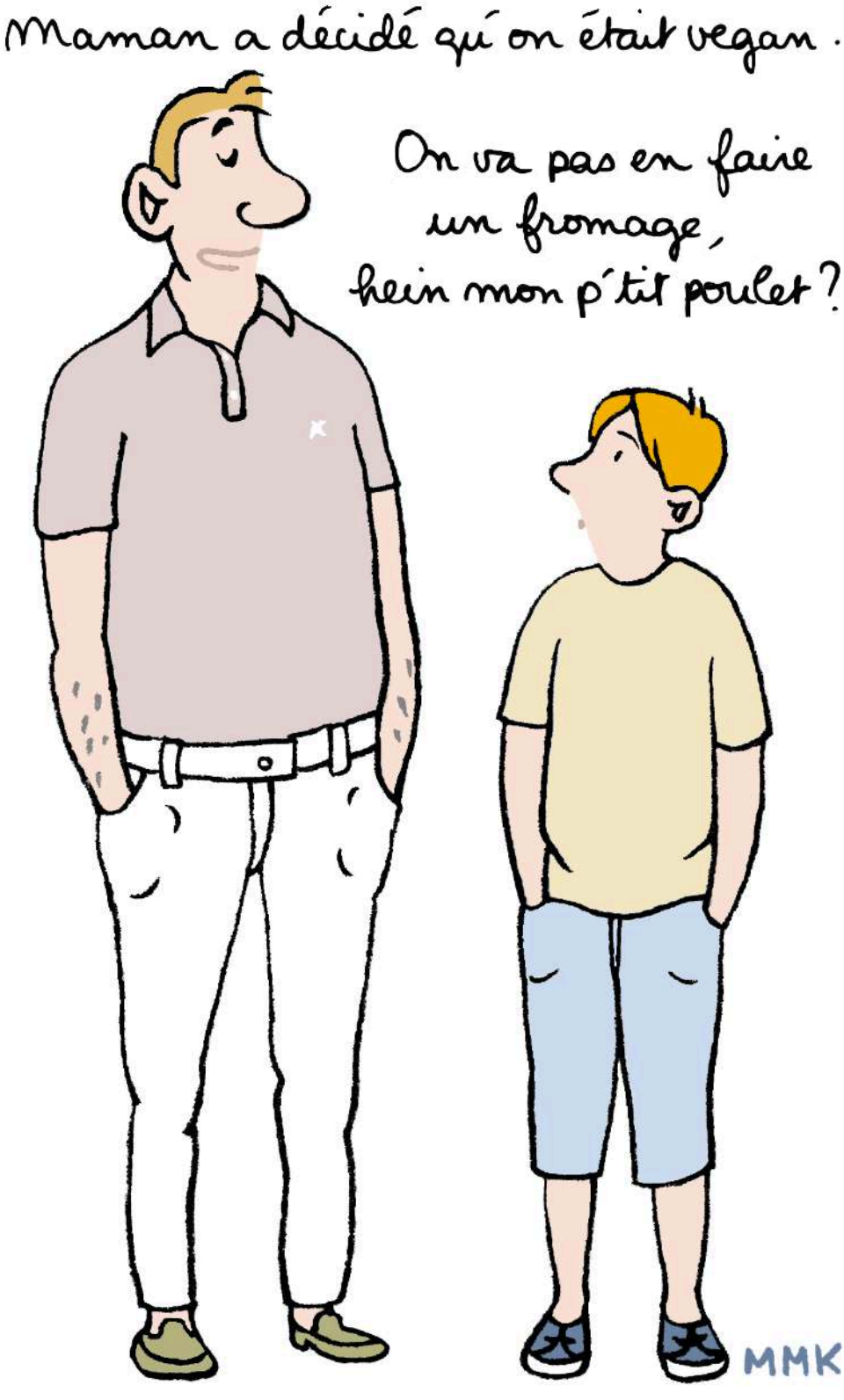
Le phénomène VEGAN



La vague du véganisme déferle sur la France. **Sur les deux millions de végétariens, beaucoup glissent petit à petit vers ce mode de vie extrême qui exclut tout produit animal** de leur alimentation (miel compris) et même de leur garde-robe (cuir, laine…). Qu'est-ce qui les pousse, parfois très jeunes, à faire un choix difficile à appliquer dans notre société ? Comment réagit le reste de la famille ? Existe-t-il un risque pour la santé ? Quels sites peuvent les aider au quotidien ? Toutes les réponses à ces questions dans notre dossier garanti 100 % végétal !

Dossier réalisé par Tiphaine Honnet avec Caroline Dor (santé). Illustrations Marianne Maury Kaufmann.

Comment ils le sont DEVENUS...

Ni viande, ni poisson, ni œufs, ni produits laitiers, pas même du miel... Mais de quoi les vegan peuvent-ils bien se nourrir ? Halte aux clichés sur les mangeurs de graines, le véganisme met désormais en appétit les grandes tables. Pour preuve, les blogueurs et autres livres de recettes qui déferlent en librairies. Ou encore ces steaks de tofu en promo dans les rayons des supermarchés. Le phénomène est tel qu'un salon 100 % végétarien et vegan (VeggieWorld) a eu lieu en avril à Paris, ainsi qu'à Lyon. Pour Théo Ribeton, auteur de *V comme vegan* (Nova), l'idée serait, pour le moins, en train de déferler sur nos sociétés de consommation. Pour preuve, les grandes enseignes abandonnent les unes après les autres la vente d'œufs de batterie, sous la pression d'associations comme L214, qui dénoncent les conditions d'élevage industriel. Un premier pas vers le véganisme ? Celui-ci s'oppose en effet à toute forme d'exploitation animale, excluant les aliments, mais aussi tout produit qui en serait issu : un vegan ne portera, par exemple, ni cuir, ni fourrure, ni laine. Il s'agit d'un choix éthique qui suppose de revoir son mode de vie au quotidien. Pas facile à tenir en famille, entre amis, en société... Sans compter que certains végétariens tentés l'avouent : il faut être sacrément motivé... pour se passer de fromage ! Pour autant, trois témoins nous racontent comment ils sont devenus des vegan heureux.

