

# assiette



Marianne Pistolet s'est convertie au véganisme il y a 4 ans avec sa fille. Depuis, son mari et son fils ont aussi rejoint leur aventure. Photo F.J.

## L'histoire du bon vivant et de l'hédoniste

Lucie, 24 ans, est externe en médecine. Elle est devenue vegan voici un an et demi. Cela s'inscrit dans « une démarche écologique ». « J'étais déjà végétarienne, c'est venu comme une question de cohérence. Pourtant, j'ai été viandarde... », avoue-t-elle.

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 ! »

Si changer de paradigme est à la portée de tout le monde, ça se complique tout de même un peu dans la vie courante reconnaît Lucie : « Il est plus facile de s'approvisionner en ville qu'à la campagne mais je pense que plus il y aura de demande, plus l'offre s'étoffera. »

Le principal écueil du véganisme, estime la jeune femme, se situe plutôt dans le regard des autres. « Personnellement, je n'ai pas envie d'imposer mon

militantisme à mes amis. Il m'arrive d'amener mes plats quand je suis invitée par des amis. Je préfère ça que de rester à côté du buffet. Mais je sais que ça fait très plaisir à d'autres de préparer quelque chose spécialement pour moi. »

Par contre, « dès que certaines personnes l'apprennent, ils veulent absolument en débattre. C'est le côté fatigant. Moi je ne m'occupe pas de leur assiette. » Côté références en protéines, la doctresse a vite fait de clore le débat. « Là dessus, j'ai les arguments précis. » Mais « les gens se montrent souvent très vindicatifs. On a l'impression que lorsque l'on touche à la question de la nourriture, on atteint quelque chose d'extrêmement sensible... On touche à la tradition. Alors on m'oppose régulièrement le poncif du bon vivant qui s'éclate à l'image du coincé moraliste qui fait chier tout le monde. C'est très lourd et assez manichéen d'autant plus que je me considère plutôt comme une hédoniste. »

F.J.

L'EST  
RÉPUBLICAIN

Vosges  
matin

### Votre Centre Relation Clients

Du lundi au vendredi : 8 h 30 > 12 h - 13 h 30 > 17 h 30

0 809 100 399

Service gratuit  
+ prix appel

lerabonnement@estrepublikain.fr

### REPÈRES

#### Être Vegan, une démarche globale !

Envie d'un bon gros burger de haricots noirs ou de lupin, d'un rôti de seitan, bienvenue dans la sphère vegan, un mode de vie qui exclut toute nourriture ou produits confectionnés avec de la matière animale, viande ou peau. Des sandales à l'assiette, et jusqu'aux cosmétiques, une même exigence assimilable à l'antispécisme qui confère aux animaux un rang d'égalité avec l'homme et dénie donc à ce dernier le droit de le tuer pour s'en nourrir, vêtir ou l'utiliser pour des tests. Dans une démarche globale, le consommateur vegan refuse jusqu'au miel, qu'il remplacera par du sirop d'agave.

Cette prise de conscience, Éloïse Crucet, 19 ans, de L'Isle-sur-le-Doubs, l'a eue très tôt à l'adolescence. Elle est devenue végétarienne il y a trois ans et très rapidement vegan. « Je me suis tout d'abord posé la question d'une autre alimentation car le fait de tuer des animaux pour me nourrir me gênait. Puis, en m'intéressant plus profondément au sujet de l'industrialisation de notre nourriture, j'ai découvert ce que l'on faisait vraiment, même pour avoir un œuf. Cela va au-delà de la maltraitance. C'est devenu une question d'éthique ! »

La jeune femme, étudiante en licence de mathématiques, a convaincu ses parents de son choix. « Ils ne m'ont pas vraiment comprise au début mais ils l'ont accepté. Et puis comme je me suis mise à cuisiner moi-même mes repas, ils ont vu que cela me faisait évoluer. » La transition s'est faite assez facilement. « Je pensais que ce serait plus difficile de remplacer la viande et tout ce qui était animal mais comme je prenais en même temps assez de plaisir en apprenant à cuisiner, j'ai découvert tout une autre façon de m'alimenter à base de fruits, de légumes, de céréales. Ce n'est vraiment pas insurmontable. »

#### Où s'approvisionner ?

Reste la question de l'approvisionnement. « Hormis les magasins bios et la boutique Le Vrac à Besançon, je trouve que le Carrefour de Chalezeule a beaucoup de produits alternatifs comme des glaces végétales. Il y a aussi le Marché Tang, rue de Dole, une boutique de produits asiatique. » Être végétarien, végétalien ou vegan, « ce n'est pas comme chercher des produits hyperbizarres non plus », explique Mathilde Vernerey, de l'association comtoise Humanimo qui recense sur son site internet les bonnes adresses. « Des fruits secs, on en trouve partout par exemple. C'est plus une attention à consommer local, de saison et de qualité ! »

La question s'est posée pour Catherine Sibille lorsqu'elle a ouvert sa « cantine végétarienne » Basilic instant, rue des Granges, à Besançon, voici trois ans et demi. Cette ancienne commerciale de la viande, écœurée, à force de lucidité, a su dénicher les producteurs de confiance sur les marchés. « J'ai commencé par un plat vegan, aujourd'hui, cela représente la moitié de la vingtaine de mes propositions quotidiennes, de l'entrée au dessert. C'est une clientèle exigeante et jeune que ne séduit pas seulement l'effet mode. Ils savent ce qu'ils veulent et posent beaucoup de questions. »

#### Une sélection du web

Par contre les sites internet pullulent, Yvelise Pistolet en donne une sélection. Pour les débutants et les curieux : vegan-pratique.fr condense un maximum d'informations de base ; en ce qui concerne les recettes, le site vegan-france.fr recense des dizaines de blogs desquels ressortent pour la jeune femme patateetcornichon.fr qui n'utilise pas d'ingrédients trop bizarres et recettes-vegetales.fr pour ses recettes indiennes ou encore pigut.com. Enfin, la Doloise conseille le site vegoresto.fr pour son plein d'astuces destinées à remplacer les œufs et les produits laitiers.

F.J.