

... avant tout « curieuse de découvrir une cuisine nouvelle qui est aussi cuisine plaisir », souligne Emmanuel Bouvot, fondateur du site restovege.fr.

### Des bénéfices pour la santé

Les médecins et diététiciens se réjouissent. Cela fait des années qu'ils alertent sur les méfaits de la surconsommation de viande et qu'ils reconnaissent les bienfaits du régime végétarien. « Dans les années 70, on a découvert que le régime végétarien ne présentait aucun danger pour la santé et que le seul risque du régime végétalien était la carence en vitamine B12, explique Jérôme Bernard Bellet, nutritionniste et président de l'Apsares (Association de professionnels de santé pour une alimentation responsable). Depuis le milieu des années 90, il y a un consensus au niveau mondial sur les bénéfices de ces régimes sur la prévention des maladies chroniques: [ils limitent] excès de cholestérol, cancer du colon et de la prostate, maladies cardiovasculaires, diabète de type 2 et obésité. » La position officielle de l'Association américaine de Diététique, instance reconnue dans le monde entier, inclut même le régime végétalien dans son appréciation positive. Un avis qui ne fait pas encore l'unanimité chez les nutritionnistes français. « Je comprends leur réticence car l'information scientifique sur le végétarisme est peu vulgarisée en France et, à l'inverse, lorsqu'il y a un accident au sujet de la carence en vitamine B12, c'est un tollé. » Reste que les positions évoluent. En février dernier, dans l'émission "Service public" sur France Inter, le médiatique nutritionniste Jean-Michel Cohen déclarait que « les végétaliens professionnels [avertis, NDLR] ne risquent rien. Lorsque l'on croise plus de quatorze variétés de végétaux dans la journée, on ne court aucun risque nutritionnel. »

AURÉLIE DE VARAX

A cliquer

[www.un-jour-vegetarien.fr](http://www.un-jour-vegetarien.fr)

Campagne de l'Association végétarienne de France

[www.vegetarisme.fr](http://www.vegetarisme.fr)

Site de l'Association végétarienne de France

## Interview



© EMILIE DRUGEON

CHANTEUSE, SPÉCIALISTE DE LITTÉRATURE ANGLAISE, HÉLÈNE DEFOSSEZ EST AVANT TOUT VÉGÉTARIENNE ET MILITANTE. "LE VÉGÉTARISME COMME RÉPONSE À LA VIOLENCE DU MONDE" EST SON PREMIER OUVRAGE, UN MANIFESTE, QU'ELLE SAVAIT DEVOIR ÉCRIRE DEPUIS TOUJOURS.

### "L'industrie de la viande cristallise ce qu'il y a de pire"

#### Dans quelle mesure ne pas manger de viande est-il un « acte de désobéissance civile », selon vos termes ?

Je crois beaucoup au pouvoir de l'individu. Or, affirmer le choix du végétarisme, c'est ne pas se soumettre au diktat de la publicité ou aux lobbies des éleveurs qui dépensent des millions d'euros chaque année pour nous convaincre que la viande est indispensable pour être en bonne santé. Ce qui est faux ! Reprendre le pouvoir par rapport à ça est un acte de désobéissance.

#### Que reprochez-vous précisément à l'industrie de la viande ?

Elle cristallise ce qu'il y a de pire dans notre monde moderne. La destruction de l'environnement, la chosification du vivant, le mépris des travailleurs, les inégalités avec les pays pauvres... Et la surconsommation de viande engendre des problèmes de santé comme des cancers et des maladies cardio-vasculaires. Le choix du végétarisme est une manière de montrer qu'il est possible de faire autrement. C'est aussi refuser un système mondial inégal : on utilise sept fois la superficie de l'Europe en terres cultivables sur les terres du Tiers-monde, pour simplement nourrir nos bêtes. Un vrai gâchis !

#### En quelque sorte, vous êtes végétarienne par désaccord ?

Je suis végétarienne depuis l'enfance ; ce qui était une intuition au début est un choix plus construit aujourd'hui, même si le refus de la souffrance animale est la première des motivations. C'est très simple : si tout le monde mangeait de la viande comme nous, Occidentaux, il faudrait trois planètes. Et nous maintenons ce système irréaliste, puisque bientôt les pays émergents vont vouloir en consommer au même rythme que nous. Autrement dit, ces pays doivent rester pauvres, sinon nous ne pourrions plus surconsommer !

#### Seriez-vous également végétarienne si les méthodes d'élevage et d'abattage étaient différentes ?

C'est la question de savoir si je me bats contre ce système ou si je donne seulement une voix à la souffrance animale. Oui, je le resterais, car nous pouvons vivre sans tuer. Et même si le système des abattoirs était différent de celui des chaînes de production (c'est-à-dire qu'on abat les vaches de la même manière que l'on monte une voiture !), cela resterait atroce. Car l'abattoir idéal n'existe pas.

● PROPOS RECUEILLIS PAR ÉMILIE DRUGEON

A lire



**Le végétarisme comme réponse à la violence du monde**

Préface d'Allain Bougrain Dubourg, éd. L'Harmattan (2011), 140 pages, 13,50 euros

# Interdépendances

Prix au numéro : 5 € - ISSN : 1155-2859

octobre-novembre-décembre 2012 N°87

la revue des nouveaux enjeux de société



DOSSIER

## Vieux et heureux Le troisième âge passe la seconde



**JAN KOUNEN**  
HORS-CHAMP



NOUS DÉCHETS DE BUREAU  
CRÉENT DE L'EMPLOI



LES SENTINELLES  
DU CŒUR VERT DE MEXICO