.

Ce dossier propose quelques méthodes de jardinage, visant à offrir à nos (excellents) arguments les conditions nécessaires à leur éclosion, peut-être ; en tout cas à éviter qu'ils se perdent dans les cailloux ou soient foulés aux pieds.

22 **Quel anti-végane étiez-vous ?**
24 **Mais pourquoi tant de hargne ?**
26 **Végane : de quoi est-ce le nom ?**
27 **Deux poids, deux mesures**
28 **« Le végé n'est pas compatible avec ma santé »**
30 **8 conseils pour une argumentation plus efficace**

Un dossier préparé par l'équipe de l'AVF et coordonné par Karine Vernette.



Quel type d'anti-végane étiez-vous ?

La plupart d'entre nous ne sommes pas nés végé. Et il se peut même qu'avant votre illumination éthico-écologique vous ayez été dans le camp des « anti » ?! Plongez dans ce test et dans vos souvenirs pour redécouvrir quel·le pénible vous étiez.

PAR MATHIEU NOLLET

Comment réagissiez-vous :



Quand un de vos proches commandait un menu sans viande au restaurant ?

- Ah oui, moi aussi j'aimerais bien arrêter, mais j'aime trop la viande.
- Si c'est pour payer tes pâtes à 15 € et râler toute la soirée, tu aurais mieux fait de pas venir.
- Allez, je prends pareil !
- Eh voilà ! encore à parler de ton végéta*isme, laisse-nous manger ce qu'on veut, enfin !



Quand une de vos connaissances refusait d'aller au zoo car elle est végane ?

- Si on faisait plutôt un accrobranche ?
- Oui je comprends, mais c'est utile aussi pour la conservation des espèces.
- Et puis quoi encore ? Boycotter les cirques avec animaux pendant qu'on y est ? N'importe quoi !
- Si on écoutait les véganes on pourrait plus rien faire…



Quand une de vos amies venait à votre barbecue avec des saucisses végétales ?

- Nan, je suis désolé, mais ça, c'est pas une saucisse, les mots ont un sens !
- Oh ! mais ce n'était pas la peine, j'avais prévu des chips pour toi.
- Quoi ? même le barbecue, tu trouves à y redire ?
- Génial, ça ira super bien avec mes aubergines et mes courgettes !



Quand vous deviez faire un cadeau de Noël à votre frère végane ?

- Un bon pot de miel local et artisanal, ça fait toujours plaisir, et c'est un cadeau engagé !
- C'est trop dur de faire un cadeau à un végane, il y a toujours un truc qui ne va pas : vous vous rabattez sur une carte-cadeau.
- Sans hésiter, votre collection complète de la revue ViraGe, ça marche à tous les coups.
- Un tablier de cuisine qui annonce « Vive la viande », car vous avez de l'humour.



Quand vous entendiez vos voisins se plaindre que leur enfant n'ait pas accès à des repas végétariens à l'école ?

- Vous vous notiez de faire un mot de soutien à l'école, qu'elle tienne bon face à ces extrémistes.
- C'est vrai que c'est dur, mais en même temps on ne va pas s'adapter à tout le monde…
- Encore heureux ! En pleine croissance, manger végétarien, ça rend petit et bête.
- Les pauvres ! Vous les mettiez en relation avec le pôle Végécantines de l'AVF.

- **L'allié·e… ou presque :** vous êtes toujours prêt·e à soutenir vos ami·es végés, et vous avez la diplomatie de leur rappeler que le monde ne tourne pas autour d'elles et eux. Merci à vous pour votre patience !
- **Le bon sens incarné :** vous avez le courage de dire tout haut ce que tout le monde pense tout bas. Grâce à vous, l'invasion végane est tenue à distance, merci pour votre engagement !
- **L'épicurien·ne :** vous avez bien reconnu les véganes pour ce qu'ils et elles sont : des personnes aigries qui n'aiment rien et râlent tout le temps. Heureusement, vous êtes là pour mettre une bonne ambiance !
- **L'infiltré·e :** mais qu'est-ce que vous faites là ? On a dit ANTI-végé. Vraiment les véganes ne respectent rien…

Mais pourquoi tant de hargne ?

Les émotions sont souvent en première ligne dans les discussions autour du végétarisme, bien au-delà du fait social d'un repas. Nos choix alimentaires donnent une image de nous qui n'est pas forcément juste, et renvoient à autrui une image de lui-même qui n'est pas forcément confortable. Pour pouvoir, éventuellement, argumenter de façon constructive, commençons par nous comprendre : quel effet ça fait de n'être pas végé, quand on parle à un·e végé ?

Il se trouve peu de personnes pour dire « je n'aime pas les animaux », et pas davantage pour estimer que l'élevage intensif est une bonne chose. Le végétarisme lève le voile sur la dissonance cognitive et montre qu'il est possible de résoudre le paradoxe : il met au pied du mur. Et personne n'aime ça.

Lorsqu'on recherche l'équilibre nutritionnel ou une certaine éthique – petit élevage, produits bios locaux et de saison – être confronté à un·e végé atténue la sensation de bien faire, tout en contredisant cette phrase qu'on répète aux enfants pour leur enseigner les bases d'une alimentation saine : « il faut manger de tout ».

La philosophie végé conteste la norme. Elle mobilise une indépendance d'esprit qui résiste à la pression sociale. Elle place en marge de la convivialité commune. Qui la pratique est donc facilement soupçonné de vouloir se faire remarquer, se poser en exemple, ou faire la leçon.

C'est caricatural, bien sûr : les réactions spontanées se fondent sur des perceptions *a priori*, qui appartiennent davantage à la personne qui les ressent qu'à celle qui les suscite. Mais elles donnent le ton d'un échange, et nous invitent à adapter notre façon de parler de ce qui nous tient à cœur. Impression d'un échange déséquilibré, position défensive, sentiment d'être pris en défaut : à nous de dissiper ce malaise pour que parler de végéta*isme puisse être utile et respectueux d'autrui. Paradoxalement, rassurer quand nous nous sentons attaqué·es est souvent ce qui permet d'apaiser les discussions.



« C'est normal de manger de la viande »

On parle ici d'une norme sociale. Réduire des populations en esclavage ou ne pas donner de droits aux femmes était également la norme. Nommer une pratique majoritaire n'est pas un argument, c'est un état de fait.

La modération comme une vertu ?

Si un nombre croissant de personnes estime favorable de végétaliser son alimentation, se passer complétement de viande ou de produits animaux reste jugé comme (trop) radical, voire extrémiste. Le végétarisme se présente alors comme une idéologie et un signe d'intransigeance. Face à cela, prôner la modération et l'acceptation des différences est un moyen valorisant de mettre un terme au débat en concluant « chacun mange comme il veut ! ».

Et en effet, le ou la végé rappelle que ce qu'on choisit de manger a des conséquences sur autrui, et n'est donc pas juste une liberté individuelle. Or, on tient beaucoup à sa liberté : lorsqu'on la pense menacée, le cerveau déclenche un mécanisme de défense appelé réactance. « Tu critiques mon steak, tu veux me faire manger comme une poule ? Eh bien regarde, je me ressers en viande ! » L'opposition sera d'autant plus forte que nous chercherons à convaincre.

La résistance au changement ou aux discours contradictoires est une expérience universelle, tout comme éprouver des difficultés à passer des intentions aux actes. Ces étapes ne présagent pas de la suite, il faut bien les accepter et faire avec, modestement, en pratiquant activement l'empathie et le souci d'autrui. C'est le moment de parler popote, langage quasiment universel, de dévoiler un peu son parcours ou ses doutes, d'encourager chaque petit pas…

Vous avez bien compris, vous voulez bien mettre de l'eau dans votre vin, mais trop, c'est trop et la pression monte ? Un coup de colère ne soulèvera pas la soupape mais peut avoir deux mérites : arrêter net des comportements injustes ; et prouver que vous n'êtes pas plus parfait·e que les autres – voilà au moins un point qu'on ne pourra plus vous reprocher lors de la seconde manche du débat, si vous décidez d'y participer.

