

LE NOUVEAU

Marianne



N° 845 Du 29 juin au 5 juillet 2013

www.marianne.net



L'ENQUÊTE
QUI JETTE
L'EFFROI À
DROITE ET
À GAUCHE

REJET!

UNE
NOUVELLE
FAMILLE
IDÉOLOGIQUE

LES
VÉGÉTARIENS



VOUS AVEZ DIT
ROI-SOLEIL?

LOUIS
XIV

A l'origine
du mal
français



Y A-T-IL
DU FRUIT
DANS LES
JUS DE
FRUITS?



ARABIE SAOUDITE

La Mecque du
totalitarisme



L 12811 - 845 - F: 3,00 €



LE VIE DU SUJET

BON PLAN

POURQUOI SARKOZY VEUT DISSOUDRE L'UMP

Pour réussir son retour de l'île d'Elbe, Nicolas Sarkozy a un plan. Il tient en une phrase, prononcée à Londres : « *L'UMP, c'est mort. Copé a cassé le jouet.* » Il faut dire que Sarkozy y a mis du sien pour l'affaiblir. Il a d'abord soutenu Copé pour détruire Fillon. Et le voilà maintenant qui fait tout pour exploser Copé. Sarkozy pense que la droite gagnera les municipales, mais au prix de nombreux arrangements avec le FN – ce qui exacerbera les tensions au sein de l'UMP. Du coup, l'UMP, toujours selon la pythie Sarkozy, subira un sanglant échec aux européennes. Alors, en sauveur, il sortira de sa boîte. Il proposera la dissolution de l'UMP et son remplacement par un nouveau parti constitué à sa main et à sa botte, dont Patrick Buisson sera l'idéologue occulte. Surfant sur l'impopularité de Hollande, les grands médias amis se mobiliseront pour déclencher une dynamique. Les bons sondages précipiteront les ralliements – et les trahisons. Voilà le plan. Demandez à Hortefeux, il en parle avec des sanglots dans la voix. C'est d'ailleurs tout le problème : un clan constitué de Hortefeux, Guéant, Tabarot, Morano et Balkany peut-il sérieusement créer une dynamique ? ■ S.M.



alpix / kcs

CORPS À CORPS

Les protégés de la République

Marianne s'est procuré la liste des personnes bénéficiant d'une protection policière pour des raisons de « confort ». Economies obligent, l'ex-ministre du Budget Michel Charasse devra se passer des gardes du corps du Service de protection des hautes personnalités. Comme l'ex-grand rabbin Gilles Bernheim ou le coordinateur de l'association La Manif pour tous, Albéric Dumont. Parmi ceux que pourrait concerner la remise à plat réclamée par le ministre de l'Intérieur, une majorité de responsables religieux, juifs ou musulmans, mais aussi un opposant iranien, le secrétaire général de la francophonie et un membre de la Coalition nationale syrienne. Autres protégés permanents, l'homme d'affaires Pierre Bergé, un conseiller de l'Élysée, un haut fonctionnaire du ministère des Finances, sans oublier le député de Marseille Patrick Mennucci et Charb, directeur de *Charlie Hebdo*. ■ F.P.

LE TOUR DE FRANCE UNE ÉPOPÉE LITTÉRAIRE

Non, le vélo, ce n'est pas que le dopage ! C'est aussi la littérature, et des combats homériques chantés par de grands

**PAGE
86**

écrivains : Tristan Bernard, Antoine Blondin, Georges Perec, Louis Nucéra. A l'occasion de la 100^e édition de la course mythique, visite guidée de ce panthéon littéraire et vélocyclopédique.

ET SI LOUIS XIV ÉTAIT À L'ORIGINE DU MAL FRANÇAIS ?

Dès l'école primaire, on apprend aux petits Français que Louis XIV était le Roi-Soleil. Sauf que son absolutisme était digne du Nord-Coréen Kim Jong-un. Sauf qu'il a conduit la France à la faillite. On exagère ? Lisez, vous verrez...

