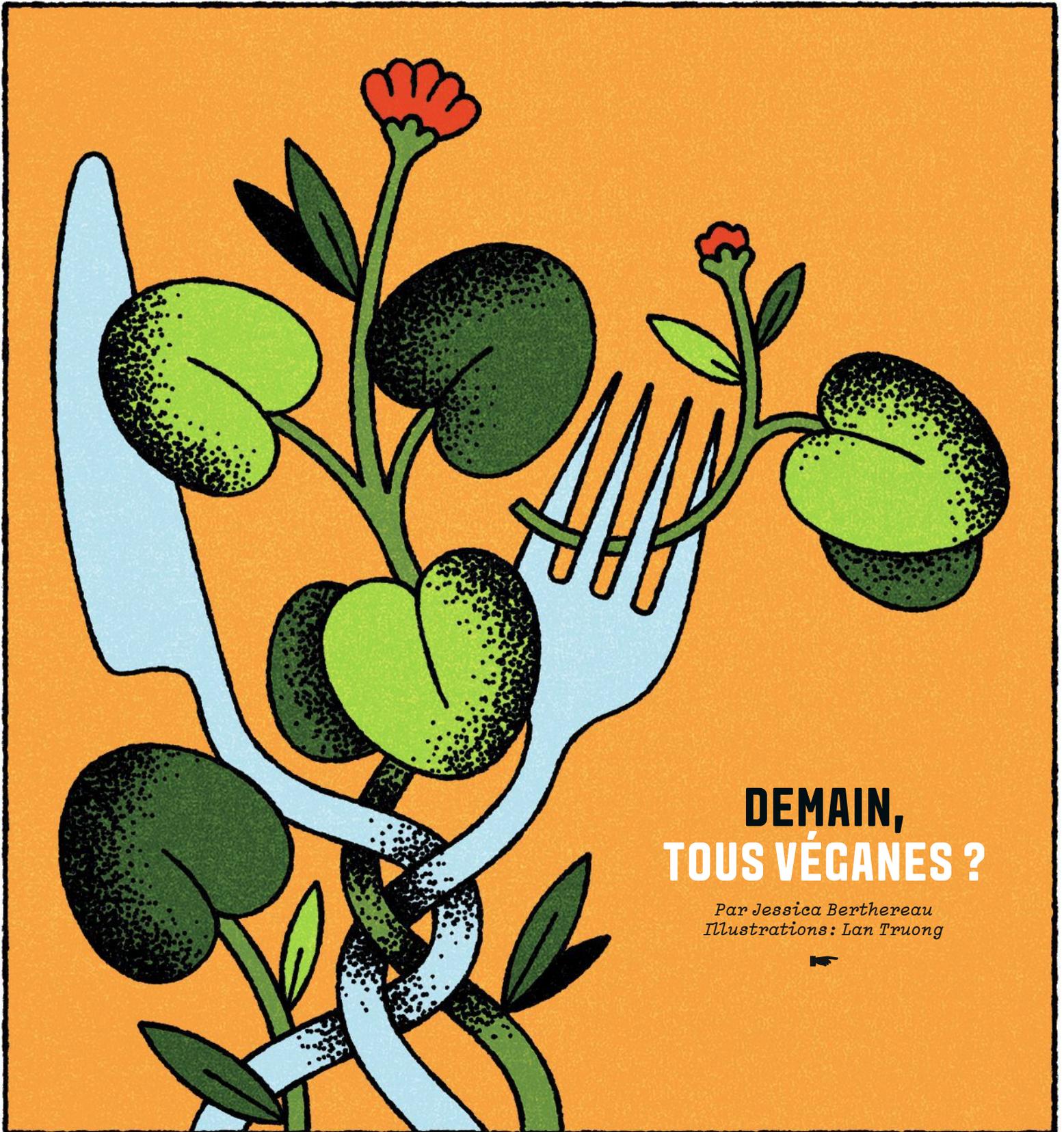


# ET MOI...

02 MARS 2018

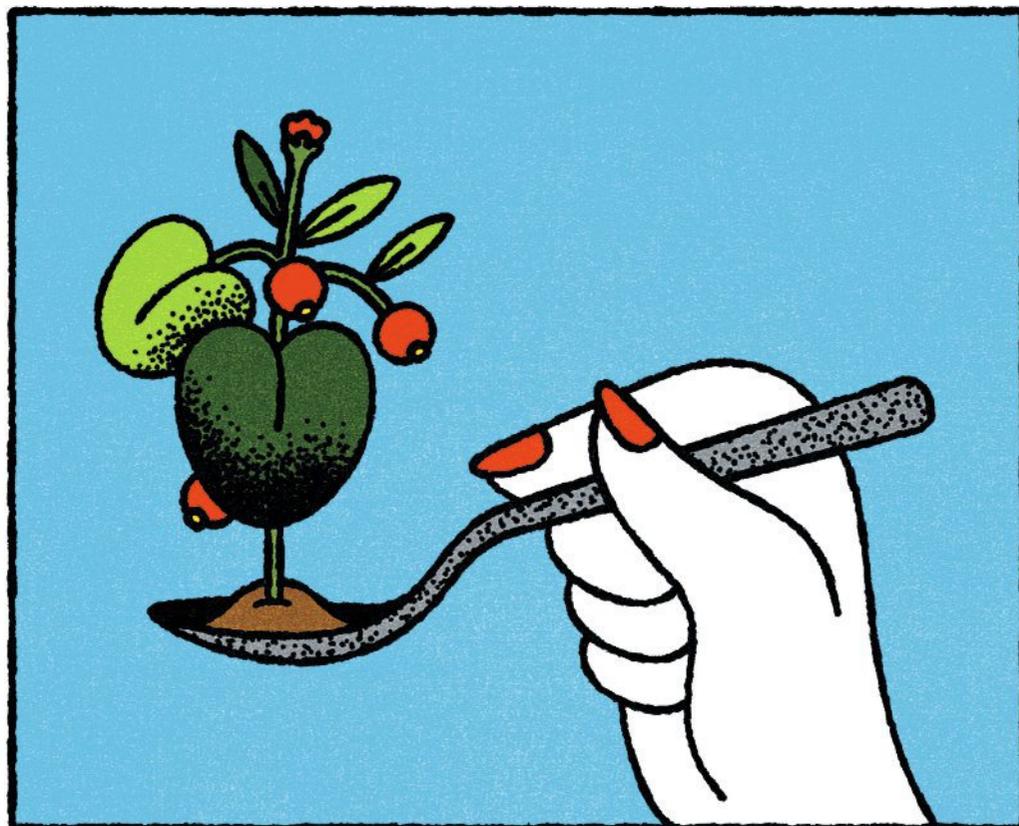


## DEMAIN, TOUS VÉGANES ?

*Par Jessica Berthereau  
Illustrations: Lan Truong*



**Posture bobo, conviction profonde, ou idéologie ? Attention à son alimentation, à l'environnement, au bien-être animal ? Quels qu'en soient les motifs, le véganisme a le vent en poupe. Dis-moi ce que tu manges, je te dirais ce que tu es.**



Son déclic date d'il y a plus d'un an mais Adam s'en souvient comme si c'était hier. Un midi, il dévorait un burger en compagnie d'un ami. Le soir même, il prenait la décision d'arrêter de manger de la chair animale. Entre-temps, il s'était rendu à une conférence sur le végétarisme, présentée sous forme de pièce de théâtre. « J'ai été percuté, se rappelle ce jeune trentenaire originaire de Montpellier. Je ne pensais pas que l'élevage avait un tel impact sur le réchauffement climatique. J'étais dans une phase de quête de sens et cela m'a semblé être un geste simple et concret avec lequel j'aurais immédiatement un impact positif. » Les semaines qui suivent, cet ancien analyste financier actuellement en reconversion se renseigne sur la question. « Dès que l'on commence à creuser, on trouve plein d'arguments très pertinents et aujourd'hui l'écologie serait presque devenue secondaire pour moi. Quand je me suis aperçu que je n'avais pas besoin de viande ni de poisson pour être en bonne santé, je me suis demandé : pourquoi tuer un animal pour me faire plaisir ? »

