

Véganisme. Le choix du végétal

Elvire Simon

Ils ont entre 17 ans et 54 ans, et ils sont très sensibles à la défense de la cause animale. C'est pourquoi ces Morlaisiens ont choisi de devenir véganes, c'est-à-dire bannir de leur assiette, et de leur vie de tous les jours, tout produit d'origine animale.

La phrase

« Il y a une volonté de faire bouger les choses, à notre échelle »

Erwann Kerdodé, 18 ans, végane depuis sept mois

Végétarien, végétalien, végane : quelles différences ?

Le végétarisme fait référence à un type d'alimentation qui exclut la chair animale (viande rouge et blanche, poissons et fruits de mer). Le végétalisme est aussi un régime alimentaire, qui exclut, lui, tous les produits d'origine animale : pas de chair animale, mais pas non plus de produits laitiers (fromage, lait, beurre, yaourt...), d'œufs, ou encore de miel. Très souvent, un végétalien ne se limite pas qu'à son assiette, et s'oriente vers le véganisme.

Le véganisme est avant tout un mode de vie, basé sur le refus de l'exploitation animale, sous toutes ses formes : pas de cuir, laine, soie, cire d'abeille, cosmétiques contenant des substances animales ou testés sur les animaux...

Un groupe Facebook créé sur Morlaix

Sur le réseau social Facebook, ils s'implantent aussi. Un groupe intitulé « Végé/Véganes de Morlaix » a été créé en novembre 2016. Il compte actuellement 35 membres. Pour les créateurs du groupe, il s'agit de proposer « un endroit où l'on puisse parler sans être jugé, faire des rencontres, des échanges de bonnes adresses... Petit à petit, l'oiseau fait son nid ! ».



A Morlaix, les deux frères Corentin et Erwann sont devenus véganes, comme le couple Véronique et Grégoire.



Leur engagement, ils le matérialisent dans leur assiette. Corentin et Erwann Kerdodé sont frères, et font front commun contre « l'exploitation et la souffrance animale ». Les deux Morlaisiens ont adopté le véganisme comme mode de vie. Depuis onze mois pour Corentin, 17 ans, et sept mois pour Erwann, 18 ans. « Quand j'ai vu que ça se passait sans difficulté pour mon frère, je l'ai suivi », explique le futur étudiant en mesure physique à l'IUT de Lannion.

« Les animaux ont envie de vivre »

À travers des films, documentaires ou vidéos sur internet, ils se renseignent sur la « face cachée » de la production animale. « Les animaux sont des êtres sentients, qui ont envie de vivre. Comme l'homme n'a pas besoin d'en manger, je préfère m'en passer », explique Corentin, élève en terminale S au lycée Notre-Dame du Mur. Lui et son frère se disent « antispécistes », un mouvement s'opposant au spécisme, qui

postule une hiérarchie entre les espèces et la supériorité de l'être humain sur les animaux. « Il y a aussi des enjeux de santé, et d'écologie. La production de viande représente une consommation d'eau et de ressources énorme pour la planète », expose Erwann. Un choix réfléchi, à propos duquel leurs parents, omnivores, ont exprimé, au début, des réticences.

S'adapter sans danger

« Ils s'inquiétaient pour notre santé, pour le risque de carences. Donc on fait des bilans sanguins réguliers. Pour le moment, il n'y a aucun souci », soulignent les deux frères, qui se supplémentent en vitamine B12, seule vitamine qui manque au régime végétalien. Il a également fallu s'adapter aux sorties entre copains. « Au fast-food, même si j'y vais très peu, il n'y a qu'une seule alternative que je peux prendre : les frites ! », s'exclame Corentin. Le jeune végane se régale avec les versions végétalisées de ses plats préférés, comme les fameuses pâtes à la

carbonara : « Je remplace lardons et crème fraîche par du tofu fumé, et de la crème de soja ». Plus tard, les deux frères ont bien l'intention de s'engager dans le milieu militant. « Il y a une volonté de faire bouger les choses, à notre échelle », explique Erwann.