**PAGE
64**

Les végétariens, la dernière tribu politique

**PAGE
26**

Ils ne veulent plus manger de viande, c'est leur droit. Certains ne veulent même plus consommer de produits d'origine animale, c'est leur choix. Sauf quand ce nouvel art de vivre devient un catéchisme politique, voire vire au stalinisme culinaire...



TiGNovoS

Josse / leemage

UNE NOUVELLE FAMILLE IDÉOLOGIQUE LES VÉGÉTARIENS

POURQUOI ON EN PARLE

Toujours ultraminoritaires, les végétariens de France mènent une bataille culturelle efficace : de plus en plus d'omnivores réduisent leur consommation de viande. Amour des bêtes, de la planète ou de ses intestins, à chacun sa bonne raison de boudier le steak. **Enquête sur les phalanges du tofu.**

PAR DANIEL BERNARD



Vague ou vogue ? En France, les végétariens ne se cachent plus. A Paris, tout particulièrement, voilà même qu'ils s'affichent. En anglais de préférence : comme d'autres se revendiquent « gays » ou « blacks », ils se proclament « veggies » plutôt que « végés ». Quoique toujours ultraminoritaires, ils se persuadent qu'ils forment l'avant-garde d'une société qui ne pourra sans risque vital produire, consommer et surtout glorifier les rognons, la tête de veau et le munster fermier. Il faut les voir, dans leur fief du Marais, s'enivrer d'une soupe de panais, qu'ils savent distinguer du persil tubéreux, s'encanailler d'un burger lentilles-épeautre et piocher dans un cheese-cake au lait d'amande avec une fourchette en amidon biodégradable. Et, dans le regard, une étincelle de supériorité morale. Le prix des mets est généralement inversement proportionnel à la taille de l'assiette, mais cela soulage la conscience autant que le porte-monnaie.

Leurs associations, hier confidentielles, organisent des « événements » à répétition. Presque chaque semaine, la télévision se fait l'écho d'une journée, d'un repas, d'un menu sans viande ni poisson. A l'école, au bureau ou à la maison ? Tous les jours ou de temps en temps ? Un peu, beaucoup ou à la folie ? Une contre-doxa ali-

OGIQUE



mentaire recommande privation, abstinence et substitution. Le plus souvent, l'injonction surgit sur un mode culpabilisateur, avec des images insoutenables de porcheries surpeuplées, de malnutris noirs et d'obèses blancs. Egoïste ou ignorant, le carnivore perce la couche d'ozone, abat la forêt amazonienne, empoisonne les eaux et rivières de Bretagne. De l'industrialisation des aliments, le viandard n'est pas seulement victime, mais aussi coupable. Ou complice. Quelques radicaux assimilent la hiérarchisation des espèces à la discrimination des races ; ils ont forgé le mot « carnistes » pour désigner les omnivores et placent l'« anti-spécisme » au même niveau de nécessité que l'antiracisme. Parfois, d'autres arguments plus réjouissants s'ajoutent :

les végétariens vivent plus vieux, courent plus vite, baisent davantage et sont à l'abri des maladies. Enfin, qu'on se le dise, le végétarisme ne serait pas une punition gastronomique mais un prétexte pour varier les plaisirs, découvrir des saveurs et des textures oubliées ou exotiques. Qu'importe le chemin pourvu que nul ne discute le point d'arrivée.

ÉLEVATION SPIRITUELLE...

Une jonction se produit, ici et maintenant. Exactement comme au XVIII^e siècle en Grande-Bretagne, aux sources du végétarisme occidental. A partir de 1795, dans le nord de l'Angleterre, l'augmentation des taxes et une mauvaise récolte contraignent les ouvriers du textile à adapter leurs habitudes

alimentaires. Le révérend Cowherd théorise les bienfaits physiques et moraux de la frugalité, encouragé par un patronat craignant que les échos de la Révolution française ne menacent l'ordre social et ne fassent lever des revendications salariales dans les classes laborieuses. « *La viande fait trébucher l'homme, elle ne conduit pas à Dieu. N'en mangez pas* », prêche Cowherd. Plus tard, lors d'un séjour aux Etats-Unis, à Philadelphie, les promoteurs du végétarisme se trouvent confortés par les frères Kellogg, quakers, épris de médecine et célèbres producteurs... de corn flakes. Pour cette « *coalition clérico-industrielle* », décrite par l'historien Arouna P. Ouédraogo, il s'agit de promouvoir une vie saine à travers la maîtrise de soi, propice à l'élévation spiri- >



