Confusion des genres

Qui mange quoi chez les végévores

Avant même d'entamer ce premier chapitre, passons en revue les systèmes alimentaires que l'on amalgame souvent sous le terme de cuisine-santé végé. Que l'on sache de quoi l'on traite, enfin ! Il est capital d'être précis sur les termes, car le véganisme étant une mode, on se dit facilement végane alors que l'on est végétarien. Ce qui peut passer dans un dîner en ville peut engendrer de la confusion lorsqu'un praticien veut analyser finement un menu.

Entamons la visite par une petite remarque de bon sens : il est courant de confondre « **CUISINER BIO** » avec « cuisiner végétarien ». Le mangeur bio consomme de tout, mais de provenance biologique garantie – y compris les viandes et abats, le pâté en croûte, les chips, le sucre en excès ou les confitures à gogo. Il n'est pas prouvé que manger bio sans faire de réforme alimentaire plus profonde conserve la santé, car on peut manger déséquilibré en bio aussi. C'est une condition nécessaire, mais non suffisante.

Je citerai les uns après les autres les modes alimentaires d'orientation végé, du plus équilibré jusqu'aux grandes fantaisies comme le crudivorisme.

Le **VÉGÉTARIEN**, terme assez flou, exclut en général les chairs animales comme la viande et la volaille. Parfois, il mange des poissons et des crustacés : il est alors dit pesco-végétarien. Certains semi-végétariens actuels sont encore plus souples et acceptent de manger tout ce qui vole, en plus de tout ce qui nage. Ce sont les pollo-pescotariens. Certaines

« On confond parfois les résultats et la pratique du végétarisme à l'ancienne avec le plan végane. Voyons qui fait quoi chez les végévores.

personnes qui s'annoncent végétariennes aujourd'hui consomment en réalité ce qu'en recherche scientifique on appelle le régime méditerranéen : œufs, laitages, produits de la mer, beaucoup d'huiles végétales, céréales, légumineuses et légumes. Il est utile de bien sérier lorsque l'on veut recalibrer le régime.

L'**OVO-LACTO-VÉGÉTARIEN**, que j'appellerai ensuite « **VÉGÉTARIEN FRANC** » refuse ces variantes, mais il accueille des laitages, des insectes et des œufs en sus des autres sources végétales de protéines comme les légumes secs.

Le **VÉGÉTALIEN** exclut de manger tous les produits dérivant des animaux. Il est très souvent confondu avec le **VÉGANE** qui, quant à lui, refuse le recours à tous les sous-produits animaux, comme le cuir des chaussures ou le miel. Ce dernier est proche de la mouvance animaliste et antispéciste, très politisée et prosélyte.

> *Pour la facilité de lecture, j'écrirai dans le reste du texte « végane » pour le système végétalien, car telle est la confusion actuelle dans les media.*

Le **MACROBIOTE** suit un régime très proche du végétalien en y ajoutant les principes chinois de la complémentarité yin et yang. Les macrobiotes refusent en outre totalement le sucre et privilégient les céréales complètes qu'ils consomment en grandes quantités – jusqu'à 90 % de leur ration quotidienne. Ces cures céréaliennes ont parfois donné lieu à des rémissions étonnantes de graves maladies. Ce phénomène est devenu si courant dans les pays anglo-saxons que dans un film australien des années 2000 une jeune fille, apprenant qu'elle avait un cancer, s'écriait « *Alors, je vais devoir manger du riz complet ?* ». Parfois fanatiques, les macrobiotes et les véganes ont engendré des excès qui ont été fallacieusement médiatisés et ternissent l'image globale du végétarisme. Tout en tenant compte des quelques exceptions qui font la règle, ce sont peut-être eux qui font la réputation des « végétariens gris

Le végétarisme vrai n'est pas « difficile à équilibrer » comme nous le serinent les perroquets de la diététique classique. Mais une expertise hors pair est indispensable pour pratiquer le végétarisme en mode industriel ou le véganisme.

et ternes » et qui, par excès, se sont mis dans de tels états de carence qu'ils perdent dents et cheveux ou souffrent d'une forme de cirrhose du foie sans avoir jamais consommé d'alcool. Sauf pour quelques biochimies rarissimes, ce programme n'a de sens qu'en cures de drainage temporaires.

