

Ce samedi 21 mars, c'était la journée sans viande. À Toulouse l'association Animal Amnistie était présente à la sortie de la station de métro Capitole. J'ai rencontré Roxane, 29 ans et Samy, 24 ans, venus aider l'association pour l'occasion.

Samy est « **vegan** » (**ou végan, voire préférablement végane**), c'est-à-dire qu'il ne consomme aucun produit animal, ni n'utilise de produits ayant cautionné une quelconque maltraitance d'animaux, qu'il s'agisse des cosmétiques ou de vêtements ~~en cuir~~ (**ne pas exclure soie, duvet, laine, fourrure, etc.**). " On aime bien expliquer pourquoi on **défend** cette cause." me dit-il, alors c'est parti pour un petit entretien...

Blasting News : Pourquoi avez-vous banni la viande de votre assiette ?

Roxane : *On a chacun nos raisons. Moi j'ai commencé par une **prise de conscience** par rapport au désastre économique et environnemental lié à la production de viande. Tout est parti de là en fait. Je me suis dit, moi **j'ai un pouvoir d'action avec l'argent que je dépense. Ça sponsorise.** Pour moi, ce sont des bulletins de vote cet argent que je dépense, et je ne veux plus sponsoriser ces choses-là [l'exploitation animale, NDLR]. Donc j'ai commencé en **étant** ce qu'on appelle "**flexitarienne**".*

BN : C'est quoi flexitarien ?

Roxane : *C'est un terme un peu abstrait qui veut dire qu'on mange moins de viande. Ça **ne** veut tout dire et ça veut rien dire.*

Samy précise : *C'est-à-dire que chez nous on ne mange pas de viande, mais chez les amis, quand on est invités, on mange de la viande. En gros c'est un peu ça.*

Roxane poursuit : *En ce qui me concerne ça donnait ça : politiquement, je n'achetais plus de viande, je ne contribuais plus à ça. Mais quand j'allais chez des amis, bon bien, effectivement, j'en mangeais.*

BN : Depuis combien de temps est-ce que tu ne manges plus du tout de viande ?

Roxane : *Ça fait un an. Je me suis habituée à autre chose, aux **simili-carnés**, ce qu'on appelle les steaks de soja, les steaks de graines, avec des légumes etc. Petit à petit j'ai réussi à m'en passer et **quand je tombais sur de la viande, je n'en avais plus envie.***

Avant j'avais encore ce goût agréable en tête, mais dans mes fantasmes en fait ! Il y avait encore de vieux trucs au niveau du cerveau qui étaient actifs, mais quand je l'avais dans la bouche c'était le désenchantement total. Donc là, ça a été la fin. Je ne voulais pas m'enfermer dans un dogme en disant je suis végétarienne, mais de fait, j'ai fini par devenir végétarienne.

BN : Donc c'est en mangeant de nouveau de la viande, que tu t'es rendu compte que tu n'aimais plus...

Roxane : *C'est ça. La viande, c'était plus pour moi. Petit à petit j'ai continué [dans cette démarche, NDLR]. Pour moi ça s'est inscrit dans une logique de choses plus saines, de vivre plus sainement et en conscience. Donc de ne plus profiter de l'exploitation, que ce soit de la Chine ou de l'Afrique, ne plus participer aux désastres environnementaux avec l'eau, les céréales, la déforestation. Donc d'acheter le plus de choses en seconde main, d'acheter de moins en moins, de recycler, de faire des cadeaux de choses recyclées, **c'est venu vraiment dans quelque chose de global.** Petit à petit j'ai*

arrêté le lait, j'ai arrêté le **beurre**, j'ai arrêté la crème, et je les ai remplacés par du lait de soja, d'amandes, de riz. La crème c'était pareil. J'ai mis de la margarine à la place du **beurre**. **Le fromage ça a été plus dur**, car le fromage m'a aidé à pas manger de viande, donc je me suis dit si on m'enlève le substitut, il va falloir un substitut pour le substitut, comment on va faire ?