Végéphobie ?

Le terme est polémique, car il fait référence à des discriminations s'appliquant à des personnes pour ce qu'elles sont, et non pour les choix qu'elles ont faits. Il s'attache cependant à mettre en lumière les moqueries et les stéréotypes dont les végés font l'objet, et nomme les formes plus ou moins subtiles d'exclusion fondée sur les pratiques alimentaires. La Veggie Pride propose de confier son témoignage sur les pressions sociales subies : le formulaire est accessible sur la page d'accueil de veggiepride.org.

Moins frontal que d'autres injustices, et souvent pratiqué sous couvert d'humour, fût-il de mauvais goût, le rejet des végés est, sans surprise, particulièrement virulent sur les réseaux sociaux. La réponse classique e(§n ligne peut aussi valoir dans la vraie vie : « ne pas nourrir le troll », ou ne pas apporter de réponse à ce qui est manifestement une provocation.



Végane : de quoi est-ce le nom ?

« Sauvez un paysan, mangez un végan » : ce slogan était porté à bout de bras en 2025 en marge de l'université d'été de la REV[1], à laquelle était convié le naturaliste opposant à la chasse Pierre Rigaux. Il donne une idée des multiples présupposés qui sont attachés au mot « végane » et plus encore à la mauvaise compréhension de l'antispécisme.

Confidentiel il y a encore une dizaine d'années, le véganisme est sorti de la bulle militante grâce au développement des réseaux sociaux, mais aussi (surtout ?) suite à la publication de plusieurs ouvrages qui ont compilé idées reçues et extrapolations sur ses motivations et sur ses effets. Ainsi, les écrits de Paul Ariès, politologue qui a nourri les idées de décroissance, de la sociologue et ancienne éleveuse Jocelyne Porcher, du professeur de philosophie Jean-Fançois Braunstein, parmi d'autres, ont trouvé un fort écho médiatique et façonné l'image de ces pratiques, présentées comme nouvelles alors qu'elles plongent leurs racines dans une longue histoire.

Ces pages décrivaient un mouvement antispéciste et animaliste hors-sol, technophile et attiré par le transhumanisme, cherchant à contrôler les vies animales et à les dissocier des vies humaines, anti-écolo par sa remise en cause de l'élevage, anti-humaniste dans sa contestation de l'ordre anthropocentré, animé par des urbains économiquement favorisés et intellectuellement limités constituant « *les idiots utiles du capitalisme* »[2]… Certaines de ces publications ont été soutenues par des organisations comme la Confédération paysanne et des partis politiques de gauche, ainsi que par des personnalités engagées pour l'écologie et l'altermondialisme. N'en jetez plus !

Les défenseurs avaient fort à faire pour démonter des accusations aussi outrancières, et leurs réponses n'ont pas bénéficié de la même caisse de résonance. Ces attaques qui jouaient sur des cordes sensibles ont certes démontré que le véganisme devenait une question sérieuse. Elles ont aussi cantonné l'exploration de ces questions à des oppositions binaires.

Polarisation et intérêts communs

L'actualité des dernières années a fait émerger des sujets de société qui convergent fréquemment avec les motivations des végés et véganes : féminisme, anti-racisme, respect des minorités et des différences, intersectionnalité, prédation du « Vivant »… La dégradation du revenu des ménages, et surtout les crises agricoles à répétition, ont par ailleurs creusé le fossé entre travailleurs et travailleuses en souffrance et messagers du respect de la planète et de ses habitants.

Être végane aujourd'hui, c'est supposément avoir une perception absolument négative du monde rural, dont chasseurs et paysan·nes sont les représentants, souhaiter une forme de dictature écologique, participer au grand renversement des normes sociales ; c'est souvent être une femme ou un homme-soja… Le véganisme est associé à des clivages qui traversent l'ensemble de la société, selon une ligne de partage approximative entre progressisme et conservatisme. Sur nos pratiques concrètes sont projetées des convictions qui n'ont pas grand-chose à voir avec le positionnement réel de chacun·e d'entre nous dans différents domaines.

Il se trouve, assez couramment, des conservateurs bon teint révulsés par le sexisme, des mangeuses de viande écolos ou anarchistes, des éleveurs adhérents à L214, des végés xénophobes ou autoritaristes… Les terrains existent, sinon pour s'entendre, du moins pour explorer ensemble des préoccupations partagées et esquisser des solutions. Choisir le dénominateur commun, quitte à faire la part du feu, rend possible le dialogue, et fait converger les luttes. C'est ainsi, de plus, qu'on cesse d'être le ou la végane de service assigné·e aux idées préconçues.

1 Révolution écologique pour le Vivant, parti politique antispéciste représenté par Aymeric Caron.
2 Jocelyne Porcher dans *Cause animale, Cause du Capital* (Le Bord de l'Eau, 2019).

Deux poids, deux mesures

Le fait : les régimes végétariens ont gagné en visibilité et bénéficient d'approbations scientifiques. La perception : les végés sont omniprésent·es et dictent le contenu des assiettes. Si vraiment « on ne peut plus manger ce qu'on veut ! », qui en est responsable ?

Bien plus que les végés, c'est en réalité la « question de la viande » qui est de plus en plus présente dans l'espace médiatique. Les groupes d'intérêt, bien décidés à défendre *leur* steak, y prennent une part active, à grands coups de campagnes de communication. Ils attaquent les dénominations des alternatives végétales[1], récupèrent des formules comme « moins mais mieux » (en oubliant le moins) et redéfinissent le flexitarisme[2], financent des contenus minimisant les inconvénients des produits carnés[3], contournent les recommandations de santé, s'appuient sur la détresse agricole pour exercer leur pouvoir…

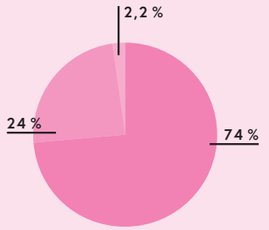
Les filières de la viande et du lait sont des poids lourds socio-économiques, d'autant plus mobilisés que les informations convergent sur les dégâts de la surconsommation des produits de l'élevage. Ces lobbys[4] disposent de moyens financiers, intégrant l'utilisation de fonds publics, de bienveillance médiatique, et de capacités d'entrisme, jusque dans les écoles[5], sans commune mesure avec ceux des associations écologistes ou animalistes. La menace d'un « lobby végane » est un écran de fumée destiné à masquer leur activisme au bénéfice d'intérêts privés.

Dans un paysage médiatique de plus en plus polarisé et perméable à la désinformation, les messages d'Interbev et de ses satellites contredisent la science[6], jouent sur les peurs et le conservatisme, manipulent les stéréotypes de la virilité et de l'identité…

Manger de la viande et des produits laitiers est une norme si ancrée – le carnisme – qu'elle en devient invisible. Revendiquer cette consommation comme un choix est une illusion : il s'agit d'une habitude entretenue et orientée.

1 vegetarisme.fr : bit.ly/VeggieBan.
2 franceinfo.fr, 13 juin 2025 : bit.ly/FlexComm.
3 Amélie Deloche sur LinkedIn, juillet 2026 : bit.ly/PayeTonInfluence.
4 « Comment les lobbys de la viande nous manipulent », rapport Greenpeace, 2022, bit.ly/GPLobbys.
5 lejsd.com : https://bit.ly/LobbyEcole.
6 franceinfo.fr, 4 novembre 2024, bit.ly/PolitiqueEU et lemonde.fr, 24 septembre 2025, bit.ly/Desinfluence.

Combien de végés ?

