ENCEINTE ET VÉGÉTARIENNE parlons-en !

Hélène Defossez
est végétarienne et nous parle de son expérience de jeune maman.

Hélène Defossez est végétarienne depuis qu'elle a dix ans. Aujourd'hui, elle vient d'avoir son premier enfant et raconte sa grossesse, pas tout à fait comme les autres, dans son livre intitulé Enceinte et végétarienne. A travers sa propre expérience et l'expertise de médecins et nutritionnistes, elle apporte conseils et soutiens à toutes les futures mamans végétariennes.

Peut-on parler de votre livre comme d'une autobiographie ?

Bien que dans un premier temps, je me sois appuyée sur mon expérience, j'ai plutôt rédigé ce livre comme un guide. J'ai fait de nombreuses recherches et me suis entourée de médecins et nutritionnistes pour pouvoir apporter des réponses et des conseils solides à toutes les femmes végétariennes. Malgré cela, j'ai voulu proposer quelque chose qui reste proche des lectrices, comme si j'adressais ces conseils à une amie.

Pourquoi avoir écrit ce livre ?

J'avais déjà écrit un livre sur le végétarisme il y a quelques années, c'est un sujet qui me passionne. En étant enceinte, j'ai réalisé qu'il n'y avait aucun livre en français destiné à accompagner les mamans et futures mamans végétariennes. J'ai dû me tourner vers des livres anglophones et me suis rendue compte qu'il y avait un vrai manque. Il existe bien quelques blogs mais les livres ont quelque chose de plus rassurant.

Comment avez-vous procédé pour le réaliser ?

J'ai commencé à prendre des notes pendant la grossesse et jusqu'aux premiers mois de ma fille, au fur et à mesure de mes constats et de mes interrogations. J'ai ensuite approfondi mes connaissances et fait des recherches et des vérifications. Ainsi dans mon livre je propose des conseils mais également quelques menus ou recettes, pour orienter les parents et leur donner des idées. Aujourd'hui ma fille a 18 mois, il m'a donc fallu environ deux ans pour sortir ce livre. Mais je me suis dit que c'était la bonne période pour l'écrire, je me sentais tout à fait légitime.

> Face à des proches mal informés sur le végétarisme, on peut vite subir une certaine pression

En tant que végétarienne, avez-vous été victime de remarques parfois désagréables lors de votre grossesse ?

Etant végétarienne depuis que j'ai 10 ans, je suis entourée de médecins qui comprennent ma démarche et sont bien informés sur le régime. J'ai conscience que cela n'est pas toujours le cas, mais c'est important d'être bien entouré à ce niveau là. On trouve aujourd'hui de plus en plus de médecins sensibles et bien renseignés sur le sujet. Cela progresse car nous sommes de plus en plus nombreux, donc il faut rester optimiste et prendre le temps de s'entourer correctement.

De manière générale, quelles sont les craintes des médecins ?

Ils craignent les carences en protéines et en fer notamment. Mais c'est le cas chez toutes les femmes enceintes.

Seulement en France, on a tendance à associer la viande à la force et à la santé, ce qui est loin d'être le cas. On va souvent mettre une pression supplémentaire aux femmes enceintes, végétariennes ou pas d'ailleurs, on leur dit qu'elles « mangent pour deux », et qu'elles doivent faire deux fois plus attention. Cela a tendance à les faire culpabiliser, et d'autant plus lorsqu'elles suivent un régime qui n'est pas toujours connu et compris. Ce guide vient donc apporter des réponses concrètes aux craintes que l'on peut avoir face à tous ces stéréotypes et quelques conseils pour répondre aux mauvaises langues.

Justement, comment gérez-vous les remarques de votre entourage ?

Cela peut être compliqué, car les gens n'hésitent pas à nous donner des conseils, bons ou moins bons ! Lorsqu'on est enceinte on a tendance à être beaucoup influencée par l'entourage et il peut avoir un poids plus fort qu'en temps normal. Il faut alors rester solide et prendre le temps d'expliquer que le végétarisme est loin d'être un danger. Je fais d'ailleurs intervenir quelques mamans végétariennes à la fin de mon livre, pour qu'elles nous parlent de leurs expériences.

Parlez-nous de ces témoignages...

> En France, on a tendance à associer la viande à la force et à la santé, ce qui est loin d'être le cas

En annexe, j'ai rapporté des témoignages de mamans qui partagent leurs histoires avec le végétarisme. Chaque expérience est unique, mais certaines choses reviennent souvent, comme les difficultés auprès de l'entourage. Cela montre bien que le végétarisme n'est pas qu'une question de nutrition mais bien de psychologie. Face à des proches mal informés, on peut vite subir une certaine pression. Mais ces témoignages montrent bien qu'il y a des femmes qui ont réussi en dialoguant, en expliquant leur démarche et en restant toujours informées.

Et comment se porte votre fille aujourd'hui ?

En toute objectivité, je constate que ma fille est super, qu'elle est en bonne santé et suit parfaitement toutes les courbes de croissance ! J'appréhende un peu l'arrivée à l'école. Mais je vais procéder comme je l'ai toujours fait, en me renseignant et en discutant au maximum. En inscrivant ma fille à la crèche j'ai eu la bonne surprise de n'avoir aucune remarque quant à son régime végétarien. Je ne m'attendais pas forcément à cela et me dis aujourd'hui qu'il en sera peut-être de même avec l'école.

Enceinte et végétarienne par Hélène Defossez Edité chez Terre vivante.

Kanten aux fraises

Ingrédients

- **1 tasse de fraises coupées en tranches**
- **50 cl de jus de pomme**
- **1 cuil. à soupe bombée d'agar-agar en poudre (environ 4 g)**

La recette d'Hélène

1. **Nettoyer** et couper les fraises.
2. **Les disposer** dans un ou plusieurs petits plats résistant à la chaleur.
3. **Mettre** le jus de pomme dans une casserole à feu moyen et **versez** doucement l'agar-agar.
4. **Porter** à ébullition et **remuer** sans cesse pour éviter que l'agar-agar ne reste au fond.
5. **Réduire** le feu et **laisser** mijoter en remuant pendant 2 minutes.
6. **Retirer** le mélange du feu et le **verser** dans le plat contenant les fraises.
7. **Laisser** refroidir à température ambiante jusqu'à ce que le mélange devienne solide, puis **mettre** au réfrigérateur pendant environ 2 heures avant de démouler et de déguster.

Anne-Louise Sevaux