JEAN, 38 ANS, AGRICULTEUR CÉRÉALIER

"Je n'en pouvais plus de voir les vaches partir à l'abattoir !"

Dans ma famille, de génération en génération, on a élevé des vaches laitières à la ferme. Jusqu'à ce que je reprenne le flambeau et que j'y mette un terme. J'ai d'abord arrêté la production laitière pour passer à celle de vaches à viande, avant d'abandonner finalement tout élevage d'animaux domestiques. Avec le recul, ce travail nous rend esclave, tout autant que l'animal. Je n'en pouvais plus, j'étais épuisé physiquement et moralement. Toute ma vie, j'ai côtoyé ces bêtes, je les ai nourries au grain pour les voir un jour partir à l'abattoir, en sachant ce qui s'y passe vraiment. Je ne pouvais rien ignorer. Oui, j'ai mangé de la viande, par habitude et par coutume, mais c'est terminé. J'ai adopté le régime vegan. J'achète des vêtements en lin ou en coton, et des chaussures synthétiques. En revanche, j'avoue ne pas être toujours attentif à la provenance des produits : je dois porter parfois du coton OGM importé du Bangladesh. Cela n'est pas si facile de s'habiller à la fois vegan et éthique ! Bien sûr, je me suis également reconverti pour me lancer dans l'agriculture bio-végétalienne, plus particulièrement dans les céréales (blé, seigle, avoine, épeautre) et sans usage de produits issus de l'élevage comme le fumier, le lisier et autres mélanges de déjections d'animaux, les fientes de volaille ou les déchets d'abattoir transformés en farines d'os... Les éleveurs et les agriculteurs des environs ne me voient pas d'un bon œil. Les gens du métier ne se rendent pas compte qu'ils dérèglent la vie microbienne du sol en déposant leur fumier avec leurs énormes tracteurs. Ma famille aussi m'a beaucoup critiqué. Pourtant, il faut se rendre à l'évidence : nous sommes en surcapacité d'élevage dans notre région [Pays de la Loire]. Cela fait plus de soixante ans qu'il n'y a plus d'équilibre entre les élevages d'animaux et les hectares cultivés. Il faudrait que les fermes puissent produire elles-mêmes les végétaux pour nourrir leurs bêtes. En réalité, l'alimentation du bétail provient de l'autre bout de la France, voire de l'étranger. Pour ma part, même si c'est moins rentable, je ne regrette pas de m'être tourné vers la production végétale. C'est le bon choix pour moi. Désormais, je travaille seul, sans même un chat ou un chien, mais, **comme je n'utilise ni pesticides ni pièges, les insectes et les animaux sauvages sont les bienvenus !** Un voisin m'a dit : « Quand on passe devant chez toi le matin, on en voit, du gibier ! » Je pense que les animaux savent qu'ici ils ont trouvé un vrai refuge. On ne vit pas assez en bonne intelligence avec la nature. Pourtant, à la fin, c'est elle qui gagne toujours.

Ils ont adopté le véganisme au quotidien et nous expliquent **comment ils en ont fait un art de vivre.**

CÉDRICIA, 41 ANS, MUSICOLOGUE

"Bébé végétalien, j'étais vegan avant même de le savoir"

Avant ma naissance, ma grand-mère maternelle souffrait de polyarthrite rhumatoïde, une maladie inflammatoire des articulations. Pour la guérir, mes parents ont épuisé tous les ouvrages concernant les médecines alternatives. Jusqu'au jour où mon père est tombé sur le livre du fondateur de la coopérative La Vie Claire, Henri-Charles Geffroy, *Tu vivras 100 ans.* Ce dernier préconisait l'alimentation végétalienne pour rester en bonne santé. Scientifique au CNRS, mon père a mis en application ce régime pour ma grand-mère, obtenant de très bons résultats. Il n'en fallait pas plus pour convertir toute la famille. Ainsi, quand je suis née, en 1975, ma mère était végétarienne et mon père, végétalien. Ils ne savaient pas s'ils allaient me soumettre au même régime. La nature a décidé pour eux. J'étais un bébé très allergique au lait de vache. Mon père a alors entrepris de nouvelles recherches et a trouvé une recette de bouillie au lait d'amande pour me nourrir. C'est ainsi que je suis devenue végétalienne. Je n'ai jamais touché à la viande ni au fromage, et cela ne me tente pas du tout. Mais, dans les années 80, il n'était pas facile d'être une enfant végétalienne, même si mes parents ont toujours fait en sorte que je sois suivie médicalement. En maternelle, une dame de la cantine a voulu me forcer à manger du hachis parmentier. Je suis restée devant mon assiette remplie jusqu'à la sonnerie. Ça forge le caractère ! J'avais conscience de mon régime alimentaire, mais pas d'être vegan. A la maison, il n'y avait pas de fourrure, ni quoi que ce soit d'origine animale. J'avais très bien compris l'enjeu. A 10 ans, j'envoyais des lettres anonymes au voisin, qui était chasseur, pour lui demander d'arrêter de tuer les animaux ! Avec mon père, on achetait des oies et des poules au marché pour leur éviter un sort funeste. Plus grande, j'ai commencé à participer à des manifestations provegan, notamment contre la fourrure. C'est aujourd'hui un vrai choix militant, même si je ne suis pas prosélyte. Mon mode de vie ne m'a pas empêchée de m'enrhumer parfois ou de me casser le bras... **Etre vegan ne nous protège pas d'avoir un cancer, comme tout le monde, mais cela aide.** Ça m'oblige à contrôler tous les ans mon bilan sanguin. Je prends assidûment de la vitamine B12 et de la spiruline, je ne bois pas d'alcool, je ne fume pas et j'ai une alimentation variée en fruits et légumes. Certains amis partagent mon mode de vie, d'autres pas, quand d'autres encore sont vegan crudivores (aucun aliment transformé ni cuit). Une chose que je ne pourrais pas faire ? Tomber amoureuse d'un homme qui a déjà mangé du foie de veau !