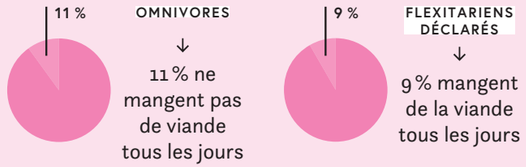


FRANÇAIS·ES DE 15 À 70 ANS
Environ 44 millions de personnes

- Omnivores : 74 % (33 millions de personnes)
- "Flexitariens" : 24 % soit 10,6 millions de personnes
- Ne mangent pas de viande : 2,2 % soit 985 000 personnes
  - → 1,1 % pescetarien·nes (495 000 personnes)
  - → 0,8 % végétarien·nes (495 000)
  - → 0,3 % végétalien·nes / véganes (115 000 personnes)

Les personnes qui ne mangent pas du tout de viande restent très minoritaires, en France mais aussi en Europe.

"Flexitarien" ?



Le flexitarisme rencontre un écho favorable… mais recouvre des réalités très diverses.

EN SAVOIR PLUS
Chaire BEA VetAgro Sup, bit.ly/VegeFlexi
Source : Enquête déclarative IFOP pour France Agrimer, 2020.

« Le végé n'est pas compatible avec ma santé »

Il n'existe pas à proprement parler de contre-indication médicale à une alimentation végétale. Mais certaines conditions de santé peuvent la rendre difficile à pratiquer. Les expériences inabouties ou malheureuses méritent d'être écoutées avec respect, et pourquoi pas, mises en perspective : essayer, ajuster, respecter ses limites et sa santé, c'est mieux que ne rien faire ou se rendre malade.



PAR LA COMMISSION NUTRITION-SANTÉ DE L'AVF

La faim et les moyens

Certaines pathologies peuvent influencer le comportement et les appétences, ou gêner la consommation de groupes d'aliments essentiels dans l'alimentation végétale : une pathologie digestive, des troubles de l'oralité, certains symptômes autistiques ou l'hyper-sélection alimentaire…

Les allergies, aux légumineuses notamment, peuvent faire l'objet d'une désensibilisation. Elles ne nécessitent pas forcément l'éviction de toute une catégorie d'aliments : être allergique aux pois chiches ne signifie pas systématiquement qu'on est aussi allergique aux lentilles.

Une hospitalisation de longue durée ou une nutrition artificielle sont rarement compatibles avec une alimentation végétale.

L'alimentation a aussi des incidences sur la santé mentale, non seulement sur un trouble avéré, comme un TCA, mais aussi en ajoutant une exigence dans un contexte de fragilité.

Et l'anémie ?

L'anémie est très courante, en particulier chez les femmes, qu'elles soient végéta*iennes ou pas. Le réflexe est souvent de conseiller la consommation de viande. Cependant, une complémentation, le suivi par un·e diététicien·ne et des ajustements alimentaires peuvent rétablir la situation, et ils rassureront le médecin, qui n'est pas nécessairement compétent en nutrition, a fortiori en nutrition végétale.

« C'est dans la tête » ?

« J'ai été végétarien·ne pendant six mois, je mangeais équilibré, mais j'étais fatigué·e / j'avais mal au ventre / je me sentais faible » : troubles réels ou perception ?

Le premier cas peut se produire quand le changement est trop brutal : le système digestif n'est pas habitué à la richesse en fibres de l'alimentation végétale, ou on ne mange pas assez. Et même quand on pense bien faire, on peut se tromper : un ou une professionnelle de santé qualifié·e en nutrition végétale peut révéler les erreurs et permettre de se nourrir selon ses besoins individuels.

Des troubles peuvent aussi signaler qu'on n'est pas à l'aise avec sa pratique alimentaire. Soit parce qu'elle n'est pas réellement choisie, soit à l'inverse parce qu'on ne s'autorise pas à abandonner ou à limiter l'alimentation végétale, par conviction, par honte, par crainte du rejet…



Un végé en bonne santé est la meilleure pub pour l'alimentation végétale.

TROUVER UNE CONSULTATION
lonav.fr/trouver-un-e-pro-de-sante/

« Hitler était végétarien »

C'est l'argument du déshonneur. Non seulement c'est loin d'être vrai : son régime a fréquemment varié, pour raisons de santé, et il a fait fermer les associations végétariennes. Mais en plus ça ne dit rien sur les habitudes alimentaires de Staline, de Pinochet ou de tueurs moins célèbres. Avoir un point commun avec une personnalité peu recommandable, porter la moustache ou manger de la viande par exemple, ne vaut pas adhésion à ses actes.

« J'ai de l'empathie pour les plantes, et je les mange quand même »

On répondrait bien que tant de compassion mériterait d'être employée pour des êtres sentients, ce que les plantes ne sont pas, mais est-il raisonnable de se placer à un tel niveau d'argumentation ?



8 conseils pour une argumentation plus efficace

1 AVOIR CONSCIENCE DES PRINCIPAUX OBSTACLES
Manger de la viande est la norme. Les émotions brouillent le message, de part et d'autre. Plaider contre l'exploitation animale nécessite de maîtriser beaucoup d'informations et de savoir les présenter.

2 SE SOUVENIR DE NOTRE VISION AVANT D'ÊTRE VÉGÉ
Pour mieux entrer en relation. Parce que notre expérience personnelle est plus convaincante qu'un discours théorique.

3 CHOISIR LA BONNE APPROCHE
Dire ce qui fera de l'effet, même si ce n'est pas ce qui nous tient le plus à cœur.

4 LA FORME COMPTE PLUS QUE LE FOND
Un échange équilibré favorise la réception du message (et montre que les végés sont aussi agréables qu'intéressant·es).

5 INCARNER SES VALEURS ET EN FAVORISER L'EXPRESSION
Dans nos comportements et ceux des autres : la compassion, le sens de la justice, le respect mutuel…

6 METTRE LA PRATIQUE AVANT LA MORALE
Nos opinions dépendent de nos actes, davantage que l'inverse. Faire goûter, montrer les alternatives, amener à expérimenter et apprécier une vie de végé.

7 ENCOURAGER CHAQUE PAS DANS LE BON SENS
Une grande proportion de personnes mangeant moins de viande change plus le sort des animaux qu'une petite fraction de véganes.

8 ACCUEILLIR DES ALLIÉ·ES IMPARFAIT·ES
qui soutiennent nos idées même s'ils ne les pratiquent pas complètement : ils rendent le végé plus puissant et plus accessible.

POUR ALLER PLUS LOIN
veganadvocacy.org (en anglais)

Une décision historique

Le 16 juin, la Cour européenne des droits de l'Homme a tranché : oui, l'antispécisme est bien une conviction protégée, comme le sont déjà les religions ou des philosophies comme le pacifisme. Cette reconnaissance fait du véganisme éthique une liberté fondamentale : les 46 États signataires de la Convention européenne des droits de l'Homme sont incités à intégrer cette pratique à leur réglementation.

C'est un tournant juridique décisif… mais tout ne va pas changer partout, tout de suite. La Cour s'est en effet prononcée sur des situations, l'incarcération et l'hôpital, où la responsabilité de la puissance publique est engagée. Cela ne concerne donc pas directement les cantines, qu'on n'est pas obligé de fréquenter, par exemple, ni le secteur privé.
Mais cette reconnaissance, qui doit prendre forme progressivement dans le droit des différents États, permettra d'appuyer des demandes d'usager·es des services médico-sociaux, de parents d'élèves, de fonctionnaires pour, progressivement, faire entrer dans les mœurs le respect de leurs convictions et des pratiques qui en découlent.
Pour maître Peter, qui a soutenu cette requête devant la CEDH, l'alimentation est le premier secteur concerné, mais loin d'être le seul : le droit du travail, notamment, pourrait ainsi évoluer, en adaptant certaines obligations (le port de chaussures de sécurité, par exemple) aux pratiques conformes à l'antispécisme.

