

«Nous ne sommes pas la secte

Les véganes ne mangent aucun produit animal par respect des bêtes: une nouvelle morale qui prend en Suisse romande. Ses adeptes ont manifesté en août à Genève pour l'égalité entre hommes et animaux.

Végane, Luisa n'en est pas moins gourmande. Elle est adepte des burgers végétaliens.



Christine Mo Costabella

Un coup de fourchette dans le rouleau d'été achève de nous rassurer: le repas a beau afficher «végétalien», il est parfaitement mangeable. Très savoureux, même. Comme tous les mercredis midi, une vingtaine de Lausannois se retrouvent autour d'un repas ne comprenant ni viande ni poisson ni œufs ni produits laitiers. C'est là que Luisa nous a donné rendez-vous. Cette Valaisanne de 31 ans est devenue végane il y a deux ans.

Végane? Cela signifie qu'elle refuse de consommer ou de porter tout produit d'origine animale: adieu steak, fondue, tartine au miel, pull en laine, bottes de cuir et robe en soie. Les véganes veulent vivre «sans exploitation animale». Le 22 août, beaucoup ont participé à la Marche pour la fin

du spécisme à Genève. Près de mille personnes ont manifesté pour l'égalité entre les hommes et les animaux, l'espèce humaine s'étant déclarée arbitrairement supérieure aux autres êtres sensibles, selon elles.

15'000 LITRES D'EAU

«La première fois que j'ai entendu parler des véganes, je me suis dit: 'C'est quoi, ces extraterrestres?'», se souvient Luisa. Pourtant, les scandales à répétition autour de l'élevage industriel l'interpellent. «Vache folle, grippe aviaire,... je sentais que quelque chose ne tournait pas rond.» Et puis, il y a ces chiffres qui sortent régulièrement dans la presse: 15'000 litres d'eau pour produire un kilo de bœuf par exemple (voir encadré p.11). Quand, il y a deux ans, Luisa discute

avec une végétarienne et lui demande, compatissante, si ce n'est pas trop compliqué au quotidien, l'autre répond, étonnée: «Mais pas du tout!». C'est le déclic. Du jour au lendemain, la jeune femme abandonne la viande par souci écologique. Mais en cherchant des recettes sur internet, elle tombe sur des sites qui dénoncent la séparation des veaux de leurs mères dans l'industrie du lait. «J'ai trouvé ça tellement triste que j'ai décidé de devenir végane.» Aujourd'hui, Luisa dirige le magazine en ligne *VeggieRomandie*. Mi-septembre, elle laissera son activité de web designer pour participer au lancement du Vegano-polis Café, premier restaurant végane de Lausanne. Plus qu'un régime alimentaire, le véganisme est un mode de vie. Cosmé-

du concombre»



tiques, produits de nettoyage, contraception, couches-culottes, moyens de transport, destinations de voyage, tout doit être revu à la lumière de la pensée végane. Comme la plupart des objets qui nous entourent contiennent des produits d'origine animale ou ont été testés sur des animaux, la liste des prescriptions véganes ferait pâlir le plus tatillon des juifs orthodoxes.

PIERCINGS ET TATOUAGES

D'où cet esprit communautaire, palpable au repas lausannois, entre personnes qui rament ensemble à contre-courant? «Il y a beaucoup de clichés sur les véganes, mais nous ne sommes pas les adeptes de la secte du concombre!», plaisante Luisa. La vingtaine de trentenaires présents au di-

ner n'ont effectivement pas l'air plus bizarres que n'importe qui même s'ils montrent un penchant certain pour les piercings et les tatouages.

Leur philosophie expose pourtant les véganes aux mêmes dilemmes que les fidèles de certaines religions. Eduquer son enfant dans le véganisme alors qu'il ne l'a pas choisi? Le laisser prendre le goûter chez des copains non véganes?

Andonia Dimitrijevic, directrice des Editions L'Age d'homme à Lausanne, qui a créé en 2013 la collection V, entièrement dédiée au véganisme, fera l'école à la maison à son fils de deux ans pour éviter qu'il soit «influencé par les omnivores».

Luisa se décrit comme une personne «pas très spirituelle». Mais pour d'autres, le passage au véganisme ressemble à une conversion. «J'ai touché ce pour quoi j'étais faite, j'ai découvert ma vraie personnalité, confie Virginie Gerber, une Morgienne de 28 ans. Je sens que ma conscience s'est ouverte.» Auteure du livre *Végane, le guide pratique*, la jeune femme a fait le pas du véganisme il y a trois ans, après



Keystone-a

avoir lu un livre du coach en développement personnel Anthony Robbins sur le pouvoir de la pensée. L'Américain y explique que manger de la viande est mauvais pour la santé, notamment parce qu'elle contient de la souffrance.

PAS BESOIN DE TUER

Les animaux ne se mangent-ils pas entre eux? Virginie croit savoir qu'ils demandent d'abord à leur proie si elle est d'accord de donner sa vie. «Mais

Le poisson n'est pas moins digne que l'homme, ont affirmé les antisépécistes à Genève.