VÉRONIQUE, 47 ANS, COACH SANTÉ

"J'ai été dégoûtée des fast-foods !"

J'ai grandi en bonne Auvergnate, biberonnée au fromage, à la viande et aux œufs ! Rien ne me prédisposait à changer. Dans les années 90, alors que je vivais à Paris depuis un moment, j'ai commencé à trouver le climat anxiogène. Je me suis donc envolée vers l'Amérique, expérimentant une liberté d'expression nouvelle, des gens humanistes, positifs... mais aussi le fast-food au quotidien pour cause de budget serré ! Le rêve américain a son revers : je galérais pour gagner ma vie et ma santé en a pâti. Le déclic a eu lieu en 2006, quand j'ai lu *Fast Food Nation,* le livre-enquête d'Eric Schlosser, puis vu le film de Richard Linklater dénonçant le fonctionnement de la restauration rapide. Production, composition, effets indésirables sur le corps humain... j'ai observé l'envers du décor de cette industrie, ce qui m'a conduite peu à peu au véganisme. Deux ans après ma conversion alimentaire, j'ai participé à ma première manifestation antifourrure à Los Angeles. Là, j'ai découvert un monde. L'ambiance respirait une convivialité généreuse. Je n'imaginais pas qu'il existait une aussi grande communauté vegan composée de gens passionnants. Avec eux, j'ai forgé mes convictions. Avant, je ne voyais qu'un bon steak. Désormais, je devine le corps de l'animal et tout ce qui en résulte. Dès lors, j'ai enchaîné les marches militantes. Quant aux carences alimentaires, j'ai étudié sérieusement le sujet lors d'une formation de coaching santé à New York, puis à l'université Cornell, où j'ai décroché un diplôme en nutrition végétalienne. **A mon retour en France, en 2014, j'ai vu le fossé qui s'était creusé. Pas un restaurant vegan à l'horizon quand, à New York, j'en trouvais plus de 80 !** En plus, je vivais à Nîmes chez mon père, éternel « viandard » qui ne comprenait pas du tout ce qui m'animait. Heureusement, j'avais rapporté recettes, livres de nutrition et toute mon énergie dans mes valises. En marge de mes activités professionnelles, je suis à présent bénévole pour une association de défense des animaux dans la région nîmoise, et pour l'Association végétarienne de France. ▶

Est-ce bon ou mauvais pour LA SAN

Les principes fondamentaux du véganisme peuvent amener à se demander comment font les adeptes pour trouver les nutriments nécessaires à leur santé. « Il est parfaitement possible de se nourrir de manière équilibrée et saine si on opte pour une alimentation non transformée, biologique et diversifiée, intégrant des aliments hautement nutritionnels », indique Olivia Charlet, nutrithérapeute[1]. Manger vegan peut alors se révéler très bénéfique. En effet, en janvier 2017, l'Anses[2] conseillait de limiter la consommation de viande et de charcuterie en raison de l'implication de leurs graisses saturées dans les maladies cardio-vasculaires et certains cancers. Or le régime vegan est très pauvre en ces lipides pro-inflammatoires. De plus, il inclut beaucoup de légumes et des fruits, d'où une alimentation riche en fibres et en antioxydants protecteurs, mais aussi moins acidifiante pour l'organisme. A la clé, un meilleur équilibre acido-basique, ce qui protège notamment les os de la déminéralisation, et les muscles et les reins des inflammations chroniques. Reste que s'adonner à une alimentation végétalienne équilibrée nécessite quelques notions en nutrition...

Sélectionner les bonnes protéines

Ces nutriments entrent dans la constitution de nos tissus, de nos muscles, et participent à la fabrication d'enzymes, d'hormones, d'anticorps et de neurotransmetteurs. Ils contiennent aussi des acides aminés dits essentiels, car notre corps ne sait pas les fabriquer. Contrairement à une idée reçue, consommer des protéines végétales permet

LES CAS PARTICULIERS : ENFANTS, SPORTIFS...