L'AVF s'est associée à l'action en justice auprès de la Cour européenne des droits de l'Homme en 2024, avec la campagne de financement participatif « Véganes, nous avons le droit de manger » : retrouvez la chronologie de cette affaire sur vegepolitique.fr, et notre communiqué de presse sur la décision de la Cour européenne des droits de l'Homme : bit.ly/AVF-CEDH.

L'antispécisme est une conviction protégée, et le véganisme une liberté fondamentale.

46 États sont incités à intégrer cette évolution à leur réglementation



À l'hôpital, faire évoluer les standards

L'AVF a publié en juin son rapport sur la végétalisation de l'hôpital, fruit de plusieurs semaines passées en immersion auprès des équipes de l'hôpital Cochin, à Paris. L'objectif : donner les clés d'une démarche efficace vers une alimentation végétarienne, satisfaisante et adaptée aux besoins spécifiques des patients. Végétarienne, et non pas végétalienne ? Oui, dans un premier temps, car les pratiques, les référentiels et le cadre juridique actuels sont peu propices à une alimentation entièrement végétale. L'AVF mise donc sur des bases consensuelles et familières pour impulser un changement pérenne.

Les secteurs hospitalier et médico-social – maisons de retraite, établissements accueillant des personnes vulnérables – représentent un potentiel de changement d'une grande ampleur : près d'un repas de restauration collective sur trois ! La diffusion de ce rapport, grâce à la campagne de dons « Végétalisons l'hôpital ! » est une première étape. Lola Godet, diététicienne au sein du pôle Végécantines, rencontre désormais ses homologues hospitalières, en privilégiant le contact personnel et la relation de confiance : leur expérience permet de faire un état des lieux des réponses apportées aux demandes des patient·es végés et de comprendre ce qui freine l'adaptation. Ces informations permettront de développer des propositions plus précises et plus opérationnelles, en particulier pour le menu standard : « *on veut montrer que le végétal peut être la base de la plupart des repas préparés à l'hôpital, y compris pour une bonne partie des régimes spécifiques*, précise Lola. *Installer une pratique sereine de l'alimentation végétarienne évite les craintes liées aux "complications" du 100 % végétal* ».

Une nouvelle étape

Son arrivée ouvre un chapitre que nous préparions depuis plusieurs années : Juliette Parade est depuis cet été la directrice de l'AVF. Sa mission est de donner à l'association les moyens de ses ambitions, grâce un cap stratégique clair et une organisation optimisée, tout en assurant sa pérennité financière. Son visage et sa voix sont désormais l'incarnation de l'AVF dans les médias et auprès des institutions : première interview dans le *Vegconomist*, première tribune co-signée dans *Les Échos*, et mission plaidoyer lors des universités d'été de deux formations politiques.

L'AVF et sa nouvelle directrice sont des proches de longue date, et cette jonction réalisée à petits pas apparaît aujourd'hui évidente. Juliette était en effet chargée des opérations et de la mobilisation de notre partenaire de plaidoyer CAP (Convergence Animaux Politique). Ses compétences professionnelles sont depuis toujours au service de ses convictions, et son parcours militant lui a apporté l'expérience de l'action associative et une connaissance fine des acteurs engagés pour les animaux et le climat. Son regard neuf sur le potentiel de l'association stimule le dynamisme de l'équipe salariée, dans un esprit commun d'attention à l'autre, d'enthousiasme et de cohésion.

Labellisation : les distributeurs stimulent la demande

L'enquête de satisfaction menée par le V-Label France auprès de ses entreprises clientes a souligné la qualité de l'accompagnement et le sérieux du service : la clarté des informations, la compréhension et la réactivité de l'équipe ainsi que la fluidité du processus sont appréciées par les répondants (au nombre de 73, soit près de la moitié des structures invitées à s'exprimer), avec une note de satisfaction globale de 4,3 sur 5. La proximité est un plus : les clients, dont tous les sites de production sont implantés dans l'Hexagone, échangent en français avec les chargées de labellisation.

Les produits alimentaires, les plus nombreux à arborer le macaron jaune ou vert, bénéficient particulièrement de la crédibilité du label : 63 % des répondants de ce secteur donnent une note positive (4 ou 5 sur 5) à la valorisation de leur licence, et 71 % apprécient son utilité commerciale. Si le coût de la labellisation et les démarches nécessaires restent un frein potentiel pour les entreprises productrices, l'enquête met en évidence le rôle moteur des marques de distributeur : le V-Label est souvent demandé par les distributeurs, facilitant ainsi une meilleure diffusion.

Si le portefeuille clients du V-Label compte une majorité de produits alimentaires et vinicoles, le cahier des charges s'applique également à la restauration, aux articles d'habillement, aux cosmétiques…

Les principaux points de satisfaction

DISPONIBILITÉ ET RÉACTIVITÉ DE L'ÉQUIPE

« Contact facile et réponse rapide sur les diverses demandes. » « Les interlocuteurs sont disponibles et compréhensifs. »

QUALITÉ DE L'ACCOMPAGNEMENT

« Les discussions sont courtoises et bienveillantes. » « Les échanges avec les équipes sont toujours constructifs. »

CRÉDIBILITÉ ET RECONNAISSANCE DU LABEL AUPRÈS DES CONSOMMATEURS

« Une marque sérieuse et reconnue internationalement. » « Label bien identifiable par la communauté. »

RENCONTRER

-vegetarisme.fr/membre/juliette-parade
-Vegconomist.fr, « Association Végétarienne de France : "Contrary to Common Perception, Meat Consumption Has Not Structurally Declined" », 20 juillet 2026.
-Lesechos.fr, « La progression du végétal constitue une occasion économique, agricole et industrielle : la France ne doit pas laisser à d'autres ce marché qui croît à deux chiffres. », Tom Bry-Chevalier et Juliette Parade, 20 août 2026.



Une révolution bleue au cœur de nos assiettes

En finir avec l'épuisement des milieux marins : telle est l'ambitieuse mission de Seastemik. Apparue en 2023 dans le paysage associatif français, cette jeune ONG vise particulièrement l'aquaculture intensive, symptomatique d'une production industrielle sans limite. Elle est aussi le fruit d'une belle rencontre : celle de Maxime de Lisle et Esther Dufaure, deux grands passionnés de l'Océan.



PAR PRISCA LOOSEN

Enfant, Maxime rêve l'Océan à travers la littérature et les récits d'aventure. Il y plonge *« en vrai »* durant ses premières vacances en Bretagne, puis, bien plus tard, en intégrant la Marine nationale. Mais c'est en 2019, dans le sud de l'Alaska, lors d'un voyage à la rencontre des baleines, qu'il prend conscience des *« merveilles de l'Océan »*, et décide de tout mettre en œuvre pour les protéger.

Le destin d'Esther, issue d'une famille de pêcheurs bretons, semblait tout tracé. Mais, sensible à la cause animale, elle se construit un itinéraire singulier. Ancrée durant un temps au Maroc, elle s'y adonne au surf qui la *« reconnecte à l'écosystème Océan. »* À son retour en France, elle découvre les projets d'implantation d'élevages terrestres de saumons, dont celui de Pure Salmon au Verdon-sur-Mer, près de Bordeaux. Elle rejoint le collectif Eaux Secours Agissons !, engagé dans une bataille judiciaire contre l'entreprise.

C'est au cours d'une action de ce collectif, à l'été 2023, qu'Esther et Maxime font connaissance. Lui est alors capitaine en second sur les navires de Sea Shepherd et scénariste de BD engagées, mais il veut faire plus. Elle est frustrée du manque de soutien de la part des ONG écologistes : l'aquaculture est *« l'angle mort de la crise océanique. »*

Rapidement, leur vision commune aboutit à la création de Seastemik, dont la mission est arrimée à une approche *One Health* : la santé des humains, des animaux et de l'environnement sont liées, leur prise en compte doit être décloisonnée.

