

ALIMENTATION ■ La biocoop « L'arbre à pain », à Aurillac, a accueilli les animateurs du « Végé Tour » samedi Devenir végétarien, une solution pour la santé et la planète ?

« Je pense que de plus en plus de personnes aujourd'hui sont sensibles aux questions du changement d'habitudes alimentaires (avec réduction de la consommation de viande) et d'accès à l'alimentation pour l'ensemble de la planète. Ces deux raisons fortes nécessitent des informations, en tenant compte de la tradition alimentaire d'une région. » (*)

Annick Schneide, gérante de la bio coopérative « L'arbre à pain », à Aurillac, a accueilli hier, les animateurs du « Végé Tour ». « L'intérêt du public pour l'alimentation végétarienne lors de notre table d'informations sur un marché de Riom, pendant un an et demi, nous a conduits à développer cette expérience en Auvergne avec « Vegé Your », en s'appuyant sur les réseaux d'alimen-



GOÛTEZ ! Virginie Besozzi, animatrice du « Végé Tour », amène le public de la biocoop à mieux découvrir les mets végétariens comme le tofu fumé (à base de soja) ou le pâté d'ortie. PHOTO FLORIAN SALESSE

tation bio existants », explique Thierry Blancheton, correspondant de l'association végétarienne de France.

Avec Virginie Besozzi (Auvergne végétarienne Attitude), il a donné explication et documentation au public averti de la biocoop, lequel a volontiers goûté les mets végétariens préparés en illustration : toast au pâté d'ortie, tofu fumé ou saucisse de soja... On peut s'alimenter de toute une gamme de charcuterie végétale, de fromages végétaux et de substituts à la viande comme le seitan (gluten de blé). Et l'on peut parfaitement équilibrer les repas végétariens en composant soigneusement un menu. Exemple : salade de crudités avec graines germées et huile, céréales ou œufs, légumineuses (tel le tofu), légumes

cuits, fruits. Pour retirer tous les bienfaits d'une telle alimentation équilibrée, il faut respecter les modes de cuisson des aliments bio (vapeur ou étouffé) afin d'éviter de détruire enzymes, vitamines ou antioxydants.

Et l'adoption de ce mode d'alimentation peut-elle contribuer à faire reculer la faim dans le monde ? En simplifiant, avec une même quantité de céréales, trente personnes peuvent se nourrir en passant par la graine germée, une seule en passant par l'intermédiaire d'un bovin. Ce qui fait dire à Thierry Blancheton que « l'intermédiaire de l'animal d'élevage n'est pas rentable dans la chaîne alimentaire », pour la vie de l'humanité. ■

(*) Lire *Faut-il être végétarien pour la santé et la planète* de Claude Aubert et Nicolas Le Berre.