> tuelle et répondant aux besoins de l'économie. A partir de 1860, quelques cols blancs de Londres, soucieux de leur santé, adopteront ce régime alimentaire, y ajoutant le « végétarisme musculaire » qui exalte les exercices physiques et la gymnastique. « *Alors qu'il n'y avait qu'un seul restaurant végétarien à Londres en 1878, on en compte 52 en 1889* », écrit l'historien.

UNE RÉFLEXION BALBUTIANTE

Une autre convergence, assise sur d'autres bases, se dessine dans la France d'aujourd'hui. Quel point commun entre un écolo mondain portant une écharpe de coton Agnès b. et un adepte austère du régime macrobiotique portant une écharpe de coton, dénichée chez Altermundi ? Ils consultent les mêmes sites sur la Toile, errent dans les mêmes supérettes bio et ressentent la même perplexité au moment de choisir entre tofu soyeux, tofu fumé, tofu poilu ou tofu ferme. Dans les restaurants végétariens dont la liste s'allonge chaque mois, des bons vivants nostalgiques des fermes d'antan

UN VÉGÉTARIEN QUI NE MANGE PAS BIO, C'EST JUSTE UN RUMINANT !



LE VÉGÉTARISME EST-IL UN STALINISME ?

Les végétariens ne se résument pas à leur tube digestif, substituant soja et lentilles corail aux protéines animales. Ils ont aussi un cerveau pour (re)penser la planète. Hélas, comme les marxistes, ils croient savoir ce qui est bon pour l'humanité. Comme les libéraux sans entraves, ils assènent qu'il n'y a pas d'alternative. Minoritaires, ils sont spontanément complotistes, assimilant doxa scientifique et lobbies. Catastrophistes et messianiques, ils ne se contentent pas d'alerter, mais dénoncent, condamnent au bûcher l'amateur de grillades. Bref, convaincus qu'il suffit de changer l'assiette pour renverser la table, ils tranchent volontiers dans le lard : adieu, veaux, vaches, cochons d'éleveurs et salariés de l'industrie agroalimentaire ! Heureusement, les temps changent : l'affable Aymeric Caron a remplacé les druides cadavériques des années 70 et les « végés » militants surveillent leur tendance sectaire et préfèrent réduire qu'interdire. En partageant le couvert avec les « omnivores » - pour peu qu'ils restreignent leurs rations carnées ! -, ils ont mis leur cause à la mode. ■

voisinent aussi avec des militants anti-foie gras. Moine bouddhiste aux yeux creusés, fashionista filiforme à l'affût du dernier régime New Age, même combat ! Subitement, des angoisses s'agrègent qui s'ignoraient jusqu'alors : peur du réchauffement climatique, du cancer, de la désertification des campagnes, des pollutions industrielles, de l'obésité, des fins de mois difficiles... Le 3 mars, contre un projet d'élevage XXL de vaches dans la Somme, des éleveurs affiliés à la Confédération paysanne de José Bové ont ainsi manifesté aux côtés des « anti-spécistes » de l'association L214, qui exige la fermeture des abattoirs. « *Depuis quelques mois, nous coordonnons des actions avec des militants que nous ne rencontrons jamais* », se réjouit Brigitte Gothière, porte-parole de ces activistes de l'éthique animale.