Dépoissonner l'alimentation

Pour Maxime les responsabilités sont partagées entre le consommateur, souvent inconscient des conséquences de sa consommation, et le pêcheur, simple bras armé du système. *« Le problème*, résume-t-il, *est que l'humanité, et en particulier les populations occidentales, sont en train de manger les mers. »*

La solution ? « Dépoissonner » l'alimentation ! Pour répondre à l'objectif posé par la science de réduire d'environ un tiers la consommation de poisson par habitant et par an en France d'ici à 2035 (soit passer de 34 kg à 10 kg), un puissant mouvement de bascule est indispensable.

C'est l'ambition du programme « Révolution iodée », qui s'adresse aux entreprises de la restauration commerciale. Selon Esther, le *succès de librairie* des menus, c'est le saumon. *« On expose de manière pragmatique aux professionnel·les qu'à un moment ils ne pourront plus l'avoir à leur carte, car il n'y aura plus assez de poissons sauvages pour nourrir ceux d'élevage. »* Le calculateur d'empreinte Océan, basé sur les plats servis pendant une année, fait le compte du nombre de saumons tués, du CO_2 émis et de la quantité de microplastiques ingérée par les clients.

Seastemik produit des rapports sur les élevages intensifs terrestres, mais s'emploie surtout à proposer des solutions : *« on essaie de mettre de la joie, de la gourmandise, de montrer qu'il y a un modèle économique et que tout le monde est gagnant »*, explique Maxime. Aux chef·fes sont proposées des formations et de nouvelles recettes, qui recréent volontiers les saveurs iodées grâce aux algues.

Vision claire, message simple

L'ONG mise sur une communication intelligente, attractive, qui privilégie des propositions simples à mettre en œuvre : réduire sa fréquence de consommation et ses portions, éviter les poissons d'élevage et carnivores, vérifier les techniques de pêche et, surtout, végétaliser son assiette. À celles et ceux qui souhaitent continuer à manger du poisson, Esther rappelle que la traçabilité des pêches n'est pas fiable. La meilleure option : *« Mangez-en moins plutôt que mieux, et quand vous ne savez pas d'où ça vient, plutôt ne pas en acheter du tout. »*

© Rémi Barthas



© Lucas Malthie



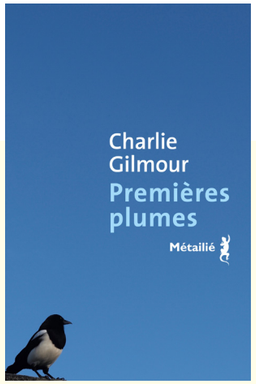
« Personne ne dira jamais : moi, mon animal préféré c'est le saumon ! » rappelle Esther. La surface de l'Océan nous sépare des animaux marins et semble les condamner à un perpétuel déficit d'empathie. Pour Esther, il faut attiser l'intérêt pour ces espèces mal-aimées à travers *« la poésie, le beau, l'humour, les arts »*. Par exemple, comme le fait Maxime dans la BD qu'il a cosignée avec Olivier Martin *On a mangé la mer*.

L'état fébrile du monde inquiète les deux co-capitaines, qui se préparent à un long voyage. Mais les premières victoires les encouragent à tenir fermement le cap : *« On a pu déposer une proposition de loi, faire bouger des entreprises. La mobilisation autour des fermes-usines de Pure Salmon a été sans précédent, et l'écho dans les médias vraiment énorme. »*

Selon Maxime : *« Nous avons la capacité de déplacer des montagnes avec très peu de moyens. Il est possible de faire bouger les choses, pourvu que la vision soit claire et le message simple. »*

Pour Esther, l'année 2026 sera décisive : l'espoir d'une victoire sur les usines de saumons reste intact malgré les difficultés. Une équipe élargie devrait appareiller bientôt vers de nouveaux projets, dont l'important programme TABle, pour Transition alimentaire bleue : plusieurs scénarios de transition pour sortir de notre surconsommation des océans.

> seastemik.org
> De Maxime de Lisle, chez Futuropolis :
> *On a mangé la mer*, avec Olivier Martin (2025).
> Chez Delcourt : *Le Passage intérieur*,
> avec Bach Mai (2022) ;
> *Pillages*, avec Renan Coquin (2024).



Premières Plumes

Charlie Gilmour, Éditions Métailié, avril 2025, 299 pages, 11,49 €.

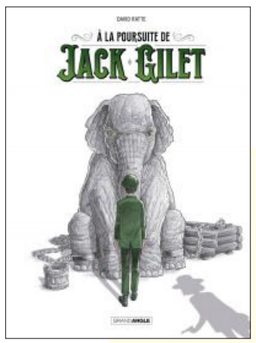
Saviez-vous qu'une pie peut manger des œufs et de la viande crue ? Qu'elle cache sa nourriture pour faire des réserves ? Si, comme moi, dans la connaissance des oiseaux, vous êtes néophyte, vous ressortirez de cette lecture avec nombre de petits détails croustillants ou attendrissants sur les pies.

En effet, l'auteur nous embarque dans l'aventure déclenchée par l'accueil d'un bébé pie qui, en grandissant dans son foyer, l'aide à se stabiliser émotionnellement et à voir le verre à moitié plein.

Dans ce roman autobiographique, Charlie Gilmour, d'une écriture fluide, met en scène le parcours chaotique d'un jeune homme à la recherche de son identité. Il dépeint des liens familiaux vacillants voire dysfonctionnels, ainsi que la vaine quête de la figure d'un père. L'oiseau est le fil rouge de la guérison. Il vient panser les blessures par sa présence constante et tournée vers la vie, mais passe au second plan face aux préoccupations humaines.

Cependant, chapitre après chapitre l'ouvrage souligne avec finesse les joies et les petits malheurs de la cohabitation avec un animal. La pie, loin de notre cercle de considération et souvent réduite à des stéréotypes négatifs, dévoile à quel point elle a des intérêts propres et comment elle mène sa vie.

B.N



À la poursuite de Jack Gilet

David Ratte, Éditions Bamboo, 125 pages, janvier 2025, 19,90 €.

Un bourreau, une justicière, des natifs américains : cette bande dessinée nous plonge en plein western. Sur un scénario campé dans la ruralité américaine de la fin du XIXe siècle, David Ratte déploie une esthétique à la *Blueberry*. Les grands espaces alternent avec des plans serrés sur les visages expressifs, le sens du détail et du suspens tiennent le lecteur en haleine. L'histoire est simple et prend son temps, on en savoure d'autant plus son originalité car oui, c'est bien là le cœur de l'intérêt de cet ouvrage ! Jack Gilet, bourreau assermenté pour animaux, est appelé dans tout le pays pour exécuter les individus non humains jugés pour leurs crimes. La justice, ici, est factice : les faits reprochés aux animaux, systématiquement accusés, sont en fait les conséquences de mauvais traitements ou d'erreurs humaines C'est là qu'entre en scène le personnage têtu et téméraire de Winifred qui, outragée par l'exécution de sa chèvre, va poursuivre Jack en quête de vengeance…

Tiré d'histoires vraies, ce sujet original met en lumière une part méconnue de l'histoire de la justice et des droits des animaux et soulève, l'air de rien, le sujet de la conscience animale et du respect qu'elle doit imposer.

B.N.



L'Androsace et Le Cochon – La plante, l'animal – Pour une relation plus juste avec le vivant

Pierre Rigaux, éditions Delachaux et Niestlé, septembre 2025, 12,90 €.

Sous sa couverture sobre, ce livre est une bouffée d'air frais et un plaisir de lecture. Le naturaliste Pierre Rigaux nous emmène à la rencontre du « vivant », de « la nature », de « la vie sauvage »… pour mieux nous débarrasser de nos illusions d'optique. Car ces mots banalisés ont perdu de leur précision : que désignent-ils, et que racontent-ils de la relation que nous entretenons avec ce(ux) qui nous environne(nt) ?