A l'extrême opposé du macrobiotisme, certains véganes sont aussi **CRUDIVORES** et refusent toute forme de cuisson, tout procédé thermique ou de transformation des aliments. Dans les menus d'une « Alimentation vivante crudi » (ou « *Living food* » en anglais), le pain est exclu, par exemple, car il est toujours cuit. On simule alors des galettes avec une pâte de graines germées cuite au soleil ou au four à très basse température. Dans de très rares mouvances crudi, les chairs animales sont autorisées : carpaccios, steaks tartares, etc. Les laitages sont généralement radicalement exclus. La ration alimentaire est quasi exclusivement bio, surtout composée de fruits et de légumes, de noix et assimilés, d'huiles végétales V.P.P.F. — le tout parfois complémenté par des graines germées. Certains crudivores sont aussi « **INSTINCTOS** », suivant la mouvance instaurée par Guy-Claude Burger dans les années '80.

Les **FRUGIVORES** mangent tout ce qui est fruit selon la définition botanique stricte, c'est-à-dire tous les végétaux qui contiennent les graines utiles à leur auto-regénération, y compris les légumes-fruits comme poivrons, concombres, courges et affiliés. Ils sont souvent crudivores.

Je ne reprends pas dans ce topo les extravagances lexicales comme « **FLEXITARIEN** », qui ne sont que la marque d'une propagande assez lourde pour diviser les mangeurs en camps. En résumé, le flexitarien mange quasi comme le mangeur « omnivore » dans mes livres, soit de la viande ou de la volaille deux fois par semaine. Je n'utiliserai pas non plus la nouvelle graphie végéta*isme, qui aide à confondre deux notions très différentes, le végétarisme et le végétalisme. Je passerai aussi sur la notion inventée par le docteur américain Mark Hyman, ancien végane désormais tenté par la paléo: il a créé le néologisme de **PEGAN** pour qualifier un plan paléo mené en végane, ce qui mène à de grandes confusions dans le public. Hélas ! Cela partait d'une bonne idée.

Un mot sur le véganisme comme « choix alimentaire ». Le véganisme est une idéologie qui se pare d'atours nutritionnels. Oh, le leurre ! Le végétalisme, la part alimentaire du véganisme, n'est pour la toute grande majorité des mangeurs qu'une cure de drainage, et non un choix alimentaire durable. Pratiquer le mode végane équivaut à jeûner. Les effets sur la durée sont similaires à ceux de l'anorexie. Et cela, quelle que soit la force du déni des pratiquants, qui refusent de se voir réellement après quelques mois pour les plus sensibles à quelques années pour les plus solides : nerfs atteints (perte de concentration, perte d'humour), les hormones en berne (perte de règles, perte de libido), durcissement de la pensée et des interactions, les circuits métaboliques niqués (fonte musculaire, perte de dents, etc...), les visages ridés précocement, etc. Quelques autorités scientifiques dévoyées et idéologues voudraient faire passer le véganisme pour un mode alimentaire durable. Ils devraient être poursuivis pour mise en danger de la vie d'autrui, car aucune étude scientifique sérieuse ne valide leurs dires, aucune société n'a jamais mangé végane — sauf par force, lors de famines — et aucun pratiquant véritable n'est en bonne santé. Seuls survivent les menteurs, qui consomment en cachette des produits animaux ou qui surconsomment des poudres protéinées ainsi que des compléments vitaminiques et hormonaux.

Le véganisme, surtout cru, est une cure, qui est par essence temporaire. De 3 semaines à 3 mois. Pour certains mangeurs à la biochimie particulière, même le végétarisme classique, plus modéré, est déconseillé. Imaginez ce que peut produire ce mode extrême dans leur physiologie.

Nous sommes là dans le même cas que lorsque nous devons aider des anorexiques à se restructurer : on ne peut que tamponner, modérer, pour qu'ils puissent vivre « un peu mieux ». On ne pourra que difficilement reminéraliser les dents devenues transparentes, les nombreuses caries, sans parler des troubles dans l'ossature qui suivent le même chemin mais que l'on ne voit pas. On ne récupère que difficilement l'état initial, sur le plan de la digestion, des nerfs, des hormones, comme on pourrait le faire avec un simple végé classique. Désolée de porter une si triste parole. Vous comprenez pourquoi les initiés en nutri sont effarés de voir tant de jeunes se lancer tête baissée dans cette mode du véganisme en 2020 ?