DÈS LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE (VERS 6 MOIS) en parallèle à l'allaitement, il faut veiller à ce que les apports de l'enfant vegan soient riches en protéines variées et en oméga 3, sans oublier une supplémentation en EPA-DHA et en vitamines B12 et D, essentielle au développement osseux. « Pour leur croissance, il est tout de même intéressant de garder au moins des œufs, voire un peu de volaille ou des petits poissons », note Olivia Charlet. **LES BESOINS NUTRITIONNELS DE L'ADO SONT MAJORÉS PAR RAPPORT À CEUX DE L'ADULTE,** notamment pour les vitamines B3 et B6, le calcium, le phosphore, le fer et le magnésium. Il faut donc être plus vigilant sur ses choix alimentaires et le guider vers une alimentation non raffinée (purée d'amandes complètes, riz complet, sarrasin, spiruline, protéines végétales en poudre et légumes verts en quantité…). Attention à la malbouffe vegan, aussi riche en graisses et en sucres que la malbouffe classique ! **QUANT AUX SPORTIFS ADEPTES DE MARATHONS OU DE TRAILS,** ils doivent augmenter leurs apports protéiques (1,2 g/kg/jour au lieu de 0,8 g/kg/jour). Ils y parviendront avec de la poudre de protéines végétales de pois, de riz, de chanvre… (ou de la spiruline), à diluer dans un smoothie, un jus de légumes ou de l'eau.

TÉ ? Si on choisit de ne manger aucun produit d'origine animale, **on risque des carences, mais il existe des moyens de les éviter.** Tout en se faisant du bien.

de satisfaire aussi bien nos besoins en ces acides aminés qu'avec des protéines animales. A condition de varier les sources (si possible dans la même journée) et de faire la part belle aux oléagineux (amandes, noix, graines de citrouille...), aux légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots secs, pois cassés...) et aux céréales (ou pseudo-céréales), en privilégiant celles qui ne contiennent pas de gluten (riz complet ou sauvage, sarrasin, quinoa...), moins irritantes pour l'intestin. **Il est important également d'intégrer une consommation quotidienne d'algues (spiruline, klamath et algues de mer) et de graines germées** (lentilles germées...), autant d'aliments riches en protéines de qualité, ainsi qu'en vitamines et en minéraux. « Notons que le soja – de préférence lactofermenté –, l'amarante, le quinoa, le sarrasin et les algues présentent, à eux seuls, un profil d'acides aminés aussi équilibré que la viande, note Olivia Charlet. La spiruline, en particulier, les contient tous dans un ratio parfait et apporte quantité de vitamines et de minéraux, dont du fer hautement assimilable. »

Partir à la chasse aux oméga 3

Pour éviter toute carence en ces acides gras aux vertus anti-inflammatoires reconnues, **les vegan doivent consommer chaque jour 1 cuillère à soupe de graines de lin ou de chia,** à croquer ou à intégrer moulues dans un plat, ainsi que des huiles qui en contiennent (2 cuillères à soupe d'huile de colza ou de cameline). « Mais la transformation de ces oméga 3 en EPA et DHA, leurs formes actives, ne pourra s'opérer correctement que si le ratio de cinq oméga 6 pour un oméga 3 n'est pas déséquilibré. Or nous sommes aujourd'hui pratiquement tous carencés en oméga 3 », souligne Olivia Charlet. On veillera donc à ce que les apports en oméga 6 (huiles de tournesol, de maïs...) ne soient pas excessifs. De plus, les oméga 3 sont très fragiles et ne doivent être ni chauffés ni exposés à la lumière. « C'est pourquoi je conseille de les utiliser uniquement dans les crudités ou la salade. Dans tous les cas, je recommande une complémentation en EPA et en DHA car, bien souvent, notre consommation reste insuffisante, et cela que l'on soit végétalien ou omnivore », poursuit la nutrithérapeute.

Se supplémenter en vitamine B12

Nécessaire à la formation des globules rouges et à la protection du système nerveux, la vitamine B12 est produite par des bactéries présentes dans les sols, mais ne devient active qu'une fois transformée dans l'intestin des animaux et des humains, à condition d'avoir un microbiote en bonne santé. « Si nous vivions dans la nature en mangeant directement les légumes tout juste sortis d'une terre d'excellente qualité – ce qui est rare –, nos ressources en vitamine B12 seraient toutes trouvées. Mais ce n'est pas le cas. Une complémentation est donc indispensable sous forme de méthylcobalamine en comprimés sublinguaux, mieux assimilés », conclut Olivia Charlet.

Surveiller ses apports en vitamine D, en iode et en calcium

La vitamine D est à surveiller car, hormis certains champignons (champignons de Paris et shiitakés), qui en contiennent en quantité infime, elle est surtout présente dans les poissons gras, ainsi qu'en s'exposant au soleil aux beaux jours. **Une supplémentation est donc conseillée de novembre à mars**, comme pour le reste de la population. Même précaution avec le calcium car, pour atteindre les 950 mg/jour recommandés pour les adultes, il faut consommer régulièrement certains végétaux (fenouil, crucifères, roquette, pissenlit, amande, sésame...) et des algues (lithothamne). Enfin, chez les vegan, les apports en iode proviennent essentiellement des algues de mer, surtout des laminaires. Indispensable au bon fonctionnement de la thyroïde, ce micronutriment ne doit jamais faire l'objet d'une supplémentation sans que l'on ait procédé au préalable à son dosage (iodurie).

1. Auteure de Mes programmes cétogènes, 100 % hypotoxiques, *Leduc.s. 2. Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.*

Publicité

Muffin Top* ?

Il est temps de brûler des calories !

Cette année, **Piment Brûleur** des Laboratoires New Nordic peut vous y aider !

Vous avez tout essayé, vous mangez équilibré, vous faites de l'exercice, mais les derniers kilos rebelles refusent de partir. Alors pourquoi ne pas pimenter les choses en essayant **Piment Brûleur**, le leader des comprimés à base de Piment et de Thé vert, et ainsi garder la ligne naturellement ?

