

ethniques. Grand brun aux yeux bleus, nourri exclusivement au végétal depuis 4 ans, Thierry Blancheton ne semble pas particulièrement anémié. « J'ai toujours été un gros mangeur. Et je peux vous dire que lorsque l'on se met autour d'une table, cela remplace tous les discours du monde. La cuisine végétalienne est riche et très goûteuse ».

Il n'a pas l'impression de faire partie d'une secte. Plutôt du monde méconnu de ceux qui respectent trop les animaux pour les envoyer vers l'abattoir. Son végétarisme est surtout une façon de respecter l'environnement en n'encourageant pas la



SANS VIANDE. Buffet végétarien, une cuisine « riche et goûteuse » ?

production animale. « Il faut savoir que pour produire 1 kg de bœuf, il faut beaucoup d'eau et 15 kg de protéines de céréales. Écologiquement, la production massive de viande n'est pas tenable ».

Son mode de consommation est plus plaisir que contrainte, « sinon, ce serait invivable ». Pas facile pour lui d'appliquer au quotidien sa règle de vie sans habiter en Grande-Bretagne

(10 % de végétarien) ou en Inde (30 %). Au pays du saucisson et du cantal, « les restaurants spécialisés manquent cruellement ». Ce cadre commercial, sur la route toute la semaine, passe de table en table. « Je n'impose rien aux personnes avec lesquelles je mange. S'il y a des rillettes en entrée, je demande une salade. Je ne mange que l'accompagnement en légume et pas la viande. Et en des-

sert, un fruit ». Lui qui « adore cuisiner », mange à l'extérieur « tout le temps la même chose. J'aimerais bien proposer des plats différents, à l'école hôtelière de Chamalières, par exemple ».

Il équilibre ses menus comme devrait le faire tout un chacun, « en utilisant toute la richesse végétale, en fonction des saisons. Ce qui m'a amené aussi vers le bio. » Il satisfait à la seule

LE FAITS DIVERS

« **Drame** ». Un couple de la Somme est soupçonné depuis début avril, de « privations de soins et d'aliments » ayant entraîné le décès de leur fille de 11 mois. Le lien a été fait avec le régime végétalien des parents. « Il faut attendre que la justice ait tous les éléments pour savoir de quoi on parle, insiste Thierry Blancheton. On fait un lien de cause à effet entre végétarisme et décès, mais ce n'est pas le cas. C'est un drame humain de la maltraitance ».

Docteur Bernard-Pellet : un défi lancé à ses confrères médecins

Jérôme Bernard-Pellet est médecin généraliste en région parisienne, spécialisé en alimentation végétarienne.

Il assure que « le végétarisme est bon pour la santé, viable. C'est quelque chose qui est connu des scientifiques, mais qui est peu pratiqué ».

Le docteur Bernard-Pellet, estime qu'à « la seule condition de prendre une supplémentation de 10 mg par jour de vitamine B12, surtout chez les enfants et les femmes enceintes », le régime végétalien ne pose lui non plus aucun problème.

La pratique quotidienne du végétarisme « ne nécessite pas de connaissances alimentaires pointues. D'ailleurs, je lance un défi. J'offre 1.000 € à tout médecin français qui me trouvera dans la littérature médicale un seul article montrant qu'une alimentation végétale bien menée est dangereuse ».



MEDECIN. Dr J. Bernard-Pellet.

Le médecin rejette toute idée de dérive sectaire. « Les gens qui sont végétaliens le sont pour des raisons rationnelles : pour les animaux, l'environnement, la santé. C'est apolitique et non religieux. Simplement une forme de respect des autres et de soi-même ».

■ IDÉE RECETTE

Que mange un végétarien ?

Voici la recette d'un plat principal, le t'orge à l'africaine.

Il faut de l'orge (ou du riz, ou du boulgour), un gros oignon, six tomates fraîches ou une grande boîte de tomates pelées, 2 ou 3 poivrons, ail, sel, huile ou graisse végétale, 3 ou 4 bananes.

Cuire la céréale. Pendant ce temps, faire dorer un gros oignon dans un peu d'huile ou de graisse végétale. Ajouter les poivrons émincés, les tomates en cubes et deux gousses d'ail râpées. A la fin de la cuisson, ajouter du sel et une bonne cuillerée à soupe de purée d'arachides (beurre de cacahuètes) délayée dans un peu d'eau.

Ajouter les bananes coupées et laisser quelque temps sur la plaque éteinte avant de servir. Présenter la céréale dans un récipient, la sauce dans un autre.

Annette Cirotte : « Il ne faut pas s'improviser végétalien »

Annette Cirotte, diététicienne à l'hôpital Montpied, assure « que tout est affaire d'information ».

Elle estime que « le seul régime qui soit vraiment déséquilibré, c'est le régime végétalien ». Les végétariens qui consomment du lait (lacto-végétariens), ou du lait et de l'œuf (ovo-lacto végétariens) sont moins exposés aux carences.

La supplémentation en vitamine B12, en cas de régime végétalien, est obligatoire. Mais Annette Cirotte conseille « d'allier cela à une bonne connaissance des aliments. L'apport en fer, notamment, est souvent insuffisant car le fer est moins bien assimilé. Il est souhaitable d'y associer l'apport de vitamine A. Par exemple, si on mange des légumes secs, on rajoute un fruit ».

Le conseil est d'éviter tout régime de ce type chez la femme enceinte et l'enfant de moins de



CHU. Annette Cirotte.

2 ans. Et surtout « de ne pas se lancer sans connaître les risques. Il ne faut pas s'improviser végétarien ou végétalien ». Pour le reste, « notre but n'est pas d'aller à l'encontre de ces pratiques, mais montrer les carences auxquelles on s'expose si l'on est mal informé ».