La vache qui rase l'Amazonie

Quelle est la première cause de déforestation en Amazonie? L'élevage. Qu'est-ce qui utilise 45% de l'eau mondiale et 70% des terres agricoles? L'élevage. Qui produit 15% des gaz à effet de serre, soit autant que tous les moyens de transport réunis? L'élevage. Ces chiffres de l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture sont régulièrement brandis par les véganes: il faut la même surface pour produire un kilo de viande ou 160 kilos de patates, selon le moine bouddhiste Matthieu Ricard.

Et si nous mangions simplement peu de

viande, bio et produite localement? «Personne n'y trouverait son compte, tranche Virginie. Ni l'animal ni l'écologie ni la santé du mangeur. A part peut-être la conscience du consommateur.» Bon. Et son élégant sac en similicuir certifié végane? N'est-il pas moins écologique que les matières naturelles? «Peut-être. Mais j'ai remplacé les produits ménagers, testés sur les animaux, par du vinaigre et du savon noir; je fabrique mes cosmétiques moi-même et je me lave les cheveux à l'eau depuis deux ans. Au final, je pollue beaucoup moins qu'avant.»

CMC

de toute manière, ce n'est pas parce que d'autres tuent qu'il faut les imiter! Pour moi, c'est simple: je n'ai pas besoin de tuer, donc je ne tue pas.»

«Si je vivais dans un contexte de survie, au pôle Nord ou dans le désert, je réfléchirais différemment, explique Luisa. Mais en Occident, nous vivons dans l'abondance. Nous sommes des privilégiés qui utilisent les autres pour leur profit, qu'il s'agisse d'animaux ou d'enfants dans les usines Nike en Asie.»

L'entourage des deux Romandes accepte leur originalité même si les parents de Luisa ont de la peine à comprendre leur fille. «Au début, mon père voulait me peser chaque fois que j'allais chez eux, se souvient-elle. Il avait peur que je perde du poids. C'est peut-être plus dur pour les parents, parce qu'ils ont l'impression qu'on rejette les valeurs qu'ils nous ont transmises.»

Quant à Virginie, c'est elle qui est parfois mal à l'aise avec ses amis qui cautionnent le vol du lait des vaches ou la mise à mort des animaux. «C'est comme au temps de l'esclavage: il y avait sans doute des Blancs qui étaient contre, mais ils étaient quand même amis avec des esclavagistes.»

Comment comprendre le succès de

ce mouvement parti de Californie au début des années 2000 et qui voit se multiplier épicerie, restaurants et publications véganes en Suisse? 1% à 5% de la population seraient végétariens, dont un dixième véganes – pour la plupart des femmes vivant en ville. On peut y voir l'effet, avec internet, de la diffusion d'informations et d'images

violentes sur l'élevage. «Bien des gens sont étonnés d'apprendre que leur steak a couru sur quatre pattes avant de se retrouver dans leur assiette, note le sociologue genevois Emmanuel Gouabault, spécialiste du rapport de l'homme aux animaux. Notre société tolérant de moins en moins la violence, si on devait tuer nous-mêmes pour manger de la viande, il y aurait sans doute plus de végétariens.»

«Bien des gens sont étonnés d'apprendre que leur steak a couru sur quatre pattes.»

UNE RECHERCHE DE PURETÉ

L'époque est aussi à la multiplication des régimes alimentaires particuliers: sans gluten, frugivore, cru, etc. Une recherche de pureté, affirmait la sociologue italienne Roberta Sassatelli en mars dans *L'Hebdo*. Et une manière de donner sens à la vie par de nouvelles lois alimentaires. Dans un monde globalisé où l'origine de la nourri-



CMC

ture est toujours plus floue, il s'agirait aussi de reprendre le contrôle de ce que nous mangeons.

L'avenir dira si le véganisme est une mode bobo passagère ou le futur de la civilisation. «Les véganes sont comme les adultes, peut-on lire sur la page Facebook de la collection V. D'abord vous les détestez, puis vous en devenez un et vous réalisez qu'ils avaient raison depuis le début.» Qui sait? En attendant, au dîner lausannois, on regarde gambader les premiers enfants nés véganes; et on ne peut s'empêcher de les imaginer, adolescents, attablés devant un gigantesque burger en signe d'ultime subversion. ■ Christine Mo Costabella

Auteure d'un guide végane, Virginie fabrique elle-même tous ses cosmétiques.

Et pour la santé?



CMC

Une tourte végane tout sauf austère.

Les deux caniches de Virginie mangent du riz et des lentilles. Même avec un complément alimentaire, ce régime fait débat au sein de la communauté végane. Mais il n'est pas forcément préjudiciable à la santé des toutous: un des plus vieux chiens du monde, Bramble, est mort en 2003 à l'âge de 26 ans; il était végétarien.

Et les humains? Ils risquent de manquer de zinc, de fer, de sélénium, de calcium et de protéines, mais surtout de vitamine B12, explique la diététicienne Thérèse Genolet, de l'Antenne des di-

téticiens genevois. On peut éviter les carences en associant des produits végétaux (tofu et crudités pour le fer, céréales et légumineuses pour les protéines par exemple).

Mais la diététicienne recommande de consulter un médecin avant d'entreprendre un tel régime, en particulier pour les enfants et les femmes enceintes: «Une carence en vitamine B12 menace le bon développement du fœtus. Chez l'enfant, elle peut provoquer des lésions irréversibles des nerfs et atteindre le psychisme». ■ CMC