Agitateur et polytechnicien, l'ancien député européen Alain Lipietz a pris la mesure de cette union inédite et travaille à lui donner un prolongement politique : « *Ce mouvement social, peut-être l'un des plus importants dans la France d'aujourd'hui, ne saurait être permanent. Le militantisme sera sollicité par d'autres cibles. Il doit donc se consolider en victoires institutionnelles.* » Sur le modèle de la transition énergétique qui imagine

un monde sans pétrole ni électricité nucléaire, mais avec du travail pour tous, il propose dans *Green Deal* une ébauche de « *transition alimentaire* ». Hélas, cette réflexion visant à réduire la production de viande sans anémier l'économie française - et planétaire - est encore balbutiante. Les électeurs ont pu voter pour des chasseurs, des cyclistes, des pratiquants du yoga et des bouilleurs de cru, mais jamais pour un « végé » affiché. A ce jour, aucun politique n'a osé s'aventurer derrière la porte des frigos.

EXCÈS CONSUMÉRISTES

Tournés vers leur tube digestif, il est vrai, les végétariens français n'ont pas l'âme révolutionnaire. Au contraire, pointe encore souvent dans leur propos une fierté de nager à contre-courant qui disparaîtrait si, par extraordinaire, leur pratique faisait école. Comme un snobisme, que revendique et théorise Dalibor Frioux, professeur de philosophie nantais et romancier. « *On est toujours le narcissique de quelqu'un, assume-t-il. Toutes les avant-gardes apparaissent d'abord maladroitement et nombrilistes, jusqu'à ce que triomphe l'objectif de libération et de progrès social qu'elles portent.* » Imperceptiblement, en effet, une visée transformatrice se profile. Ainsi Carole, qui a d'abord renoncé aux produits laitiers en espérant faire disparaître ses boutons d'acné, voit désormais plus loin que le bout de son nez. « *J'étais une folle furieuse des vernis à ongles, mais c'est fini. Franchement, accumuler, la société de consommation, ça va!* » se réjouit cette trentenaire qui, quoique blogueuse, « *ne cherche pas à forcer les gens à ouvrir les yeux* ».

Etre ou ne pas être prosélyte ? Histoire de trancher la question, les hypocondriaques prônant l'ascétisme prolongent leur réflexion et s'inquiètent de la survie de l'espèce humaine. Les bobos urbains, découvrant que la malbouffe s'invite à la cantine de leurs enfants Mila et Tom, s'enquêtent de la fordisation des élevages et de la prolétarisa-

Les végétariens ne se cachent plus.



tion des éleveurs. Le Nord, pris au piège de ses excès consuméristes, se penche sur le destin du Sud. « Pour nourrir 7 milliards d'humains, il faut cesser de nourrir les animaux », affirme Marc Bankowsky, sculpteur attablé au Grand Appétit, une cantine tenue par des juifs orthodoxes pratiquant depuis deux décennies une cuisine macrobiotique fondée sur l'équilibre yin yang. Par petites touches, une démarche autocentrée prend une dimension collective. Ne manque à cette mouvance qu'un porte-parole identifié.

Aymeric Caron pourrait être celui-là. Avec sa belle gueule vue à la télé, ce journaliste réalise une authentique prouesse : unifier autour de son livre, *No Steak*, devenu une bible, des tribus végétariennes qui ne se parlaient pas. Trop cool, jamais ce mec ne dit >

LES BOBOS URBAINS, DÉCOUVRANT QUE LA MALBOUFFE S'INVITE À LA CANTINE DE LEURS ENFANTS, S'ENQUIÈRENT DE LA FORDISATION DES ÉLEVAGES.

QUI SONT-ILS ?