Chaque comprimé naturel **Piment Brûleur** contient une combinaison innovante d'extraits de Piment (spécialement non irritant pour l'estomac), de Thé vert, de picolinate de Chrome, de Magnésium et de Vitamines B pour aider l'organisme à brûler des calories et fournir plus d'énergie.

Piment Brûleur associe des extraits végétaux naturels à des vitamines et des minéraux essentiels qui travaillent en harmonie avec votre corps. Les Vitamines B, le Magnésium et le picolinate de Chrome sont essentiels au métabolisme des graisses, des sucres et des protéines.

Les ingrédients de **Piment Brûleur** aident aussi à réduire la fatigue et contribuent à une bonne fonction musculaire. Enfin, le Chrome contribue simultanément à maintenir un taux physiologique normal de sucre dans le sang et à diminuer vos envies de grignotage.

Piment Brûleur

Prendre un comprimé au déjeuner et au dîner pour brûler des calories nuit et jour.

**Gras sur les hanches ?*

DONNEZ CE COUPON DANS VOTRE PHARMACIE OU VOTRE ESPACE DIÉTÉTIQUE

Piment Brûleur 60 et 120 cp et la **barre Chili Burn Chocolate Chip** sont disponibles sous les codes **ACL 977 85 11, 977 09 69** et **601 67 99**

Questions ? Les experts New Nordic vous répondent au **01 40 41 06 38 (tarif local)**

www.vitalco.com

"Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour" www.mangerbouger.fr

Aïe, mon ado est VEGGIE !

A 16 ans, il vous annonce qu'il fait une croix non seulement sur la viande, mais aussi sur tout produit d'origine animale. **Un militantisme précoce parfois difficile à digérer…**

Tout a commencé par une violente indigestion, se souvient Olivier, 16 ans. Repas après repas, la viande rouge m'écœurait. » Au début, Christine, sa mère, est simplement perplexe. Les tocades adolescentes, elle connaît ! Pourtant, l'idée germe dans l'esprit d'Olivier, jusqu'à l'électrochoc quand est projeté au collège le film *Planète Océan,* le plaidoyer écologique de Yann Arthus-Bertrand. « C'est là que j'ai décidé de changer mon mode de vie », assure l'adolescent. En France, 9,9 % des étudiants sont végétariens ou végétaliens[1], ce qui ne concerne que leur régime alimentaire qui exclut tout ou partie des protéines animales. Certains ados, comme Olivier, vont plus loin, se déclarant vegan par choix éthique. « Ou TOC ? » s'interrogent des parents un brin sarcastiques devant cette décision de bannir absolument tout ce qui est issu de l'exploitation animale. D'autres bouleversent leur quotidien pour mieux s'adapter. Et, le plus souvent, tous s'en inquiètent.

Conserver sociabilité et convivialité

C'est si bon de se sentir différent au pays des omnivores ! L'ado peut en effet apprécier de se démarquer, voire d'embarrasser ses parents… Mais si telle est sa motivation, elle ne durera pas longtemps. Finis les mercredis après-midi au fast-food, les déjeuners au kebab en face du lycée ou les chichis à la fête foraine. « Reste le pop-corn au ciné, mais sûrement pas les bonbons, qui contiennent de la gélatine de porc », raille Julien, 17 ans, décidé à faire accepter ses nouveaux choix par son entourage. Pas facile… « Mon père lève les yeux au ciel quand je refuse de prendre un morceau de fromage, dit-il. Mes parents, comme mes frères, pensent que ça me passera. » Quant aux amis, la tolérance zéro est aussi de mise. « La plupart des ados sont très conformistes. Ils aiment les groupes assez cohésifs. Celui qui devient vegan a toutes les chances de se faire évincer », estime la psychologue-diététicienne Laurence Haurat. Du coup, l'ado en cherche d'autres avec qui partager son mode de vie. « Si ce n'est pas le cas, **il risque de perdre en sociabilité et en convivialité, si essentielles à sa construction identitaire »,** conclut la spécialiste. Pour éviter ça, la blogueuse Maman Carotte plaide pour l'éducation et une alternative « au moins végétarienne » à l'école, dès le primaire. Surtout, son groupe Facebook Les Mamans Végés se met à l'écoute des parents, avec aujourd'hui près de 3 650 membres. Christine, qui ne s'inquiétait pas trop de la conversion de son fils, en fait désormais partie, avide de bons conseils. « Pour emmener Olivier au restaurant, se souvient-elle, Les Mamans végés m'ont orientée sur le site vegoresto.fr, qui recense toutes les tables traditionnelles proposant, certains soirs, un menu 100 % végétal. Nous avons testé un indien, c'était délicieux. » Des solutions pour passer un bon moment en famille ou entre amis, car isoler l'ado des repas en commun serait la pire option.

La salle à manger n'est pas un ring

Car c'est bien là, autour de la table, que se cristallisent les angoisses. Camille, 26 ans, devenue vegan à 17 ans avec sa jumelle, le raconte : « Progressivement, nous éliminions la viande de nos repas, jusqu'au jour où cela n'est plus passé inaperçu à la maison. » Pourquoi ce choix strict ? ▶

