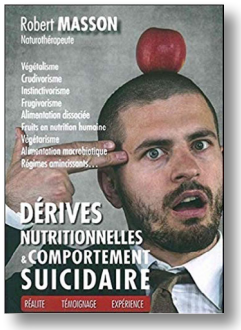
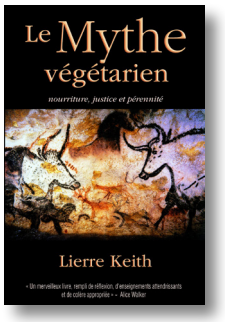
Quelques pistes de réflexion pour une pensée latérale

Commençons par le livre *Dérives nutritionnelles et comportement suicidaire*, de feu Robert Masson. À travers des témoignages vécus, ce livre est un plaidoyer pour une alimentation équilibrée, biologique. C'est un garde-fou contre les vérités des théoriciens farfelus qui au nom des médecines naturelles détruisent irrémédiablement la santé de consommateurs trop confiants. Il s'adresse plus particulièrement aux végétariens par choix de santé. La voix de Robert Masson est particulièrement cruciale dans notre dossier, car, d'expérience, les végés extrêmes ne portent aucune attention aux discours d'auteurs qui seraient hors de la sphère naturo.



Une lecture incontournable mais plus américaine dans son déroulé s'adresse plus aux végétariens éthiques et politiques : *Le mythe végétarien* de Lierre Keith, traduit en français chez Point rouge. On y suit en détail le périple d'une végane convaincue pour des raisons éthiques, mais qui en vingt ans s'est ravagé la santé. Parmi de nombreux autres angles de vue, l'auteur y déploie comment s'autoriser à quitter ce monde extravagant, tout en restant fidèle à son idéal.

Au-delà des livres, citons aussi les internautes qui réunissent tous les arguments dont vous pourrez nourrir vos discussions avec vos patients végé dont la pensée a été faussée par des discours univoques de gourous idéologues et peu férus de nutrition. Quasi tous ces auteurs ne relativisent que le véganisme, par effet de mode bien compréhensible, alors que je m'attache ici à mettre en perspective les discours végé en général, en exceptant précisément le véganisme du champ des possibles (p. 25).



Pas-végane est au principal une chaîne youtube. Des vidéos un peu polémiques, mais on adore l'animateur, Adrien, qui partage aussi sur un site libre ses sources d'information www.pasvegan.fr/blog.

Cher coach en recherche d'arguments ou de pistes pour nourrir la volonté de votre client végane qui souhaite s'en sortir, je vous invite à visionner aussi a série d'un commentateur drôle, documenté, pondéré dans ses affirmations : David Siegl, de la chaîne de **Santédefer** sur youtube (lien direct via les bonus p. 2).

Véganisme intox' et dangers maintient une page facebook uniquement; quelques articles seront sous peu partagés avec son accord sur mon site libre www.taty.be.

Le mythe végétarien a commencé comme site libre après que son animatrice est sortie de longues années de végétarisme militant (www.mythevegetarien.wordpress.com). Désormais, elle nourrit bien plus sa page facebook, facile à trouver. C'est un petit caprice de ma part de boycotter ce réseau social particulier et de mettre un point d'honneur à ne pas citer des pages précises.

Je ne peux tous les citer, mais c'est dans les groupes de discussion sur internet — plus fiables à mon œil que les livres, par essence prêcheurs, je parle en connaissance de cause — que vous pourrez découvrir les joies et les affres des puristes et des martyrs du végé radical. Il y a des centaines de pages sur les sites américains, car nos cousins sont tombés dans cette dérive bien avant nous. Un végé extrême qui se serait abîmé la santé à pratiquer ce mode peut difficilement exposer qu'il « ne pouvait pas savoir ». Qu'il n'ait pas voulu chercher, cela se comprend.

Les autres sources sont disponibles dans la sphère anglophone. Pour ceux qui lisent l'anglais, je propose la lecture édifiante, documentée, intelligente et réfléchie de deux végés crudivores passionnés et scientifiques de formation : **www.beyondveg.com** (Jean-Louis Tu et Tom Billings). Ils y démontent une à une chaque légende urbaine sur le végétal et le cru, tout en reconnaissant qu'ils continuent ce plan alimentaire-là, car il leur est bien plus bénéfique que la SAD (Standard American Diet, ce qui est le grand n'importe quoi de la plupart des Américains d'aujourd'hui).