Sans réponse moralement satisfaisante à cette question, le philosophe québécois Martin Gibert n'a eu d'autre choix que de devenir végane. « C'est un argument hyper-simple : si on

peut éviter de faire souffrir des êtres sensibles, on devrait le faire, expose l'auteur de *Voir son steak comme un animal mort* (Lux, 2015). D'autant que pour une personne qui vit dans un pays riche en 2018, il est relativement facile d'éviter de consommer des produits animaux, que ce soit pour la nourriture, les vêtements ou les divertissements. » Être végane ne consiste pas seulement à suivre un régime végétalien, c'est-à-dire sans aucun produit d'origine animale ; c'est une véritable « prise de position morale et politique », assure le philosophe. Les véganes s'opposent au « carnisme », concept développé par la psychologue militante américaine Melanie Joy pour qualifier « l'idéologie invisible qui nous conditionne à trouver normal, naturel et nécessaire de consommer des produits animaux ». (1)

Une véritable révélation pour ceux qui se convertissent au véganisme. Ils disent d'ailleurs souvent « avoir ouvert les yeux ». « C'est comme un voile qui se déchire », témoigne la créatrice française Lolita Lempicka. Élevée dans une famille prônant le végétarisme pour des raisons de santé, elle s'éloigne un peu de ce régime alimentaire à l'âge adulte, sans trop y réfléchir, avant d'y revenir il y a six

ans. Elle décide alors de se documenter sur la condition animale. «*Ça m'a bouleversée, j'ai eu un électrochoc et je suis très rapidement devenue végétalienne puis végane, se souvient-elle. Je suis passée par une période de tristesse infinie où je m'en voulais de ne pas avoir compris plus tôt. En fin de compte, devenir végane m'a libérée, je me sens beaucoup plus en harmonie avec ce que je pense.*» Pour la créatrice de parfums et de cosmétiques, être végane est une «*philosophie de vie*» et c'est donc tout naturellement qu'elle travaille à rendre véganes ses crèmes et ses parfums. Elle prête aussi volontiers sa voix aux campagnes d'associations de défense des droits des animaux. «*Si je peux utiliser un peu ma notoriété pour faire bouger les choses et faire changer les mentalités...*» Ces dernières évoluent bel et bien : adopté par de nombreuses personnalités, comme le prouve la longue, mouvante et cosmopolite List of vegans de Wikipédia (Casey Affleck, Pamela Anderson...), vulgarisé avec humour par des YouTubeurs comme Gurren Vegan et Jihem Doe, le véganisme n'est plus perçu comme une secte mais comme un mode de vie tout à fait légitime.

### LES PROTÉINES ANIMALES POINTÉES DU DOIGT

S'il fallait identifier un moment décisif en France, ce serait 2015, l'année où le mot véganisme fait son entrée dans le dictionnaire et où l'association L214 publie sa première vidéo tournée dans un abattoir, celui d'Alès. Les images, insoutenables, ont été vues 1,8 million de fois sur YouTube. «*Il y a un avant et un après Alès*», note Brigitte Gothière, cofondatrice et porte-parole de L214. Une commission d'enquête parlementaire est créée et les abattoirs sont contrôlés : 80% présentent des non-conformités, dont 12% des défauts d'étourdissement. Et «*la question de la légitimité de continuer à faire tuer des animaux pour les manger s'installe dans le débat public*», constate la militante. De façon concomitante, les protéines animales sont de plus en plus montrées du doigt, ici par l'Organisation des

## 2015, L'ANNÉE CHARNIÈRE : LE MOT VÉGANISME ENTRE DANS LE DICTIONNAIRE ET LES ESPRITS SONT FRAPPÉS PAR LES REPORTAGES DANS LES ABATTOIRS.

Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) qui estime que l'élevage est responsable de 14,5% des émissions de gaz à effet de serre ; là par le Centre international de recherche sur le cancer (Circ), une agence onusienne qui classe en 2015 la viande transformée dans la catégorie des agents «*cancérogènes pour l'homme*» et les viandes rouges dans ceux «*probablement cancérogènes*». Certains, comme le chef Jean-Christian Jury qui a tenu de 2007 à 2015 le fameux *Mano Verde*, première table



### LA TENDANCE EN CHIFFRES

◆ En l'absence de recensement officiel, il est difficile d'évaluer la proportion de végétariens et de véganes dans la population française. Néanmoins les estimations font généralement état d'une fourchette de 3 à 5% pour les végétariens et de 1 à 2% pour les véganes.