En écologue, Pierre Rigaux nous fait part de ses rencontres, il dépeint des milieux, des espèces, des méthodes d'observation, la balance des dégâts et des bénéfices. En scientifique, il interroge la pertinence et les méandres des lignes dessinées pour départager les innombrables composantes de la vie. En marcheur-écrivain, il rend perceptibles les sensations et les émotions que procurent les longues balades, lorsque l'esprit, libéré, prend de la hauteur. En penseur, il formule que nous soucier de l'intérêt de chaque être sentient « *nous élève et nous rend meilleurs* ».

Pierre Rigaux nous emmène sur des chemins très concrets pour parler d'éthique et d'écologie, sans grand discours et avec une poésie certaine. Une poésie vécue et ressentie, qui ne joue pas la carte du romantisme ou de l'appel aux grands sentiments : *L'androsace et le cochon* nous rend plus sensibles aux beautés fragiles qui nous entourent et à « *la possibilité que s'*épanouisse hors de notre joug la vie sous toutes ses formes ».

K.V.



ScéléRats

Sébastien Moro et Josselin Billard, Komics Initiative, juin 2026, 25 €.

Après *Les Paupières des poissons* et *Les Cerveaux de la ferme*, Sébastien Moro s'emploie à ratiboiser les idées toutes faites sur les rats, ces mal-aimés et mal connus qui à quelques égards nous ressemblent. Animaux sociaux, débrouillards et adaptables, objets de trouilles bleues et de dégoût millénaire, ces voisins citadins redoutés ne méritent ni leur réputation ni les traitements qu'on leur inflige.

Ce très curieux qui veut regarder le monde par les yeux des animaux a ra(t)ssemblé les études, nombreuses mais parcellaires, consacrées aux rats. Il nous raconte leurs hauts faits et leurs occupations préférées (dont la conduite automobile, car les gaspards aiment apprendre), croqués par le trait clair et souple de son acolyte dessinateur Josselin Billard. Les deux auteurs sont de toute évidence ra(t)vis de partager la même passion pour les jeux de mots et l'humour pop. C'est qu'à l'instar de Guillaume Meurice, qui signe la préface, Sébastien Moro mise sur la rigolade pour sensibiliser à la cause animale avec justesse et sans anthropomorphisme. Cette bande dessinée séduira(t) particulièrement les ados, mais tout curieux ou curieuse y gagnera un moment enrichissant, et une poussée de sympathie pour ces individus pleins de ressources dont la société complexe s'établit à l'ombre de nos vies.

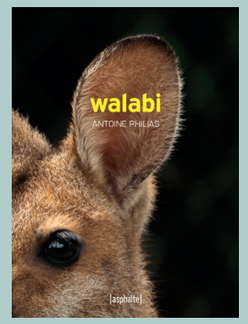
K.V.

Les ouvrages lauréats du Prix Maya

Le Prix Maya récompense chaque année trois ouvrages de fiction qui font avancer la cause animale. Les lauréat·es reçoivent leur prix lors de la Vegan Place de Tours, qui est ainsi l'occasion de rencontrer les auteurs et autrices et d'assister aux tables rondes autour de leurs livres.

Les ouvrages retenus pour le prix 2027 seront annoncés dans les prochaines semaines : ouvrages sélectionnés ou primés, puisez-y l'inspiration pour de belles lectures – et quelques idées de cadeaux.

MEILLEUR ROMAN
Walabi, Antoine Philias, éditions Asphalte



MEILLEUR OUVRAGE JEUNESSE
Chez nous c'est vegan, Clara Cuadrado, éditions Evalou



MEILLEURE BANDE DESSINÉE
La Meute, Grégory Delaunay, éditions Delachaux et Niestlé



EN SAVOIR PLUS
prixmaya.org.

Marie Delanoë, formatrice en cuisine

Technique, créativité, sensibilité

Du bien-être, un cadeau, du plaisir, une partie de notre environnement et de notre culture : la cuisine est tout cela pour Marie Delanoë, qui a fait de cette passion son métier en enseignant dans des écoles renommées. Et parce que le végétal n'est pas encore à l'honneur dans les parcours classiques, elle a fondé Seïva, où pros et amateurs peuvent s'approprier cette alimentation saine, durable et créative.



© seïva

Qu'est-ce qui motive la demande de formation en cuisine végétale ?

Il y a maintenant trois ou quatre végés par promo de 18 à 20 apprenants, c'est en progression. Les apprenti·es ont conscience des limites de leurs connaissances sur les céréales, les légumineuses et les graines, s'intéressent à l'alimentation durable, cherchent à innover pour répondre aux contraintes économiques. En parallèle, des pros de la restauration sont démuni·es devant les produits végés alors que leur clientèle en réclame… et qu'il y en a ras le bol, du *veggie bowl* ! À Nantes, la proximité de Paris accroît la demande de végé, ça stimule une offre semi-gastronomique qui va au-delà des équilibres gustatifs, dans une démarche globale attentive au sens de l'alimentation.

Quels défis doit relever une formation en cuisine végétale ?

Il y a d'abord les freins psychologiques et l'imaginaire. Les échanges avec les intervenant·es et entre les élèves, aux profils volontairement très divers, vont permettre de les dépasser. Et il y a les points techniques spécifiques : connaître et savoir utiliser les épices et les assaisonnements, dont l'usage et les réactions sont complètement différents, adopter les marinades, travailler les cuissons, rassembler les cinq saveurs dans une même assiette… L'organisation est une clé, car si cuisiner végé est plus économique sur les matières premières, cela demande plus de main-d'œuvre : il faut rationnaliser et adapter ses méthodes de travail. La formation certifiante de Seïva « Élaborer et préparer des plats végétaux » vise à rendre autonome en cuisine, à transmettre de nouveaux réflexes et à donner de la créativité.

On pourrait croire que la créativité est un point commun de toutes les cuisines…

Elle a besoin d'un contexte favorable, car on apprend beaucoup par mimétisme. Elle se stimule, se travaille, se nourrit de nos apprentissages. La cuisine végé peut mettre le cerveau à l'envers, c'est tout à fait une autre manière de penser, d'élaborer et de s'organiser ! On a d'abord besoin de reproduire une idée, avant de de pouvoir se détacher des recettes. Les rencontres et les sources d'inspiration sont importantes.

POUR ALLER PLUS LOIN
seiva-healthy.fr

Tatin caramélisée au fenouil et à l'orange

INGRÉDIENTS :

Pâte à tarte
- 200 g d'un mélange de farines de votre choix : par exemple, 75 g de farine de sarrasin, 75 g de farine de blé complet et 50 g de farine de petit épeautre
- 60 g d'huiles de votre choix
- Eau, sel
- Épices au choix : cumin ou carvi ou paprika ou herbes de Provence…

Garniture
- 500 g de fenouil
- 2 grosses oranges
- 1 oignon
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1/2 c. à s. de sucre complet
- 1 pincée de sel non raffiné

Montage
- 50 g de sucre complet
- 50 g d'huile

① Faire la pâte : mélanger tous les ingrédients, étaler et réserver.
② Râper finement le zeste d'une des oranges et presser le jus des deux oranges.
③ Ôter les tiges vertes du fenouil et couper les bulbes en tranches fines, dans le sens de la longueur. Émincer finement l'oignon.
④ Faire revenir l'oignon et le fenouil environ 10 minutes, à couvert et à feu doux.
⑤ Ajouter le zeste et le jus des oranges, ½ cuillère à soupe de sucre complet et 2 bonnes pincées de sel. Augmenter le feu et laisser compoter pendant 10 minutes à découvert.
⑥ Montage final : huiler généreusement un plat à tarte, parsemer de sucre complet. Disposer au fond les tranches de fenouil avec leur sauce. Placer la pâte au-dessus des légumes, en la calant bien sur les côtés. Faire un trou d'1 cm au milieu de la pâte. Enfourner pour 30 minutes de cuisson à 180 °C à chaleur tournante, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.