CAROLE : FAIRE LA POPOTE, PAS LA MORALE



Entrée-plat-dessert : dans le restaurant thaï qu'elle a choisi, cette juriste ne renonce à rien : soupe au lait de coco et nems croquants, cocote de légumes et riz gluant, gâteau aux perles de tapioca, sorbet à la framboise. Le cuisinier, sans être végétarien, s'adapte. « J'ai toujours été une obsédée de bouffe. Mes copains savent que, dès la fin du déjeuner, je commence à penser au dîner. » Un été sac au dos au Burkina Faso, cette gourmande qui se « gavai[t] de tartare » a dit adieu aux plaisirs de la chair animale. « Dans une

ferme de crocodiles, les touristes achetaient des poulets vivants, raconte-t-elle. Le volatile, tendu au bout d'une canne à pêche, s'agite, le crocodile s'extrait de la mare pour les croquer et tout le monde se marre. » De retour à Paris, Carole se pose deux questions sur la viande : est-ce que c'est juste ? est-ce qu'on en a besoin ? Non et non. La jeune juriste, qui avait déjà fait une croix sur les laitages sur les conseils d'une naturopathe, fait ses adieux à la viande et au poisson. Sur son blog, Carole alias Smootherie fait la popote, pas la

morale. Il faut la cuisiner pour qu'elle dévoile son rêve d'une « société moins cruelle où chacun s'intéresse à la souffrance des autres, des animaux mais aussi des ouvriers qui triment pour faire baisser le prix du T-shirt Etam ». Culpabiliser, selon elle, est contre-productif. Elle aime mieux raconter son exploration des trois-étoiles. En réservant au restaurant de l'hôtel Meurice, Carole a juste prévenu qu'elle était végétarienne. « A la place du foie gras et des saint-jacques, j'ai eu droit à des tonnes de truffes ! » salive-t-elle. ■

FLORENT ET LA TRAQUE DU MENSONGE

Parmi la dizaine d'inscrits à l'atelier de cuisine tempeh, Florent Massot. Le tempeh est une spécialité indonésienne, sorte de gâteau riche en protéines, à base de germes de soja fermentés ; Florent Massot, 48 ans, a été l'éditeur de *Baise-moi*, le roman trash de Virginie Despentes. Curieux, ce télescopage ? En apparence. « Après un dépôt de bilan et une séparation, j'ai eu besoin de me reconnecter avec moi-même. J'étais un gros fêtard, je

me suis mis au yoga et j'ai commencé à m'inquiéter pour la planète », raconte ce barbichu bavard. Mlle Pigut, la cuisinière, vient d'enfourner ses minisauces à base de tempeh mixé. « C'est un aliment végétal umami : son goût ne se retrouve que dans la viande », vante-t-elle. « Quand j'ai compris le lien entre la pollution et la production de viande, cela m'a déprogrammé par rapport à un certain nombre de mensonges. On sous-traite notre alimentation, notre santé, notre

mode de vie et de consommation jusqu'au jour où on comprend qu'on a eu tort de faire confiance. » Pour inaugurer sa nouvelle collection, destinée à « accompagner les lecteurs dans la mutation », Massot a fait traduire une somme rédigée par 23 experts, *la Vérité sur la viande*. Et aussi *l'Enquête Campbell*, du nom du médecin de Bill Clinton qui théorise le lien entre cancers et bidoche. Un autre pavé roboratif qui, posé sur l'étagère, culpabilise tel un crucifix au-dessus du lit. ■

La végétarisation des esprits.

JE VEUX PAS
DEVENIR UN
LÉGUME -



► explicitement : « N'en mangez plus ! » Telle est peut-être la clé de son succès. Son « coming out », à la première personne du singulier, suscite l'identification des intellos et des téléphages, des conspirationnistes qui doutent de la science en général et des fatigués de la modernité, des militants de la cause animale comme des Occidentaux fascinés par le régime hypoprotéiné grâce auquel les habitants de l'île japonaise d'Okinawa vivent plus de cent ans. Depuis la publication du « Caron », construit comme une terrine roborative d'arguments disparates, une douce euphorie se lit sur les blogs de la planète *veggie* repue.