◆ D'après les chiffres de FranceAgriMer, la consommation annuelle moyenne de viande par habitant est passée d'un pic de 93,6 kilos équivalent carcasse (kgec) en 1998 à 84,3 kgec en 2017. Au début du xx<sup>e</sup> siècle, on estime que les Français consommaient 40 kgec par an.

◆ Le marché de l'alimentation végétarienne et végane devrait se développer fortement dans les prochaines années. L'institut d'études économiques Xerfi prévoit par exemple que les ventes en grande distribution sur le segment du traiteur végétal augmenteront de 25% par an d'ici à 2020.

végane de Berlin, n'ont pas attendu le rapport du Circ pour devenir végétalien pour des raisons de santé. «*Mon deuxième problème cardiaque m'a cloué au lit pendant six semaines, raconte-t-il. La veille de ma sortie, le cardiologue m'a dit que j'avais deux choix: continuer la vie de dingue que j'avais menée trop longtemps, manque de sommeil, négligence alimentaire, taux de stress élevé, un mélange explosif qui m'amènerait probablement vers une sortie définitive... ou commencer à m'occuper de ma santé, changer ma manière de me nourrir et cuisiner à base de plantes.*»

Quand Jean-Christian Jury commence sa «deuxième vie» en 2004, la cuisine végétalienne est encore balbutiante. Aujourd'hui, le «veggie» est en plein boom: livres de cuisine, salons, start-up de la foodtech, restaurants, cafés, magasins spécialisés... «*Quel progrès phénoménal*», salue-t-il. «*Il ne se passe pas un mois sans une ou deux ouvertures de commerces véganes à Paris. Ça explose!*» renchérit Amandine Sanvisens, autre précurseur puisqu'elle a ouvert en 2011

## QUI EST QUOI ?

### LE FLEXITARIEN

limite sa consommation de viande et de poisson.

### LE VÉGÉTARIEN

ne consomme pas de chair animale mais peut manger des produits issus des animaux, comme les œufs et les produits laitiers.

### LE VÉGÉTALIEN

ne consomme ni chair animale, ni produits d'origine animale (œufs, lait, fromage, miel, etc.). Les végétaliens doivent se supplémenter en vitamine B12.

### LE VÉGANE

suit un régime végétalien et adopte un mode de vie qui exclut toute forme d'exploitation des animaux: il ne porte pas de matières animales (fourrure, cuir, laine, soie...), n'utilise pas de produits testés sur les animaux et condamne les divertissements exploitant les animaux (cirque, corrida, zoo...).

