



## Dinan

# Frédéric Place publie *Végan et en bonne santé*

Le naturopathe dinannais ne se revendique pas exclusivement végan. Il signe toutefois un ouvrage sur ce régime alimentaire qui bannit tout produit d'origine animale.

### Rencontre

Frédéric Place vient de faire paraître *Végan et en bonne santé*. « Le fruit d'une année de travail, indique le naturopathe dinannais. Les éditions Grancher désiraient publier un livre sur le sujet et recherchaient quelqu'un de nuancé et d'objectif, quelqu'un qui ne se revendiquait pas trop pro-végan. » Le livre promet toutefois « de vous aider à devenir végan, et surtout à le rester ».

Le véganisme ? Si on s'en tient à l'aspect régime alimentaire, végan et végétalien ont la même signification. Cela consiste à exclure de son alimentation tout produit d'origine animale. Chez les végétaliens, cela s'étend au refus de toute exploitation animale. Pas d'utilisation du cuir par exemple.

Frédéric Place est naturopathe depuis dix ans. « Le naturopathe donne des conseils en matière d'hygiène de vie, d'alimentation, mais aussi d'exercice physique, ou encore de gestion des émotions. Il s'agit là d'une approche globale de la personne. »

### Des menus végétariens

L'auteur a eu une autre vie. Des études de marketing l'ont amené à d'abord travailler pour Handicap International, une organisation non gouvernementale qui intervient en faveur des personnes vivant avec un handicap.

« Ce sont des angines chroniques qui m'ont amené à prendre conscience de mon mode de vie et à réfléchir à mon alimentation. » Au point d'approfondir ses connaissances, de suivre une formation en natu-



Frédéric Place, dans son cabinet de naturopathie, rue Deroyer, à Dinan, avec son ouvrage, « *Végan et en bonne santé* ».

PHOTO : OUEST-FRANCE

ropathie et d'en faire son métier.

D'abord installé dans la Drôme, Frédéric Place a rejoint Dinan, en famille, il y a deux ans, où il a ouvert un cabinet. « À la maison, nous sommes sept. Mais chacun a ses habitudes alimentaires. »

Le voilà donc tout désigné pour aider « ceux qui veulent réussir leur transition alimentaire. Beaucoup de gens ont commencé à réduire leur consommation de viande », tout en

prodiguant des conseils « afin d'éviter les carences, en utilisant, par exemple, des compléments vitaminés. »

L'ouvrage, très complet, se termine d'ailleurs par quelques propositions de menus végétariens, en saison chaude et en saison froide.

La cuisine traditionnelle fait pourtant partie de la culture française ? « C'est vrai, mais cela évolue. Désormais, la plupart des restaurants met-

tent à leur carte un plat végétarien. Les grands chefs apprécient de se donner de nouveaux challenges en cuisinant les légumes de saison. Et dans les grandes villes, on trouve de plus en plus de restaurants végétariens. Il y en a un à Saint-Malo. »

*Végan et en bonne santé*, de Frédéric Place, éditions Grancher, 22 €. L'ouvrage peut être commandé en librairie.