

FRANCHE-COMTÉ &gt; Alimentation

# Vegan et bien dans leur

Plus qu'une mode le véganisme est de plus en plus ancré dans la société. Il repose en partie sur le rejet de la maltraitance animale dans l'industrie et sur la recherche d'une alimentation plus saine.

« **B**on, vous avez remarqué j'ai des œufs... Mais ce sont ceux de la voisine et elle ne broie pas les poussins mâles elle ! » C'est parti comme ça, dans la famille Pistolet, à Dole. D'un gros dégoût des pratiques industrielles agroalimentaire et d'élevage. Ce mépris de la condition animale dénoncée par les activistes anglo-saxons et français.

Yvelise, 22 ans, la fille, est tombée la première sur des vidéos choc : « Earthlings », le documentaire de Shaun Monson, mis en musique par Moby et en paroles par l'acteur Joaquin Phoenix, puis la conférence radicale partagée plusieurs millions de fois de Gary Yourofsky... « Ça soigne ! » intervient Marianne, 56 ans, la maman d'Yvelise. « Du jour au lendemain », mère et fille embarquent père et fils dans l'aventure végétalienne du véganisme. C'était il y a quatre ans.

Côté mecs, Sylvain, l'informaticien adepte de la musculation a basculé le premier. Christian, le papa, résiste un peu plus longtemps. « C'est vrai que, sans viande, au début on a l'impression qu'il manque quelque chose au milieu de la table », avoue Marianne. « Surtout que j'étais plutôt du genre à cuisiner des plats comme l'osso bucco... »

Cliché pour cliché « les hommes sont plus viandards » et puis « un bon bout de fromage », au pays du comté... « Ça a été le plus dur. Chez nous ça y allait par kilos ! »

Depuis ce changement d'alimentation total, toute la famille se porte bien. Sylvain continue la muscu, Marianne a pris quelques kilos mais apprécie ses économies, Christian a dit adieu à ses problèmes intestinaux comme au coup de pompe post-repas et Yvelise, rayonnante, n'avoue qu'une seule ombre au tableau. Elle en a peut-être un peu marre de « devoir toujours se justifier ».

« Je fais mes courses au Lidl et à l'Intermarché comme tout le monde ! »

Sauter le pas d'une alimentation excluant tout apport animal, poisson, lait, beurre compris n'est pas forcément évident. « On se demande un peu ce qu'on va faire à manger ? Alors au départ on achète des imitations de bifteck, de boulettes, mais depuis un an je ne me prends plus la tête. Je cuisine un maximum de légumes, deux à trois de couleurs différentes pour que ce soit joli et un féculent. De temps en temps, je complète avec du tofu ou du tempeh (NDLR : un fromage de soja et une pâte de soja fermenté). »

Côté précautions, tous les végétaliens doivent compenser un man-

que de vitamine B12. « On a peut-être tendance à assimiler moins de fer aussi », note Marianne Pistolet, qui ajoute : « Mais nos dernières analyses sanguines sont au top. Les gens s'imaginent surtout que l'on va manquer de protéines parce qu'on ne mange pas de viande alors qu'on en trouve le double dans le quinoa ! Vous préparez ça en curry avec des lentilles corail et des carottes, c'est un délice. Il n'y a qu'à voir le nombre de sportifs de haut niveau qui sont végétariens pour se convaincre que l'on ne manque de rien. »

Et côté portefeuille aussi, Marianne se sent mieux. « Bien sûr, si vous allez faire toutes vos courses dans un magasin bio, c'est un peu coûteux mais l'argent que vous économisez dans la viande vous pouvez le mettre dans de meilleurs produits. Autrement, je fais mes courses au Lidl et à l'Intermarché comme tout le monde. Je m'en sors pour 400 € par mois pour quatre personnes, produits d'entretien et d'hygiène compris. Par contre, on est devenu très regardant sur la composition. C'est là qu'on se rend compte des cochonneries qu'ils mettent dans nos assiettes. »

La famille a d'ailleurs adopté une démarche globale, allant jusqu'à fabriquer elle-même sa lessive, son shampoing, son dentifrice et bientôt son savon... « A la base, si vous avez du vinaigre blanc, des cristaux de soude et du bicarbonate chez vous, vous faites presque tout. »

Fred JIMENEZ



« Basilic instant » le seul restaurant végétarien, végétalien et vegan de Besançon. Photo Franck HAKMOUN

« Au début cela semble impossible. Vous vous dites : "J'aime trop le fromage !" On voit ça comme une montagne. Mais après une petite période de désintoxication, même le fumet d'un poulet rôti ne vous attire plus. Et je n'ai pas l'impression de me priver pour autant ! »  
Lucie externe en médecine et vegan

## Sommaire

### RÉGION

> PAGES 2 À 6

### COURRIER DES LECTEURS

> PAGE 7

### FRANCE MONDE

> PAGES 8 À 13

### CAHIER SPORTS

> VOTRE SUPPLÉMENT SPORTIF DÉTACHABLE

### HIPPISME

> PAGES 14 À 15

### PAGES LOCALES

> PAGES 16 À 35

### MÉTÉO

> PAGE 40