



Introduction

La part de végétariens reste très minoritaire en France. Environ 2,2 % des Français ne consomment pas de viande, et 0,8 % seulement sont végétariens, selon une enquête IFOP¹ réalisée en 2020. Toutefois, cette proportion augmente chaque année.

Parmi les personnes aux régimes sans viande, on retrouve les végétariens, les pescétariens et les végétaliens, dont il me semble important de rappeler la définition avant de poursuivre :

- Le régime végétarien, aussi appelé "ovo-lacto-végétarien", bannit toute consommation d'animaux (ni viande, ni poisson, ni fruits de mer).

1. Institut d'études opinion et *marketing*, en France et à l'international (anciennement Institut français d'opinion publique).

- Les pescétariens consomment des poissons et des fruits de mer.
- Les végétaliens ne mangent ni animaux ni produits fournis par eux (produits laitiers, miel, œufs), à l'instar des vegans, qui refusent toute exploitation animale. Mais leur philosophie ne s'applique pas seulement à l'alimentation. Ces derniers n'utilisent aucun produit d'origine animale dans tous les aspects quotidiens : vêtements, cosmétiques... Il s'agit donc d'un mode de vie à part entière. Tous les végétaliens ne sont pas forcément vegans.

En marge de ces régimes, de plus en plus de Français se disent « flexitariens », parce qu'ils limitent leur consommation de viande ; ils bannissent un certain type (le bœuf, par exemple) ou en mangent moins souvent, ou uniquement en dehors de chez eux. Je précise que le poulet est bien une viande ; il fait partie des animaux de la basse-cour.

Bien que cet ouvrage traite principalement du végétarisme, j'y aborde néanmoins d'autres modes d'alimentation. Ainsi, dans la partie sur l'équilibre nutritionnel (voir le chapitre III, page 87), j'évoque les points d'attention pour les personnes qui ne consomment ni lait ni œufs, comme les végétaliens notamment.

J'explique, également, certaines façons de consommer, possédant des enjeux communs avec le végétarisme. Le fait de manger, le plus souvent possible, des fruits et légumes de saison et des productions locales (voir le chapitre II, page 65), mais aussi d'acheter des produits bio (chapitre VI, page 170), contribue aussi, par exemple, à un impact positif sur l'environnement.

Plus largement, mon objectif consiste à aider tous ceux qui souhaitent aller vers une alimentation plus saine ou plus écologique.

L'attachement des Français à la viande comme élément central de l'assiette reste fort. Il s'agit même d'une des caractéristiques de notre culture culinaire. En outre, de nombreuses idées reçues freinent ceux qui aimeraient devenir végétariens. La plupart pensent encore que manger de la viande est nécessaire pour une bonne santé. En réalité, le végétarisme se révèle bénéfique pour le corps humain, et ce, à plusieurs niveaux.

Je suis moi-même devenue végétarienne en 2016. Et ce changement a eu des conséquences très positives sur ma santé. J'en explique les raisons dans le chapitre II. Je l'avoue, je pensais que certains saveurs allaient rapidement me manquer, en particulier le bœuf et certains fruits de mer. Les premiers mois, certaines odeurs de plats carnés, à l'extérieur, pouvaient effectivement me donner envie. Puis, j'ai de plus en plus apprécié mes nouvelles habitudes alimentaires, à la

fois du point de vue du goût et des effets bénéfiques dans ma vie.

Aujourd'hui, je ne pourrais plus revenir en arrière. L'idée de découper de la viande ou du poisson, ou d'en consommer, me rebute. J'en suis la première surprise, parce que j'imaginai, comme de nombreux Français, que je ne pourrais parvenir à m'en passer. Deux raisons principales peuvent expliquer ce changement : d'une part, mon cerveau a assimilé que consommer de la viande et du poisson était devenu toxique pour moi, mais aussi pour la planète. D'autre part, les multiples possibilités culinaires qu'offre un régime végétarien satisfont pleinement mes papilles. Je ne souffre donc d'aucun manque, nutritionnel ou psychologique.

Pour ceux qui souhaitent devenir végétariens, mais qui ne peuvent se passer du goût et de l'odeur de la viande, il existe néanmoins une solution très simple. Certains *steaks* végétaux (à base de soja, par exemple) ressemblent beaucoup à du bœuf. On retrouve, après cuisson à la poêle, l'aspect grillé de la viande, l'odeur associée, la texture, et même la couleur. Je les ai testés et je peux donc confirmer que le goût est également très proche. Personnellement, pour les raisons évoquées précédemment, je ne recherche pas, lorsque j'achète des *steaks* végétaux, cette proximité avec la viande. Je préfère me tourner vers des goûts différents, mais tout aussi savoureux.