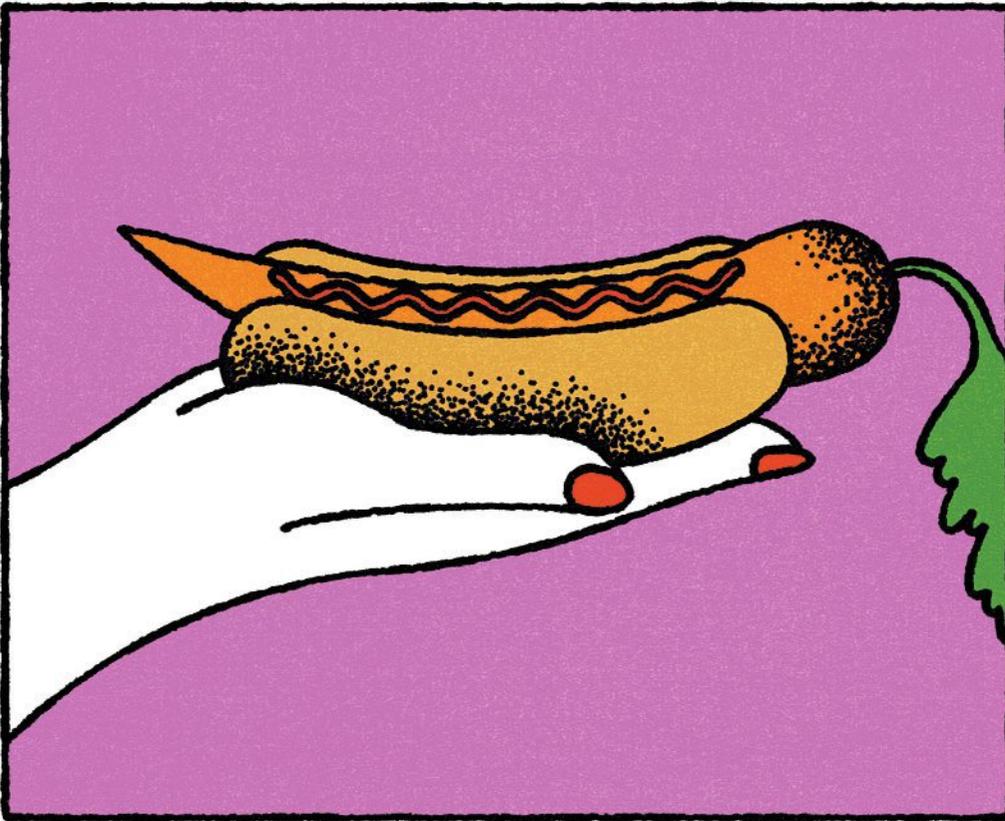
Vegan Folie's, la première pâtisserie végane de France dans la rue Mouffetard à Paris, au cœur du 5<sup>e</sup> arrondissement. Le 12 janvier dernier, c'est Naturalia qui ouvrait son quatrième magasin 100% végane, rue Richer, dans la «VeggieTown» parisienne. L'enseigne bio a voulu bâtir un «vrai concept de destination en revisitant le véganisme pour faire un magasin du quotidien, chaleureux, avec du plaisir et de la gourmandise, sans forcément aborder la vision santé ou militante», explique Sidonie Tagliante, responsable marketing chez Naturalia. Avec comme cible les véganes, qui peuvent y faire leurs courses sans s'user les yeux à lire toutes les étiquettes, et «tous ceux qui sont végétariens ou qui réduisent leur consommation de viande et s'intéressent aux produits végétaux», poursuit-elle.

## DES SALONS QUI ATTIRENT DE PLUS EN PLUS

De fait, ces derniers représentent la majorité des clients, tout comme la plupart des curieux qui se rendent aux différents Salons VeggieWorld consacrés à ce mode de vie. «Entre 60% et 70% de nos visiteurs sont des omnivores ou des flexitariens qui viennent pour découvrir des alternatives alimentaires mais aussi vestimentaires», indique ainsi Swantje Tomalak, directrice de VeggieWorld France. La première édition française du Salon qui s'était tenue à Paris en avril 2016, avait attiré 5 000 personnes. Cette année, 30 000 visiteurs sont attendus sur l'ensemble des quatre Salons prévus, dont les prochains seront à Paris (7 et 8 avril) et à Bordeaux (26 et 27 mai). Car, si les végétariens et les véganes demeurant encore largement minoritaires (voir encadré p. 67), une grande partie de l'offre veggie – notamment celle développée par la grande distribution et les marques industrielles – est essentiellement destinée à ces Français qui ont décidé de réduire leur consommation de viande. Ils seraient aujourd'hui entre 25 et 30% de la population, selon les estimations de l'institut d'études économiques Xerfi dans une étude de 2017. Il y a eu un véritable «déverrouillage sur le fait d'affirmer haut et fort qu'il faut baisser notre consommation de produits animaux pour des raisons éthiques, environnementales ou de santé publique», observe Brigitte Gothière, qui en veut pour preuve la récente campagne de Greenpeace France («Deux fois trop de viande à la cantine») ou le rapport de la fondation Terra Nova recommandant de diviser par deux notre consommation de chair animale et d'augmenter celle de protéines végétales.

