

Vous êtes végétarien, vous ?!

Les végétariens excluent de leur alimentation les produits carnés. Souvent, il arrive que la pratique du yoga conduise à désirer changer de régime alimentaire pour se sentir plus léger, mieux dans sa peau. Ce n'est en rien une obligation, juste une envie. Mais, vérification faite, une alimentation saine et respectueuse des animaux a des effets positifs sur l'être comme sur la planète. Moebius a essayé.

Par Laurence Pinsard et Erik Svane



Alimentation partagée par plusieurs centaines de millions d'humains sur terre, le végétarisme grignote peu à peu du terrain en France. Longtemps considéré comme austère, peu varié, et ne correspondant pas à l'idée du « plaisir de la table à la française », ce mode d'alimentation séduit de plus en plus. Malgré la suspicion du corps médical français face à un régime qui exclut les protéines animales, les maladies liées à la viande (Creutzfeld-Jacob, Escherichia Coli...) et à sa surconsommation (maladies cardiovasculaires, diabète...) ont forcé les français à regarder dans leur assiette.

Ils savent dorénavant qu'un régime végétarien bien planifié et équilibré peut apporter tous les nutriments nécessaires, parfois plus qu'un régime carné. Ils découvrent une autre manière de manger, tout aussi savoureuse, si ce n'est plus. L'engouement est encore modéré, mais la graine est semée. Les livres de recettes et les restaurants se multiplient, et, dans les restaurants traditionnels, il existe plus souvent des choix végétariens.

Le désastre en chiffres

Dans le monde, plus de 750 millions de tonnes de céréales sont destinées aux animaux d'élevage, alors que 850 millions de personnes souffrent toujours de la faim. D'un point de vue énergie dépensée / énergie créée, l'élevage ne présente pas un bon ratio : 500 g de céréales sont nécessaires à la production de 100 g de bœuf, qui fournissent 16 g de protéines, tandis que ces mêmes 500 g de céréales fournissent 50 g de protéines. Sans compter qu'une terre a un rendement plus intéressant en céréales qu'en viande : il faut 4 à 10 fois plus de terre pour nourrir des mangeurs de viande que des végétariens.

Un choix éthique

La notion du végétarisme a été défendue de tout temps par d'illustres végétariens, à commencer par Gandhi. « Jamais je ne consentirai à sacrifier au corps humain la vie d'un agneau. J'estime que, moins une créature peut se défendre, plus elle a droit à la protection de l'homme contre la cruauté humaine » disait-il. Si les abattoirs avaient des portes vitrées au lieu des murs opaques qui dissimulent les horreurs qui s'y déroulent, il y aurait beaucoup plus de végétariens de par le monde et donc... moins de famine. « Les animaux sont nourris avec les cultures fourragères des pays du Sud, au détriment des cultures vivrières » rappelle Agnès Ploteny, du restaurant Toutes les couleurs de Lyon. En Amérique du Sud, le soja destiné à l'alimentation des animaux d'élevage grignote peu à peu les terres.

L'élevage : une catastrophe écologique

D'après un rapport de la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture), l'élevage serait l'une des causes principales des problèmes environnementaux majeurs : réchauffement de la planète, pollution de l'atmosphère et des eaux, déforestation et dégradation des terres.

La FAO a ainsi estimé que l'élevage est responsable de 18 % des émissions des gaz à effet de serre, soit plus que les transports ! La production animale consomme plus de 8% des utilisations humaines d'eau à l'échelle mondiale, essentiellement pour l'irrigation des cultures fourragères. Dans les régions aux faibles ressources hydriques, la quantité d'eau utilisée pour la production

animale pourrait dépasser celle servant à satisfaire les besoins alimentaires des humains. L'élevage est un facteur clé de la déforestation et de l'érosion des sols. Le pâturage occupe plus d'un quart de la surface émergée de la terre et la production fourragère requiert environ un tiers de toutes les terres arables. « Si quelqu'un veut sauver la planète, tout ce qu'il doit faire est simplement de cesser de manger de la viande. C'est stupéfiant, quand on y pense bien. Le végétarisme règle tellement de choses d'un seul coup : l'écologie, la famine, la cruauté » résume Paul McCartney, qui, converti au végétarisme depuis plusieurs années, prête son image à PETA, association de défense des animaux.

Découvrir de nouvelles saveurs

Pour se lancer sans trop modifier ses habitudes, il suffit de remplacer les produits carnés par des produits végétariens de substitution, le bœuf de la sauce bolognaise par du seitan ou du tofu, une escalope de poulet par une galette de céréales. Mais bien souvent, on adopte de nouvelles habitudes en devenant végétarien. Les algues, les épices, les fruits secs, une grande variété de céréales, des noix de toutes sortes, des fruits secs font leur apparition dans le garde manger. Les recettes indiennes, très souvent végétariennes, sont une grande source d'inspiration. Mais l'on peut également s'inspirer de la cuisine libanaise : une assiette de taboulé servie avec des fallafels compose un repas parfaitement équilibré.