© seïva

Les légumes se mettent au vert

Dans la famille légumes feuilles, vous trouverez les bettes, les épinards, l'arroche, la tétragone, l'oseille, les choux, la laitue, le pissenlit, la roquette, le cresson, l'endive et quelques autres. Faciles à cultiver et à préparer, surtout cuites, pour une meilleure digestion, les feuilles de ces plantes sont appréciées depuis l'Antiquité.



Beta Vulgaris L. var. cicla, ou bette à cardes, aux couleurs éclatantes, utilisée dans les cuisines du monde entier.

Le plein d'anti-oxydants

La plupart des légumes feuilles sont riches en vitamines – A et C en particulier – mais aussi B, E et K. Ils contiennent également du fer, du cuivre, du zinc, du potassium, du manganèse, du sélénium et du calcium.

Consommés crus, ils fournissent des polyphénols en abondance, ces composés antioxydants dont le rôle est de neutraliser les radicaux libres qui endommagent nos cellules et font le lit des cancers. Vous pourrez en consommer toute l'année et les accommoder à votre convenance et selon leur personnalité :

- **Crus,** en salades ou en trempettes pour les choux, les épinards, les pissenlits, la roquette et bien sûr la laitue.
- **Cuits,** pour la plupart d'entre eux, notamment les parties plus coriaces :
  - À la vapeur, servis avec un filet d'huile d'olive, de noix ou de colza, sel et poivre.
  - Sautés : cuits rapidement à découvert dans de la matière grasse à feu moyen à vif.
  - Braisés : saisis dans un peu de matière grasse, puis confits à couvert dans leur jus ou dans un fond aromatique. Assurez-vous d'utiliser une huile qui supporte la cuisson !
  - En soupe, en quiche, en gratin…

BON À SAVOIR

Le chou contient des dérivés soufrés et des fibres qui peuvent provoquer des flatulences et une digestion difficile. Vous pouvez limiter ces désagréments en le faisant blanchir : plongez-le 3 à 5 min dans une grande quantité d'eau bouillante, à découvert, puis égouttez-le et plongez-le dans de l'eau froide. Égouttez-le à nouveau et cuisinez-le à votre convenance ou préparez-le comme une crudité. Si vous le consommez cru, râpez-le très finement.

Salade de tétragone

Ou de jeunes pousses d'épinards.



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
USTENSILE : UN MIXER PLONGEANT ET SON BOL

INGRÉDIENTS :
- 160 g de pousses de tétragone
- 2 pommes croquantes
- Le jus d'un ½ citron
- 100 g de pain rassis
- 50 g de pignons de pin
- Huile d'olive pour cuisson

LA SAUCE :
- 1 c. à s. de moutarde forte
- Sel et poivre noir au moulin
- 3 c. à s. de levure maltée en paillettes
- 3 c. à s. de vinaigre de cidre
- 1 c. à s. de sirop d'érable
- 20 cl de préparation culinaire avoine ou riz cuisine
- 5 cl d'huile

① La sauce : mettre tous les ingrédients dans le bol, en terminant par les liquides, et mixer avec des mouvements de va-et-vient. Réserver au frais.
② Rincer et essorer les feuilles de tétragone. Réserver.
③ Peler et rincer les pommes, les couper en petits cubes et les arroser du jus de citron. Réserver.
④ Découper le pain en petits cubes et les faire dorer à feu doux en les brassant régulièrement. Réserver.
⑤ Répartir les pousses de tétragone dans chaque assiette, les parsemer de pomme, de pignons, de croûtons, et napper de sauce.

Gratin de bettes

Avec sa sauce verte : un délice !



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 1 HEURE
USTENSILE : UN BLENDER OU UN MIXER PLONGEANT

INGRÉDIENTS :
- 50 cl de bouillon végétal
- 1,350 kg de blettes (3 bottes)
- Huile d'olive pour cuisson
- 50 g de margarine
- 2 c. à s. de farine
- 20 cl de préparation culinaire soja cuisine
- Sel et poivre noir au moulin
- 1 gousse d'ail
- 4 c. à s. de levure de bière en paillettes

① Séparer les côtes et les feuilles des blettes, les laver et les essorer.
② Couper les côtes en tronçons de 3 cm en retirant la partie filandreuse. Les cuire 8 min à feu moyen avec un généreux filet d'huile d'olive. Remuer régulièrement. Réserver.
③ Cuire les feuilles 5 min à feu vif dans un grand faitout sans cesser de les remuer. Réserver.
④ Faire fondre la margarine à feu doux dans une casserole, ajouter la farine. Mélanger pour obtenir un mélange mousseux et homogène. Verser le bouillon et continuer à remuer jusqu'à ce que la sauce soit lisse et onctueuse. Réserver.
⑤ Mixer la sauce avec les feuilles de blettes. Saler, poivrer.
⑥ Dans un plat à gratin, répartir la gousse d'ail finement hachée et ajouter les côtes de blettes. Verser la moitié de la sauce et la faire pénétrer entre les côtes.
⑦ Saupoudrer avec la levure de bière et cuire au four pendant 20 min à 175 °C.

Le reste de sauce sera servi en velouté.

Curry de chou chinois

Il s'adapte à toutes les saisons.



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN

INGRÉDIENTS :
- 200 g de chou chinois
- 150 g de chou-fleur
- 150 g de patates douces
- 100 g de champignons de Paris
- 100 g d'oignons
- 4 gousses d'ail
- Huile d'olive pour cuisson
- 100 g de tofu fumé
- 50 cl de bouillon végétal
- 40 cl de lait de coco
- 50 g de noix de cajou
- 1 c. à s. de graines de cumin
- 1 c. à s. de pâte de curry
- 1 noix de gingembre frais
- Sel, poivre

① Nettoyer les choux, les patates et les champignons et les couper en morceaux.
② Émincer l'oignon et l'ail. Les faire revenir à feu doux et à couvert 4 min, en remuant régulièrement.
③ Ajouter le gingembre épluché et râpé, les graines de cumin et le curry. Mélanger et prolonger la cuisson quelques minutes.
④ Ajouter les légumes, le tofu découpé en cubes, mouiller avec le bouillon et le lait de coco, saler et poivrer et laisser mijoter à feu doux et à découvert pendant 20 min.

Émilie Leblanc



Depuis 2022 et la création de Petit Mais Veggie, Émilie, formée en nutrition végétale, aide les parents à végétaliser l'assiette de leurs enfants. La conviction qu'elle veut partager : quand on aime les animaux, on ne les mange pas ! Elle invite à un véganisme qui construit l'empathie et la compassion, un apprentissage qui dépasse largement le cadre de l'assiette.

Cependant, nourrir son enfant sans viande, ça s'apprend ! Émilie propose, avec la diététicienne Astrid Prévost, des programmes de formation et des ateliers pour les parents, depuis la diversification alimentaire jusqu'à 12 ans. Toutes deux accompagnent également la grossesse et l'allaitement, et préparent un programme consacré aux ados.

Petit Mais Veggie regorge de pépites : informations nutritionnelles, conseils, actus, astuces, recettes créatives… Les idées fausses y sont dézinguées avec humour, voire espièglerie. Oui, une autre alimentation est possible, dès la naissance, et même avant !

Émilie pilote le pôle 1·2·3 Veggie de l'AVF, 123veggie.fr.
@petit_mais_veggie
petitmaisveggie.com

Cookies haricot choco

Ces cookies choco-haricot allient fondant et richesse nutritionnelle ! Les haricots rouges y apportent des fibres, du fer et des protéines pour une version aussi gourmande que nourrissante.