Dans les deux cas, le sentiment de privation n'existe

pas ou est très restreint dans le temps. Car le régime végétarien ne supprime pas un élément de l'assiette, mais le remplace par un autre. La viande ou le poisson, dans une recette, font place à des aliments riches en protéines végétales (boulettes de pois chiches, galettes à base de lentilles, haricots rouges...).

Sans avoir essayé de les convaincre, j'ai constaté que plusieurs de mes amis sont progressivement devenus végétariens à leur tour, après mon propre changement de régime alimentaire. Ces personnes étaient déjà sensibilisées par les problématiques environnementales. Mais certains craignaient de ne pas réussir à bien équilibrer leurs repas, donc de souffrir de carences. D'autres avaient peur de trouver les menus végétariens quotidiens moins gourmands, donc de ressentir une privation.

Puis, ils ont vu l'impact positif de ce changement d'habitudes alimentaires sur ma santé. Et, en partageant des déjeuners ou des dîners chez moi, ils ont aussi pu se rendre compte que, sans avoir de talent particulier pour la cuisine, je parvenais à préparer moi-même facilement des repas végétariens équilibrés et savoureux.

J'ai souhaité écrire ce livre pratique afin d'inspirer d'autres personnes, et aider ceux qui le souhaitent dans leur transition végétarienne. En outre, l'ensemble des avantages contribue tout simplement à devenir plus heureux dans la vie. Et le but dans l'existence ne

consiste-t-il pas à se sentir comblé et à partager son bonheur?

J'ai exercé pendant seize ans à l'INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale), dont douze ans dans le domaine du métabolisme, notamment les maladies associées à l'obésité. En 2013, ma passion pour l'écriture m'a amenée à changer de voie professionnelle. Je suis ainsi devenue rédactrice indépendante et correctrice de texte.

J'ai rencontré, dans le cadre de collaborations professionnelles, plusieurs psychologues, qui m'ont donné envie de contribuer à mon tour à aider les autres à s'épanouir, et ainsi donner encore plus de sens à ma propre vie. J'ai coécrit avec le docteur Émeric Lebreton un premier ouvrage¹ sur les *soft skills* (compétences douces en français : gestion du *stress*, créativité...), dont l'objet est de permettre au lecteur d'évaluer ses qualités humaines et de les développer.

J'ai ensuite écrit, seule, un deuxième livre pratique pour aider à sortir d'une relation toxique². Vous allez découvrir en lisant ce troisième ouvrage que devenir végétarien permet aussi de vivre mieux.

Je montre ainsi, dans le premier chapitre, en quoi cette décision constitue le geste individuel à plus fort impact positif au niveau environnemental. Je décris

1. Sandra Grès et Docteur Émeric Lebreton, *Méthode 16 : développez 16 soft skills et atteignez le bonheur et la réussite*, Éditions Orient'Action®, 2021.

2. Sandra Grès, *Relations toxiques : oser s'en libérer*, Éditions Idéo, 2022.

ensuite les nombreux bénéfices pour la santé. Je confirme en même temps qu'un végétarien, quel que soit son âge, n'a aucun risque de souffrir de carences, et qu'il n'a aucunement besoin de compléments alimentaires. L'association de différentes sources de protéines végétales permet, par exemple, d'avoir accès à tous les acides aminés essentiels (nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme).

En plus de mon propre témoignage, vous découvrirez également ceux de personnes pratiquant une activité physique intense. De nombreux sportifs professionnels célèbres ont d'ailleurs amélioré leurs performances sportives en ne consommant plus de produits carnés.

Dans le troisième chapitre, j'explique comment obtenir facilement des repas végétariens équilibrés. Nul besoin de connaître des techniques de cuisine compliquées ni d'acheter des aliments rares ou exotiques.

Je m'attaque ensuite à une autre idée reçue : celle d'une alimentation végétarienne forcément triste ou moins gourmande. Pour cela, je partage mes vingt-cinq recettes préférées. Il s'agit de mets à la fois savoureux, rassasiants et faciles à préparer. Vous verrez que la cuisine végétarienne est aussi très variée, en matière de goût et de texture.

La transition se révèle donc facile à mettre en œuvre à la maison. Il existe des astuces pour que cela devienne également très simple à l'extérieur (chez des

amis, au travail, au restaurant...), ou quand vous recevez des invités non végétariens. Il s'agit de l'objet du cinquième chapitre.

Enfin, consommer de la viande revient cher. Devenir végétarien permet donc de réaliser des économies. L'accès à des produits de meilleure qualité avec le même budget, notamment des produits biologiques, est alors facilité. J'aborde cette question financière dans le dernier chapitre.

À la fin du livre, je vous propose de répondre vous-même à quelques questions afin de faciliter encore davantage votre transition vers une alimentation végétarienne. Il vous est possible de compléter cette partie pratique, au fur et à mesure de votre lecture, ou après avoir pris connaissance de l'intégralité de l'ouvrage, à votre guise.