Quelles carences ? Comment organiser les menus familiaux ? Les questions fusent. Les deux sœurs acceptent un compromis : continuer, de temps en temps, à manger du poisson. Cette transition dure un an, jusqu'à leur déménagement dans leur propre appartement. Dès lors, les filles prennent des compléments alimentaires et se soumettent chaque année à une prise de sang pour rassurer la famille. **Mais quand bien même, dire non à la raclette, à la dinde de Noël ou au clafoutis de Mamie peut être perçu comme un rejet des siens, d'une culture et de ses traditions.** Des ados peuvent aussi se montrer moins conciliants que les jumelles. Anna, 15 ans, l'avoue : « Ça me saoule que la table ressemble à un cimetière, alors je mets les pieds dans le plat ! J'explique à tous ce qu'il y a vraiment dans leur assiette... » Auparavant si conviviale, la salle à manger prend rapidement des allures de ring. « Avant tout, il faut désamorcer, puis organiser une vraie réunion de famille en dehors des repas, conseille Laurence Haurat. A travers son alimentation atypique, l'ado vous dit : "J'existe, j'ai une particularité et j'attends qu'on me reconnaisse." Idem lorsqu'il refuse tout vêtement, chaussures ou sac d'origine animale. Dans les deux cas, il faut renvoyer à l'enfant la responsabilité de ce qu'il a décidé. » A lui donc de vous faire découvrir un plat 100 % vegan ou de décorer sa chambre comme il l'entend, avec son budget et sans bazarder tout ce que vous avez déjà acheté – vous pouvez peut-être récupérer pour votre chambre le fauteuil en cuir que vous lui aviez acheté pour son anniversaire !

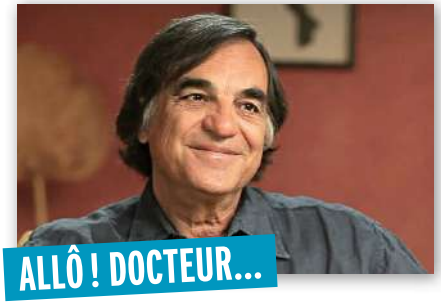
Des comportements à surveiller

« Ma fille a été assez radicale dans ses choix, estime Monique, la maman d'Anna. Du genre à hurler quand on lui offrait une pochette en cuir ou à se disputer avec son frère quand il rapportait une pizza quatre fromages. » Pour apaiser les tensions, les parents ont fait appel à un psychothérapeute. Grâce à lui, le calme est enfin revenu et, une fois par mois, toute la famille concocte un repas végétalien, de l'entrée au dessert. **« Il faut toutefois être attentif aux comportements excessifs, prévient Laurence Haurat.** Si l'ado refuse catégoriquement d'entrer dans un restaurant "veggie friendly" où l'on cuisine aussi de la viande, ou d'utiliser un couteau qui aurait pu servir à la couper, cela peut être des signes avant-coureurs d'une orthorexie [se focaliser sur une alimentation saine jusqu'à l'obsession], voire d'une anorexie. » Des filles, surtout, pensent qu'éliminer un certain nombre d'aliments les aidera à garder la ligne. « Archifaux ! » rectifie l'experte, qui recommande dans ce cas d'aller peser les tenants et les aboutissants de la démarche de l'ado auprès d'une tierce personne, psychologue ou nutritionniste.

Quand il suffit d'un clic

D'ailleurs, qu'est-ce qui a été l'élément déclencheur ? Un film, comme pour Olivier ? Une rencontre ? La jeune Anna a, par exemple, découvert le véganisme sur Internet. « Plus je surfais, plus je devenais vegan », confie-t-elle. C'est un fait : depuis la médiatisation de l'association L214 et la prolifération des images dénonçant la maltraitance animale, la pensée vegan se diffuse massivement sur les réseaux sociaux et les blogs. La génération vegan, c'est celle qui partage des vidéos YouTube, comme celle de ce petit garçon brésilien qui refuse de manger du poulpe parce que c'est un animal mort, et qui « épingle des émojis de colère sous des images d'abattoirs certifiés bio », a expliqué Martin Gibert, dans un éditorial de la revue *Véganes.* Des images chocs qui peuvent être traumatisantes. **« J'ai fondu en larmes lorsque je suis tombée sur une vidéo de gavage des oies »,** se souvient Anna. Pour Laurence Haurat, « il est toujours préférable de connaître les sources d'influence d'un ado vegan, à un âge où l'on est très perméable à ce qui nous entoure. "Pourquoi tu likes ce groupe ?" "Qu'est-ce que tu as vu/lu/regardé en rapport avec le véganisme ?" Il faut échanger avec son ado, pas par curiosité mal placée mais pour bien comprendre ce qui l'anime ». Et lui apporter l'aide dont il peut avoir besoin. Les jumelles Camille et Cécile ont, pour leur part, lancé depuis 2008 le forum Génération végane ![2] pour donner la parole aux jeunes. Au programme : des conseils en matière d'alimentation, de cosmétiques, d'habillement. Et du soutien, parce que tous s'accordent là-dessus : « Ça, c'est vital ! »

1. Enquête Restauration universitaire 2016 du Cnous (Centre national des œuvres universitaires et scolaires).
2. Rens. sur vege-ado.forumactif.org.



ALLÔ ! DOCTEUR...

MARCEL RUFO

Ma meilleure amie a une petite fille de 9 ans. Celle-ci souffre depuis quelque temps de somnambulisme et de terreurs nocturnes. Elle se réveille, a l'air d'être perdue et ne veut pas retourner au lit, comme si elle était effrayée. Mais elle n'arrive pas à s'exprimer quand on lui parle. J'ai assisté à l'une de ces scènes. Quand mon amie en a parlé à son généraliste, il lui a dit que ça passerait. Le papa de l'enfant, dont elle est séparée, était apparemment somnambule quand il était petit. Existe-t-il un rapport ? Que peut faire mon amie ?