« Je ne m'attendais pas à recevoir tant de courriers de végétariens qui me remercient de les sortir de leur isolement », glisse l'auteur de *No Steak*, attablé dans le luxueux Lutetia – mais côté brasserie où le café allongé reste abordable. Sans hystérie ni sectarisme, usant d'arguments validés par la science sans oublier de faire pleurer sur les chiens qui agonisent dans leur sang avant d'être consommés en Chine, il invite ses semblables à modérer leur consommation de protéines animales. « Un pas de plus, conclut sobrement le premier héros végé français, vers une société moins

violente et respectueuse du vivant, sous toutes ses formes. » Protestant, Aymeric Caron sert également de faux nez aux musulmans qui, faute d'éliminer le porc de toute restauration collective, se satisferaient bien de l'« abolition de la viande ». Ainsi la France, après avoir stupidement singé l'épouvantable modèle américain, suivrait-elle le bel exemple canadien où les végétariens végétarisent sans entraves.

VICTOIRE CULTURELLE

En vérité, les rares indicateurs disponibles rappellent que la viande et le poisson demeurent, avec les laitages et les œufs, bien au centre de l'assiette française. La phalange végétarienne, à en croire les sondages et les études de marché, ne dépasse pas 2 ou 3 %. Sojasun, qui capte 95 % du marché du soja, n'a même pas senti de frémissement. Néanmoins, à défaut de conversion, un choix qui relevait de l'extrémisme devient respectable, familier. Honte au ringard qui n'a pas son ami végétarien ! Consciemment ou pas, chacun de nous est « flexitarien », pour utiliser le vocable qui désigne, dans le jargon *veggie*, ceux qui ont réduit leur ration carnée et s'en passent complètement... de temps en temps.

Cette victoire culturelle est encore relative, mais la végétarisation des esprits est bel et bien en marche. Certes, la politique agricole française, inchangée depuis



« Il s'agit non pas de supprimer la viande, mais de lui rendre la place qu'elle occupait dans la nourriture traditionnelle jusqu'au milieu du XX^e siècle, y compris en France : celle d'un condiment. »

ALAIN LIPIETZ, dans *Green Deal*, La Découverte, 2012.

de Gaulle quelles que soient les majorités, subventionne encore en priorité les éleveurs et les producteurs d'aliments pour bétail. « C'est un lobby plus puissant que l'association d'Areva et EDF », insiste d'ailleurs Lipietz, qui constate l'effet d'inhibition jusque chez les verts ! Néanmoins, comme les fumeurs qui n'ignorent pas que leur cher tabac ne fait pas que du bien, plus un seul client ne peut acheter innocemment sa barquette de steaks ou son pot de rillettes. Pour preuve, le Programme national nutrition santé continue de recommander la viande « une ou deux fois par jour », en plus des trois laitages quotidiens ; tout aussi explicitement, il stipule que l'option végétarienne, à condition de faire des « associations judicieuses » entre céréales et légumes secs, n'expose à aucune carence. Même le décret du 30 septembre 2011, qui induit que l'apport protidique servi dans les cantines scolaires soit constitué par un plat principal à base de viande ou de poisson, n'exclut pas les alternatives en protéines végétales. Comme aux Etats-Unis où la figure du sprinteur végétarien Carl Lewis sert d'exemple, l'association mythique entre force physique et alimentation carnée – la puissance de l'homme se renforçant grâce au sang des animaux – est en passe d'être brisée.

A l'état d'ébauche, une solution s'installe, qui prétend répondre à une double crise. Psychologiquement, en décalquant les régimes de l'Orient – sarrasin d'Europe de l'Est, pois chiche du bassin méditerranéen, riz et soja chinois, algues japonaises –, l'Occident espère confusément endiguer le péril asiatique. Pratiquement, certains consommateurs désargentés y trouvent l'habillage conceptuel qui les console de devoir se rabattre sur des aliments moins onéreux que la viande. De ce double point de vue, toutefois, la liberté apparemment souveraine du végétarien apparaît comme l'acquiescement à un choix hautement contraint. A défaut de renverser la table et d'obtenir une

TROP COOL, LE BEAU GOSSE VÉGÉTARIEN AYMERIC CARON NE DIT JAMAIS "N'EN MANGEZ PLUS". TELLE EST PEUT-ÊTRE LA CLÉ DE SON SUCCÈS.