« Pour garder son cap il faut être extrêmement fort »

C'est ce que disait Moebius, alias Jean Giraud (1938-2012) qui vient de nous quitter à l'âge de 73 ans. Il a pratiqué le végétarisme, et cela parfois sous des formes assez radicales. La pratique était, comme c'est souvent le cas, liée à une forme d'ésotérisme — quelque chose qu'on voit mieux si on lit ses albums, tel L'Incal avec Alejandro Jodorowsky.

La pratique du végétarisme lui a fait changer nécessairement toutes ses habitudes, comme il le racontait à Libération en 1986 : « Depuis huit ans, je suis végétarien, je ne bois plus d'alcool, je ne fume plus. Je n'ai plus tellement de contacts avec les gens, puisque les gens ne font que bouffer, fumer, et boire... ».

Il faut savoir que Gir/Moebius a pratiqué l'instinctothérapie, une sorte de végétarisme radical où les légumes sont consommés à 100% dans leur état naturel, crus et sans mélanges. Ou plutôt, il a essayé de pratiquer l'instincto, car, comme il me l'a dit : « j'ai peu à peu cédé du terrain. Pour faire l'instincto, il faut être extrêmement rigoureux, ne pas faire d'exceptions et ne pas créer des exceptions tous les six mois. Moi, j'ai commencé à faire des exceptions toutes les semaines... et puis tous les jours [Rires]. Ce qui fait qu'il y a un moment où le corps et l'esprit se rebellent et rejettent le système entier parce que c'est un système qui veut s'implanter dans la pratique, mais cette implantation est toujours très fragile, dans la mesure où on fuit en général ses croyances. Donc pour

garder son cap il faut être extrêmement fort, extrêmement imperméable à toutes les suggestions, à toutes les désapprobations, toutes les sollicitations. J'ai l'air de dire « Ouais, bon ben c'était pas très sérieux, j'ai arrêté bêtement. » Non, c'était très sérieux, et je suis très conscient du désastre que cela représente pour moi. Je suis très très mécontent de ne pas avoir poursuivi et pour moi c'est vraiment un grave échec. En même temps j'essaie quand même de ne pas tomber dans une espèce de puits. Ceci dit, j'ai toujours espoir qu'un jour il va y avoir un miracle et que je m'y remettrai. »

Chose cocasse, le scénariste de Blueberry arrivait à savoir que Giraud faisait du végétarisme en regardant les planches terminées ; en effet, Jean-Michel Charlier lui disait alors : « Jean, tu ne bouffes plus de viande, de poisson, de lait, et ton dessin s'en ressent ! » (Comparer Le Général Tête Jaune et La Dernière Carte, par exemple ..) « Parce que le western, c'était vécu par des gens qui bouffaient deux kilos de viande par jour, qui carbureraient au whisky et qui tenaient dix heures en selle... »

Michel Rouge, un dessinateur de BD



■ Voyageur sur la route de Moebius

qui travaille dans le même style que Giraud, se souvient : « une fois, j'étais allé avec Giraud chez [son scénariste], à une époque où Jean s'interdisait de boire de l'alcool, du café, du lait. Charlier nous reçoit gentiment, en nous proposant des boissons, du porto. Enfin il demande : un verre de lait, alors? Et Jean de s'écrier « Surtout pas, c'est du poison! » [Michel Rouge éclate de rire] Charlier, il ne comprenait pas ; Charlier était quelqu'un qui aimait bien boire et manger. » E.Svane.



Qui sont les végétariens ?



Sociologue chargée de recherche à l'INRA (Institut national de la recherche agronomique), Arouna Quedraogo, a récemment dressé le profil des végétariens en France. Vivant dans les villes, plutôt partisans des médecines douces, les végétariens consomment bio et sont de plus en plus nombreux à mesure que l'on s'élève dans la hiérarchie sociale. On trouve parmi eux près de 3% d'artisans et commerçants, près de 4% d'ouvriers, 17% d'employés, 35% de cadres et professions intellectuelles supérieures, 40% de professions intermédiaires... Leurs motivations sont variées : l'argument santé est souvent avancé, aux côtés du refus des produits industriels, du refus de participer à la pollution industrielle et de l'attrait pour une nourriture saine et fraîche.

PLUS D'INFOS :

- Association végétarienne de France : www.vegetarisme.fr
- Le kit du végétarien en herbe sur le site de PETA (pour une éthique dans le traitement des animaux) : www.petafrance.com/vegkit/default.asp
- Faut-il être végétarien ? Pour la santé et la planète, de Claude Aubert et Nicolas Le Berre, éd. Terre Vivante
- Sans viande et très heureux : Mieux vivre en devenant végétarien, de François Couplan, éd. Edisud.
- Initiation au végétarisme : pourquoi et comment devenir végétarien, de François Gerbe, éd. Dangles

Erik Svane est auteur de B.D.
www.amazon.fr/Erik-Svane/e/B004ML8M