Mélanie

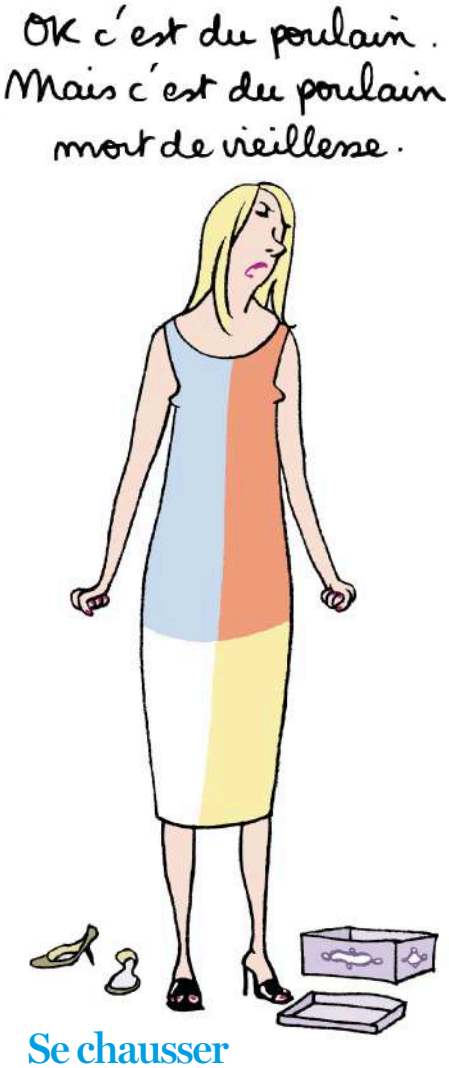
C'est une question vraiment intéressante : on peut envisager l'hypothèse que cette petite fille s'identifie à son père, car sans doute connaît-elle, grâce à ses grands-parents, l'histoire des déambulations nocturnes de son papa quand il était petit. C'est vrai que le somnambulisme reste quelque chose de très mystérieux. Cela cache sans doute une souffrance ou un malaise. Alors, comment procéder ? Si j'étais votre médecin de famille, je commencerais peut-être par discuter avec cette petite fille de ce qui se passe, de la séparation de ses parents, de cette identification à son père par le biais de ces symptômes. Puis je lui proposerai une médiation corporelle de type sophrologie pour qu'elle réussisse à maîtriser ses déambulations nocturnes et ses craintes. En quelque sorte, qu'elle se guérisse plutôt qu'on la guérisse. On ne risque rien à essayer cela, et je vous assure que la sophrologie, dans ces cas-là, entraîne de bien meilleurs résultats que la psychothérapie. ▶

Marcel Rufo répond à toutes vos questions sur **femina.fr**

shotgun.prod

7 SITES pour se faciliter la vie

Devenir vegan révolutionne les habitudes. Alimentation, make-up, vêtements… **zoom sur sept e-shops incontournables.**



Se chausser

Good Guys Don't Wear Leather : tout est dit dans le nom de la marque. Comprenez littéralement « Les gens bien ne portent pas de cuir ». Imaginée par la styliste végétarienne Marion Hanania, cette marque française de chaussures unisexes vegan a été approuvée par l'association internationale de défense des animaux Peta. La fabrication de leur collection ethnique et chic s'effectue au Portugal avec des matériaux écologiques et non toxiques. Quant aux prix, ils restent raisonnables par rapport à la concurrence : de 99 € à 190 €.
Le + Les bottines en faux suède et les jolis derbys nous font de l'œil. L'actrice Emma Watson les a adoptés, alors pourquoi pas vous ? **Goodguys.bigcartel.com**

S'habiller

Difficile de trouver un jean sans une pièce en cuir, souvent cousue à l'arrière. La marque 1083, premier fabricant de jeans français vegan, y remédie enfin ! Du tissage avec du coton 100 % bio à la teinture, en passant par la confection et l'élaboration de l'étiquette, aucun produit d'origine animale n'a été utilisé et la firme reste très transparente sur la localisation de ses productions françaises et italiennes. Jean à partir de 89 €.
Le + A côté des jeans épais et résistants, vous pourrez aussi craquer pour des hauts, des jupes, des vestes, voire des chaussures vegan. On fait le plein sans hésiter. **1083.fr**

Faire ses courses

Implantée à Paris et à Lyon, l'épicerie Un Monde Vegan est une vraie caverne d'Ali Baba. Saucisses sans viande, chantilly végétale, aliments pour chiens et chats… on y trouve des produits issus du circuit bio français traditionnel ou en provenance de toute l'Europe. Tout est à portée de main et de clic grâce à leur livraison en Point Relais (à partir de 7 €) ou en Chronofresh (à partir de 10 €) dans une boîte isotherme.
Le + Un produit phare : les délicieux fromages végétaux (appelés « vromages ») de la crémerie vegan française Jay & Joy, réalisés à partir de noix de cajou et de lait d'amande. Aux herbes, cendré ou au piment d'Espelette. **Unmondevegan.com**

Se maquiller

La boutique parisienne Vegan Mania propose sur son site des cosmétiques non testés sur les animaux à tous les stades de la fabrication : ingrédients, élaboration, produit fini. Crème pour tous types de peaux à 10 €, shampooing liquide ou solide à 6 € ou parfum à 14,90 €… tout est vegan mais aussi bio, livré sous trois à cinq jours, à partir de 3,50 € pour les frais de port.
Le + Loin d'être réservé aux femmes, le site commercialise également une gamme destinée aux hommes et aux enfants.
Vegan-mania.com