Une démarche « globale »

Et il n'y a pas d'âge pour changer ses habitudes. Grégoire Jandin, 52 ans, est passé d'omnivore à végane, il y a trois ans. « Avant, j'adorais le tartare, et le fromage ! Je compare ça à l'arrêt de la clope. Aujourd'hui, ça ne me manque plus du tout ! », explique celui qui dirige trois chorales morlaisiennes. Et qui s'autorise toujours, de temps en temps, des œufs. Il a sauté le pas en même temps que son épouse, Véronique Fattersack, 54 ans. Elle, était végétarienne depuis ses 15 ans, « après avoir vu une exposition sur le commerce de fourrure ». Pour autant, le couple ne veut pas s'inscrire dans le « mouvement »

végane. « On ne se revendique pas militants. On fait les choses pour nous, pour être en cohérence avec nos convictions, mais sans faire de prosélytisme », précise Véronique, herboriste, qui fabrique elle-même ses cosmétiques. Une démarche « globale » : favoriser les produits écolos, locaux, équitables... « C'est bien d'acheter du chocolat végane, mais c'est encore mieux s'il n'est pas produit par le travail des enfants ! », appuie le couple, qui dit se soucier « autant de la souffrance animale qu'humaine ». Et heureux de constater qu'il est beaucoup plus facile, aujourd'hui, d'avoir des alternatives aux produits animaux. « Il y a trente ans, pour trouver du lait de soja pour ma fille qui était intolérante au lactose, il fallait se fournir à l'hôpital ! Aujourd'hui, on peut acheter des laits végétaux dans n'importe quel supermarché », se réjouit Véronique, qui félicite les démarches de réduction de consommation de viande : « Tous les pas, même les plus petits, sont bons à faire ».

Une cuisinière végane sur le marché de Morlaix

Aurélié Préaube a emménagé, depuis quatre mois, dans une petite ferme à Scrignac, avec ses sept chats, sa chienne, et trois biquettes. Tous « sauvés de l'euthanasie, ou de l'abattoir ». Une précision qui a son importance pour cette Parisienne d'origine, devenue végétalienne il y a cinq ans, puis végane. « J'ai transité en un après-midi, suite à un visionnage de vidéos sur le triage des poussins selon leur sexe. J'ai immédiatement vidé mon frigo », explique la dynamique quadragénaire.

Saucisses, fromages, pâtés... 100 % végétaux

Elle décide ensuite de quitter son travail de traductrice à la télévision pour lancer, il y a un an, son site internet de vente de produits cuisinés avec des ingrédients d'origine exclusivement végétale. Elle propose 14 recettes différentes élaborées par ses soins. « Saucisses » au tofu, « fromages » à la noix de cajou ou à



Aurélié Préaube tient son deuxième stand au marché de Morlaix, ce matin.

la graine de lupin, « pâtés » de légumineuses... « Mes parents, qui habitent à Fouesnant (Sud-Finistère), ont hurlé : " Tu ne vas jamais vendre de la saucisse végétale à des Bretons ! " », rigole

Aurélié. Au final, sa petite entreprise tient bien la route. Depuis les débuts du site, l'année dernière, elle a enregistré plus de 950 commandes. « Et pas mal de gens d'ici sont intéressés !

Notamment par l'absence de cholestérol dans les produits végétaux. Comme quoi, ça n'intéresse pas que les bobos parisiens ».

Au marché ce matin

Le tout à des prix plutôt abordables, pour des produits « à moitié bio » : 4,90 € un « fromage » au lupin de 200 g, 5 € pour un « saucisson » à base de tofu, dont la teneur en protéines (40 g pour 200 g de produit) est même équivalente à son homologue carné. « Je ne veux pas que ce soit des produits réservés à une élite. Je souhaite que ce soit accessible à toutes les bourses », explique celle qui veut aussi casser les préjugés « du végé qui ne mangerait que des carottes et de la salade ». Aurélié Préaube proposera ses produits sur son stand au marché de Morlaix, ce matin.

▼ Pratique

Boutique en ligne : www.miaoum-vg.com.