POUR 12 COOKIES ENVIRON
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 25 MIN

INGRÉDIENTS :
- 240 g de haricots rouges ou azuki cuits
- 15 g de cacao en poudre non sucré
- 120 g de dattes medjoul, ou d'autres dattes trempées 20 min et égouttées
- 70 g de purée de noix de cajou
- 4 g de levure chimique
- 100 g de pépites de chocolat
- 40 g de flocons (sarrasin ou avoine)
- 1/2 c. à c. de sel
- 1 c. à c. d'arôme vanille
- 20 g d'huile de coco fondue

① Préchauffer le four à 180 °C.
② Mixer les haricots rouges avec les dattes, la purée d'oléagineux, la vanille, le sel et l'huile de coco jusqu'à obtenir une pâte assez homogène.
③ Ajouter la levure et les flocons puis mixer à nouveau.
④ Ajouter les pépites de chocolat en mode pulse dans le mixeur ou mélangez-les à la cuillère dans un récipient.
⑤ À l'aide d'une cuillère à glace, former des boules et les déposer sur une plaque allant au four, couverte de papier cuisson. Aplatir les boules pour former des cookies.
⑥ Enfourner pour environ 25 min de cuisson à 180 °C.



Astuces : ces cookies se conservent 3 jours à température ambiante dans un récipient fermé. On peut congeler la pâte encore crue en petites boules prêtes à cuire. Il est préférable de proposer cacao et chocolat le plus tard possible et pas avant 12 mois. Pour les 12-24 mois, vous pouvez remplacer le cacao par de la poudre de caroube et/ou ne pas mettre de pépites de chocolat. Pour les plus grand·es, vous pouvez ajouter du sucre raffiné pour un goût plus sucré et des cookies plus croquants.

Muffins gourmands aux légumes

Des muffins moelleux et riches en fer, avec des légumes discrètement glissés dans la pâte ! Parfaits pour initier les enfants aux saveurs végétales, sans pression : n'oubliez pas de leur révéler l'ingrédient mystère !

POUR 8 À 10
GROS MUFFINS
PRÉPARATION: 30 MIN
CUISSON : ENVIRON 30 MIN

INGRÉDIENTS :
- 1 courgette moyenne
- 100 g de petits pois
- 1 échalote
- 150 g de farine (blé ou riz)
- 150 g de farine de pois chiches
- 30 g de levure maltée
- 1 sachet de poudre à lever
- 1 c. à s. d'herbes de Provence séchées
- 1 c. à c. de paprika
- 315 ml de lait de soja
- 90 ml d'huile d'olive
- 1 c. à c. de sel (à partir de 12 mois)

① Préchauffer le four à 190 °C.
② Râper et essorer la courgette
③ Dans un grand saladier, mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène.
④ Graisser légèrement un moule à muffins et répartir la pâte dans les empreintes.
⑤ Cuire au four 30 minutes environ, jusqu'à ce que les muffins soient dorés et qu'une lame de couteau ressorte propre.



Astuces : ces muffins sont meilleurs tièdes. Adaptez la cuisson en fonction de la taille et du matériau de votre moule. Ils se conservent 3 jours au réfrigérateur dans un récipient fermé. Comme toutes les pâtes à base de pois chiches, ils peuvent s'assécher. Mieux vaut les réchauffer au micro-ondes à couvert pour leur rendre leur moelleux.

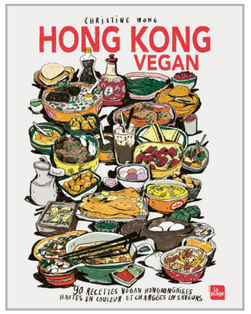
PAR YASMINE DEBARGE



Fromage végétal

Lucille Sionneau, Solar, 29,90 €

Surprenant de simplicité, étonnant d'ingéniosité, indubitablement pédagogique, *Fromage végétal* est la nouvelle référence en la matière. Lucille Sionneau nous prend par la main avec une approche progressive qui laisse le temps à chacune et chacun de maîtriser les différentes étapes techniques de la fermentation et de la conception d'un fromage. La première partie explique ce qu'implique la réalisation d'un fromage, en termes d'équipement, de temps ou d'hygiène. Elle se conclut par quelques délicieuses recettes d'accompagnements : crackers, chutney, gelée… La deuxième partie fait apparaître trois catégories de fromages, hiérarchisées en fonction de leur technicité : les fromages non fermentés, les fermentés, les fermentés et affinés. Se succèdent alors les grands classiques de la fromagerie française et quelques spécialités étrangères incontournables comme la mozzarella ou le cheddar. Difficile de choisir parmi les recettes à recommander tant elles valent toutes le détour… Certaines intègrent rapidement le quotidien, comme la ricotta de graines de courge, la brousse de tournesol ou la crème fraîche végétale fermentée… D'autres s'inviteront à vos dîners festifs, comme le crémeux de caractère style bleu ou la pyramide. Un livre à offrir ou se faire offrir !



Hong Kong vegan

Christine Wong, Éditions La Plage, 25 €

Ville mythique et influente de la gastronomie mondiale, Hong Kong offre une large palette de spécialités déjà végétales ou qui se prêtent à la végétalisation. Avec *Hong Kong vegan*, Christine Wong, dont la famille vit à Hong Kong depuis trois générations, nous offre un voyage à la fois culturel et culinaire. Elle prend le temps de nous expliquer les habitudes des habitants mais aussi les symboles derrière les pratiques. Après une introduction retraçant l'histoire de la ville et la place du végéta*isme dans ces héritages, le livre s'organise selon les types de repas hongkongais : petits-déjeuners et *dim sum, chaan teng* et lunch boxes, repas familiaux et plats de fêtes et enfin en-cas, sucreries et *siu yeh*. Les recettes sont précédées de fiches explicatives sur la préparation de certains ingrédients : les différents riz ou encore le tofu ou le lait de soja… Des photos commentées ponctuent l'ouvrage d'illustrations incitant au voyage. C'est un vrai plaisir de découvrir la subtilité des rouleaux de nouilles de riz, l'inattendue saveur sucrée des gâteaux de lune de neige ou encore d'être réconforté par les plats d'hiver tels que les nouilles de riz sèches aux champignons ou le céleri-rave des abris anti-typhons.



Vous ne devinerez jamais que c'est vegan

Coraline Kowalczyk, Solar, 24.90 €

Quelle que soit l'alimentation choisie, la cuisine exige la connaissance de techniques pour pouvoir prétendre à une certaine autonomie. Coraline Kowalczyk a bien saisi cet enjeu et en a fait le point d'entrée de son ouvrage, qui se veut à la fois pédagogique et gourmand. Après une description des bases d'ingrédients à connaître et à posséder dans ses placards, elle propose quelques sauces, dont des classiques français comme la mayonnaise et la rouille, des condiments mais aussi quelques fromages, dont un faux mage étonnant. Viennent ensuite les incontournables de la « sea food » (la tielle sétoise n'a pas à rougir devant la version originale), de la « street food » (les brochettes de kefta seront réclamées par vos amis) et du bistrot (le haché s'invitera dans votre répertoire quotidien). Les sections brunch et salon de thé offrent encore quelques surprises avec un beignet de pâte à tartiner et un carrot cake qui ont un goût de « reviens-y ».

Association Végétarienne de France

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

AVF

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

BIC Code international d'identification de l'établissement bancaire

Identifiant créancier SEPA AVF : FR74ZZZ522381

En signant ce formulaire, vous autorisez l'AVF à envoyer des insctructions 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.

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

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



VOTRE SALON
ÉCOLO, BIO, BIEN-ÊTRE ET HABITAT SAIN

ARTEMISIA

MON ENTRÉE OFFERTE !

SCANNEZ-MOI !

23-25 OCT. 2026
MARSEILLE - PARC CHANOT



salon-artemisia.com

Réseau ZEN&BIO

Spas Organisation