Tricoter

Si vous avez succombé à la folie du tricot, ne désespérez pas : il existe une alternative à la pelote de laine ! Bienvenue chez Kaneh Bosem, sur son site de vente en ligne de pelotes de chanvre cultivé en Europe, sans OGM ni traitement chimique. A partir de 8 € la pelote réalisée artisanalement en France.
Le + Pour produire un fil 100 % vegan, même les teintures sont végétales, avec 16 coloris disponibles (ivoire, parme, taupe, bicolore…). A vous de sortir les aiguilles !
Kaneh-bosem.com

Trouver son "it bag"

Conçue à Montréal, la marque Matt & Nat s'appuie sur des valeurs sociales, environnementales et éthiques. Pour réaliser leurs sacs et leurs porte-monnaie, aucun produit animal, mais des matériaux « éco-friendly » (bouteilles en plastique recyclé, Nylon, caoutchouc et liège). Leur site propose des collections pour femmes et pour hommes autour de 50 € à 220 € pour les sacs et de 35 € à 80 € pour les porte-monnaie.
Le + L'imitation cuir est particulièrement bluffante. On craque pour l'ensemble de la collection ! **Mattandnat.com**

Grignoter

Envie d'un snack gourmand et végétalien ? Allez faire un tour sur le site de Funky Veggie et fondez de plaisir pour leurs savoureuses Energy Balls (boules à base de dattes et de noix). Décliné en trois saveurs – coco, brownie et tarte aux pommes –, cet en-cas sain (sans conservateurs, ni colorants ni sucres ajoutés) convient aussi bien aux vegan qu'aux intolérants au gluten. Comptez 18 € l'assortiment de 12 boules.
Le + Pour les débutants en véganisme, le blog propose des recettes et des conseils d'experts. Bon appétit ! **Funkyveggie.fr**

Fan de VÉGÉTAL

Une philosophie de vie pour certains, une tendance gourmande pour tous… **ou comment se faire plaisir naturellement.**

Makis de chou vert

Pour 4 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 3 min

• 4 feuilles de chou vert frisé • 250 g de riz à sushi cuit et vinaigré • 4 cuil. à soupe de graines de sésame • 1 cuil. à café de zestes de citron • 4 cuil. à soupe de graines germées de radis • ½ concombre • sauce de soja salée

• Faites blanchir les feuilles de chou vert frisé 3 min dans de l'eau bouillante. • Egouttez-les et laisse-les refroidir. • Coupez les feuilles en deux et ôtez les nervures centrales. • Etalez le riz sur les feuilles de chou et saupoudrez de graines de sésame. • Ajoutez au centre une ligne de zestes de citron, puis tracez-en une autre avec les graines germées de radis. • Epluchez le ½ concombre, coupez-le en rondelles de 5 mm d'épaisseur et placez-en une au centre sur les graines germées. • Roulez les makis bien serrés et tranchez-les en morceaux de la taille d'une bouchée. • Servez accompagné de la sauce de soja salée.

Artichauts, citron confit, roquette et basilic

Pour 4 personnes - Préparation : 20 min

• 8 artichauts poivrade • 2 citrons • ½ citron confit • ½ bouquet de basilic • 100 g de crème de soja épaisse (en vente au rayon frais en épicerie bio) • 50 g de roquette • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • poivre du moulin

• Otez les feuilles les plus dures des artichauts et coupez le haut aux deux tiers. • Pressez un citron et mélangez le jus avec 1 litre d'eau dans un saladier. • Coupez les artichauts en deux et plongez-les dans l'eau citronnée. • Mixez le jus du dernier citron avec le citron confit, les feuilles de basilic (réservez-en quelques-unes pour décorer) et la crème de soja épaisse. • Egouttez les artichauts et coupez-les en fines lamelles. • Répartissez-les dans les assiettes, ajoutez la roquette, quelques feuilles de basilic et déposez quelques points de sauce. • Arrosez d'huile d'olive, poivrez et dégustez.

Barres de céréales coco et fruits rouges

Pour env. 10 barres - Préparation : 10 min - Repos : 10 min Cuisson : 30 min

• 8 cl de lait de coco • 150 g de flocons de céréales (mélange) • 50 g de cranberries • 25 g de baies de goji • 50 g de graines de tournesol • 3 cuil. à soupe de confiture de fruits rouges ou de marmelade de citron vert • 3 cuil. à soupe d'huile de coco • 5 cuil. à soupe de noix de coco râpée

• Versez le lait de coco froid sur les flocons de céréales et réservez pendant 10 min. • Préchauffez le four à 175 °C (th. 5-6). • Mélangez les flocons avec les cranberries, les baies de goji, 30 g de graines de tournesol, la confiture et l'huile de coco tiédie. • Parsemez le fond du moule à empreintes de noix de coco râpée et de quelques graines de tournesol. • Répartissez la préparation dans les empreintes sur 2 cm env. • Lissez la surface et faites cuire au four pendant 15 min. • Démoulez les barres, retournez-les, puis poursuivez la cuisson pendant encore 15 min. • Laissez tiédir sur une grille. **Astuces** • Pour des barres plus sèches, réduisez la quantité de lait de coco et ajoutez des copeaux de noix de coco. • A l'inverse, si vous préférez des barres plus tendres, augmentez la quantité de lait de coco. **Info nutrition** • Les cranberries et les baies de goji sont considérées comme des « super aliments », car leur apport en vitamine C et en composés antioxydants est exceptionnel.

Recettes extraites de* Vegan, 100 recettes gourmandes, *par Karen Chevallier, Coralie Ferreira et S'cuiz in. Photos Aimery Chemin et S'cuiz in. Hachette Cuisine, coll. « Carrément cuisine », 5,95 €.