contre-révolution agricole moins chimique, d'imposer un nouveau modèle de transports et de consommation énergétique, faute surtout d'espérer un progrès social qui ne réserverait pas l'entrecôte aux riches en laissant aux pauvres les lasagnes au minerai, le rejet de l'animal est une échappatoire. Un réflexe d'affranchissement individuel qui permet de s'admirer encore dans la glace. « En remplissant son chariot, le consommateur retrouve une influence politique que ne lui offrent plus le vote, la pétition ou la manifestation », veut croire Ayméric Caron, exalté. « Le végétarien ne transforme pas la société mais se transforme soi-même », réplique Arouna P. Ouédraogo, plus terre à terre. ■ D.B.



QUI SONT-ILS ?

HUGUES CUISINE VÉGÉ ET SAUVE LA PLANÈTE



Toute la sainte journée, dans le restaurant parisien d'Hugues Rivard, des téléviseurs diffusent les programmes de Supreme Master TV. L'écran saturé par les sous-titres - 24 langues ! - permet à peine de distinguer cours de cuisine et cours de méditation. Rien d'anormal : Ching Hai, une Taïwanaise aux cheveux blonds, a conçu une méthode de méditation et fondé une chaîne de fast-foods végétaliens, Loving Hut. Depuis juillet 2009, à cette enseigne, Hugues sert

des nuggets baptisés « joyeux croustillants » et des « brochettes délices » à base de similiviande. « Nous voulons montrer qu'on peut manger bien, sans aucun produit issu de l'exploitation des animaux, y compris lait, miel, œuf... », commente le chef. Au Québec de son enfance, Hugues a mangé de la viande jusqu'à ce qu'il tombe sur le manifeste végétarien de l'héritier du glacier Baskin-Robbins. Après ce choc, tout coagule : la pollution, l'industrialisation de l'élevage, ses études sur les bâtiments

écologiques, une épouse d'origine vietnamienne, le réchauffement climatique et le premier des cinq préceptes du bouddhisme qui commande de « ne pas tuer ». Hugues a fait ses calculs : ses 60 clients quotidiens, en se privant de viande, épargnent à la planète l'équivalent de la circulation annuelle moyenne de 60 petites automobiles. « Manger bio, manger local, c'est utile. Mais aucun acte n'a plus d'effet qu'adopter un régime végétalien un jour par semaine. » ■

MÉLY OU LA QUÊTE DU BIEN-ÊTRE

Comme pour le parapente, mieux vaut aborder certains restaurants en binôme avec un professionnel. Grâce à Mély, naturopathe, l'assiette de Sol Semilla décolle, gagne en goût et en sens. Spiruline, aguaymanto, urucum et caviar d'açaï ne sont pas là par hasard. L'Aloe Vera n'est pas qu'un shampoing mais une gélatine qu'un palais éduqué appréciera en brochette, entre chou kale et kiwi. Chacun de ces « superaliments », superchers au demeurant, possède des vertus, car, affirme notre guide, « nos cellules se

reconstituent en fonction de ce que l'on ingère ». Cette fine brunette aux gestes ralentis affirme qu'elle n'a jamais aimé manger les bébés animaux de la ferme de sa grand-mère. Mais, végétarienne, elle ne l'est devenue qu'après ses 25 ans, en dévorant le blog d'une Australienne réchappée d'un cancer après avoir changé de régime et de philosophie de vie. Problème dermatologique, quête personnelle, métier : au terme de ce parcours, la jeune Mély compose des menus personnalisés (80 € la première séance, 60 € les suivantes).

Ils entrent « fatigués de leur mode de vie », ressortent « avec une idée claire de leurs besoins et de la manière de les satisfaire ». « Pour des raisons physiques ou émotionnelles, le végétarisme ne convient pas à tout le monde, expose-t-elle. Néanmoins, chacun peut approcher un bien-être holistique en diminuant sa consommation carnée. » Pas question de maigrir pour autant : afin de nourrir la graisse du cerveau, la professionnelle recommande jusqu'à six cuillères d'huile (courge, bourrache, etc.) par jour. ■