BN : Quelle solution as-tu trouvée ?

Roxane : En fait les barrières sont mentales, une fois qu'on y est, la vie est simple. Une fois qu'on s'y engage, tout est beaucoup plus facile. Je me suis mise à faire du **houmous** à la maison, et j'ai trouvé des recettes pour du **faux-mage**, du fromage végétal.

BN : Le faux-mage, qu'est-ce que c'est ? Où est-ce que tu trouves ça ?

Roxane : Alors moi j'en achète pas, j'en fait. (rires) J'ai trouvé une recette de **parmesan végétal** qui se fait à base de poudre d'amandes, de levure de bière, et de sel, et c'est extra ! J'ai trouvé une recette de **faux-mage rapé** qui est pas dure à faire avec des aliments qu'on peut trouver facilement.

Ce que je reprochais un peu aux végans, c'est l'accessibilité aux produits. Dans les recettes, il y avait toujours des trucs qui venaient de l'autre bout du monde, et qui n'étaient pas faciles à trouver. J'ai fini par trouver des recettes qui étaient faciles à faire et abordables à des prix corrects. J'ai donc dit, aller plus d'excuse ! Il n'y a plus l'excuse du prix, plus l'excuse de "ça vient de l'autre bout du monde", alors qu'on veut manger local pour préserver la planète. Il n'y avait **plus cette contradiction, entre la protection des animaux et la protection de la planète**, et du coup moi ça m'allait.

BN : Passes-tu plus de temps à cuisiner ?

Roxane : Je passe plus de temps à cuisiner effectivement, parce que je n'achète plus de gâteaux, je les **fais** ! Je n'achète plus de fromage, je fais du **faux-mage** végétal, des trucs à base de **faux-mage** de cajoux, et des tartinades qui sont excellentes. Par contre ça prends du temps.

Mais encore une fois ça s'inscrit dans une logique où on assainit son alimentation et son mode de vie. Donc moi dans mes gâteaux, il n'y a pas 15 kg de sucre raffiné, il n'y a pas de gras saturé.

L'excuse du temps, pareil, c'est une barrière mentale. J'arrête de m'en faire toute une histoire. En 5 minutes, il est prêt dans le saladier. 20 minutes plus tard, il est cuit. Pendant ce temps-là, je peux faire autre chose. Mes légumes sont cuits à la vapeur, pendant ce temps-là, je peux faire autre chose et en fait c'est beaucoup plus facile que la montagne qu'on s'en fait.

BN : Est-ce que tu as le temps de cuisiner comme ça à chaque fois ?

Roxane : Quand j'ai du temps l'après-midi, alors que j'ai déjà mangé, je cuisine. J'y passe un petit peu de temps, et je fais à manger. Je mets une partie au frigo, une autre partie au congélateur et comme ça, quand il y aura la faim et qu'il n'y aura pas le temps, j'aurais juste à décongeler et à faire réchauffer, ça sera facile, ça sera accessible et je me serai fait plaisir.

Je fais aussi mes produits ménagers. Ma **sœur** me disait "quand tu travailleras à temps plein, tu ne pourras plus continuer". Et bien si, parce qu'en 5-10 minutes, c'est pareil, c'est fait, et puis j'en ai pour des litres et des litres. C'est beaucoup plus écologique.

C'est un pouvoir sur le monde que je retrouve, ce que j'ingère ou ce avec quoi je vis n'est plus assujetti à ce qu'on trouve dans les magasins, les supermarchés, il y a de l'abondance, il y a de la

*diversité, il y a un choix énorme et j'ai l'impression de réapprendre à vivre depuis 1 an et d'avoir de nouveau vraiment le choix de ce que je mange de ce que je fais. C'est vraiment une évolution. Quand je cuisine, mine de rien, ce n'est plus juste pour ma petite personne. **Ça a du sens puisque mes choix vont dans le sens de plus de liberté et de justice pour d'autres personnes et pour d'autres espèces.***