Ceux qui veulent dépasser l'équation «viandards ou véganes» avec une approche





« moins, mais mieux », comme l'écrit le formateur en cuisine alternative Gilles Daveau (2), ignorent souvent être des flexitariens faute de connaître ce mot-valise entré lui aussi dans le dictionnaire l'année dernière. Valérie en fait partie. « Aujourd'hui, j'ai une alimentation prioritairement végétarienne mais pas exclusivement, et quand j'achète ou que je consomme des produits d'origine animale, j'essaie de faire très attention à la qualité », explique-t-elle. Cette médecin quinquagénaire, a été marquée par la lecture l'été dernier du livre de Frédéric Lenoir, *Lettre aux animaux* (Fayard, 2017), mais deux motifs la retiennent de devenir végane : sa volonté de « n'enquiquiner personne » dans un contexte social, qu'il soit professionnel ou personnel, et... son goût pour les œufs et les produits laitiers dont elle ne peut « pas se passer ! » « On a beau dire, les faux fromages faits à partir de noix de cajou, ça ne fait pas du tout le même effet que du vrai fromage », renchérit l'une de ses amies, Gaëlle, végétarienne de longue date, qui lui a conseillé l'ouvrage de Frédéric Lenoir. Cette Parisienne de 40 ans, chef d'entreprise, dit qu'elle n'a pas encore « trouvé la force » de franchir le pas vers le véganisme.

## « C'EST UN PEU LE PIÈGE DE CES RÉGIMES : À FORCE DE SE SURVEILLER, ON OUBLIE LE BONHEUR DE MANGER. »

D'autres ont carrément fait marche arrière, comme la cheffe Angèle Ferreux-Maeght, à la tête de deux « Guinguettes » parisiennes (dont *La Guinguette d'Angèle*) qui mettent la cuisine végétale à l'honneur. « J'ai été végane pendant un petit moment, puis j'ai arrêté. Je me suis rendue compte que ça n'était pas adapté à mon mode de vie et à mes envies. Pour moi, l'alimentation doit rester un plaisir. C'est un peu le piège de tous ces régimes alimentaires : on se surveille tellement qu'on en oublie la joie de vivre et le bonheur de manger. » La restauratrice se définit aujourd'hui comme végétarienne, même s'il lui arrive exceptionnellement de manger de la viande « quand les animaux ont grandi

de façon respectueuse et que c'est à l'occasion d'un moment agréable à partager tous ensemble ».

Les véganes peuvent-ils eux aussi faire des exceptions ? Oui, admet le philosophe Martin Gibert dans l'éditorial du numéro d'automne de la revue *Véganes* dont il est le rédacteur en chef, reconnaissant qu'il y a débat autour de la justification morale d'une tricherie occasionnelle. Un débat qui a au moins deux mérites : nous rappeler « combien la réalité est moralement complexe » et aider à la promotion du véganisme. « J'ai l'impression que présenter les règles véganes en tolérant un certain laxisme moral les rend plus attrayantes. Incidemment, cela permet aussi de rompre avec le cliché du végane extrémiste, intransigeant et obsédé par la pureté », estime-t-il.

Mais qu'on ne s'y trompe pas, même si les méthodes ont changé, que le ressort de la culpabilité est de moins en moins utilisé, le véganisme prône un véritable changement de société. C'est un « mouvement de justice sociale visant à terme la libération des animaux du joug humain », comme le rappellent Valéry Giroux et Renan Larue dans le « Que sais-je ? » sur le véganisme (PUF, 2017). Les antispécistes, c'est-à-dire qui sont opposés à la hiérarchisation des espèces, plaident même pour l'octroi de droits positifs aux animaux.

Alors, serons-nous tous véganes un jour ? Pour l'instant, même les militants concèdent que la société n'est pas prête. « Elle pourrait l'être ! Toutes les cartes sont sur la table », assure Brigitte Gothière. Il n'est cependant pas garanti qu'une alimentation 100% végétale soit plus soutenable à l'échelle planétaire, certains chercheurs avançant qu'une production animale moins gourmande en pâturage n'exercerait pas de pression sur les surfaces arables. La promotion d'une révolution alimentaire de type végétalien « nous semble trop éloignée des préférences collectives et du pluralisme alimentaire actuel pour être placée au cœur de nos politiques publiques », confirme la fondation Terra Nova. Qui plaide plutôt pour un « nouvel équilibre entre nos traditions alimentaires, nos exigences sanitaires et éthiques, nos impératifs environnementaux et nos intérêts économiques ». Une végane attitude raisonnée en quelque sorte. ●

(1) « Introduction au carnisme », Melanie Joy. *L'Âge d'Homme*, 2016.

(2) « Manger moins (et mieux) de viande », Gilles Daveau. *Actes Sud/Kaizen*, 2017.

Plus d'infos sur [www.lesechos.fr/we](http://www.lesechos.fr/we)