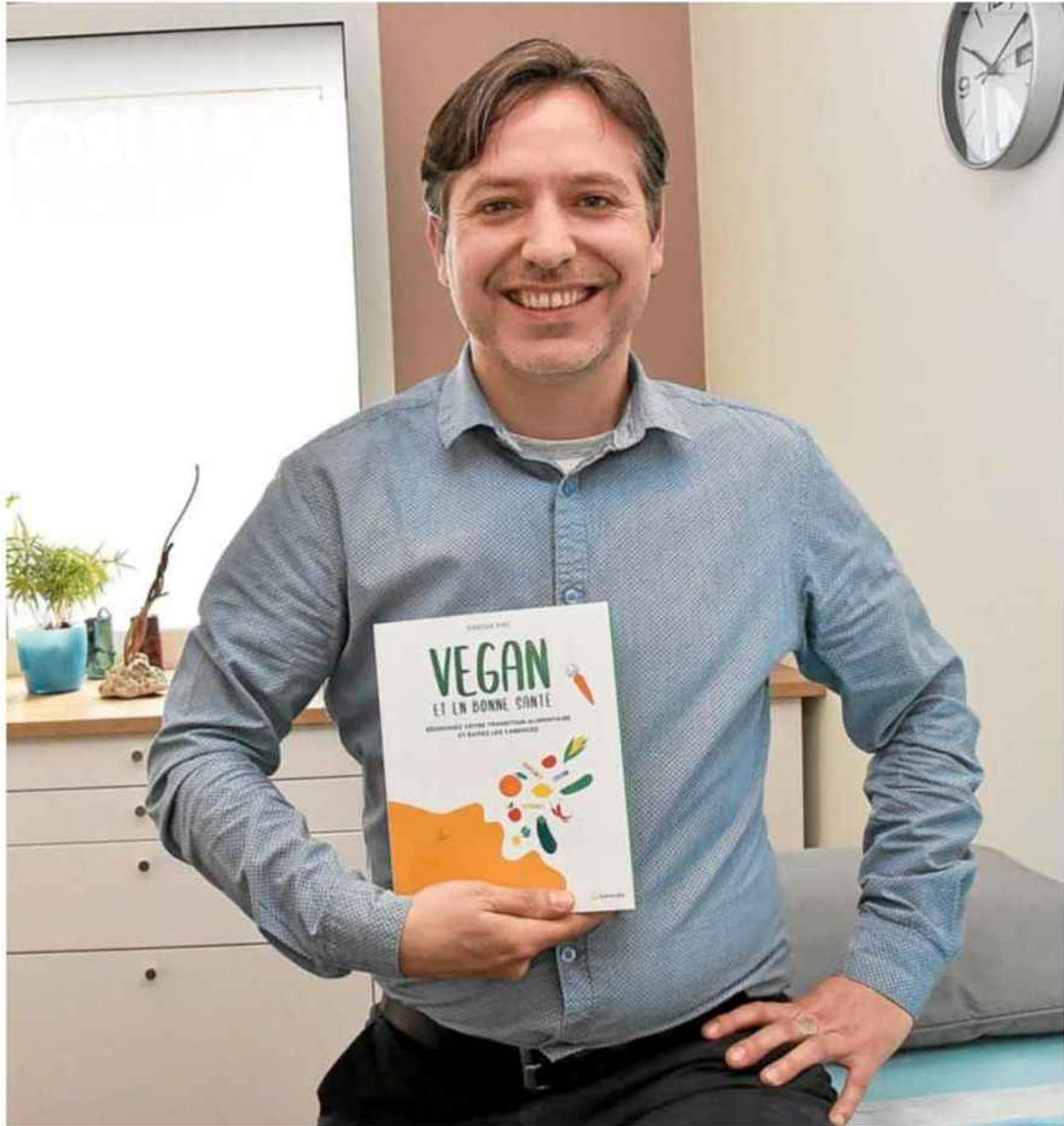




Installé à Dinan depuis 2018, le naturopathe Sébastien Place publie son premier ouvrage, mode d'emploi pour une transition alimentaire vers le véganisme, sans carence. Le Télégramme/Corentin Le Doujet



DINAN

« Vegan et en bonne santé », mode d'emploi



Naturopathe à Dinan, Sébastien Place publie son premier ouvrage « Vegan et en bonne santé ». Un mode d'emploi pour réduire sa consommation de produits d'origine animale, tout en évitant les carences alimentaires.

Propos recueillis par Coren- tin Le Doujet

Le Télégramme : Vous venez de sortir votre premier ouvrage « Vegan et en bonne santé ». Pourquoi ce titre, les véganes sont-ils malades ?

Sébastien Place : « Je suis parti du constat que de plus en plus de personnes souhaitent diminuer leur consommation de viande et de produits d'origine animale, mais craignent pour leur santé, car, en général, elles ne connaissent pas les règles de l'équilibre alimentaire. Après quelques années, de nombreuses personnes arrêtent leur expérience végane, en partie à cause d'une méconnaissance des bonnes pratiques permettant d'éviter les carences. L'objet de mon

livre est d'aider à trouver le bon équilibre, en évitant les carences alimentaires, afin d'aider cette transition vers le véganisme. Je me suis basé sur des études scientifiques, avec des références sérieuses ».

Vous identifiez plusieurs tribus : omnivores, crudivores, flexitariens, véganes... Qu'est-ce qui les différencie ?

« L'omnivore mange de tout, alors que le flexitarien diminue sa consommation de viande et de poisson, en réduisant les quantités, tout en cherchant une meilleure qualité éthique. Cette catégorie correspond à environ 40 % de la population. Une personne crudivore consomme uniquement des aliments crus, de préférence biologiques, qui n'ont subi aucune transformation, sauf une éventuelle fermentation ou germination. Le végétarien ne consomme aucun produit issu de l'abattage des animaux : viande, poisson, mollusques et crustacés sont donc exclus de l'alimentation. Le véganisme est un mouvement qui remet en cause l'exploitation animale, et implique d'exclure de l'alimentation tout produit d'origine animale, y compris les œufs, les produits laitiers, le miel... Cela concerne également d'autres aspects du quotidien : les véganes ne s'habillent pas avec du cuir, de la soie, de la fourrure ni de la plume, et n'achètent pas de médicaments testés sur les animaux,

par exemple ».

On pourrait se passer de viande, de poisson, d'œufs... et de beurre ?

« Oui, on peut tout à fait se passer de tous ces produits dans sa cuisine quotidienne, avec quantité de recettes délicieuses de cuisine végétale. Le beurre peut être remplacé par de la margarine 100 % végétale, de l'huile d'olive ou de coco, par exemple. La viande, les crustacés et les fruits de mer peuvent être remplacés par des préparations à base de lentilles, céréales, fèves, algues... Dans les recettes comportant des œufs, on peut les remplacer par de l'agar-agar, du jus de cuisson des pois chiches battu en neige ou encore de la fécule de pomme de terre. Pour faire des gâteaux, on peut utiliser, comme alternative, des bananes écrasées ou des compotes. À la place des laits d'origine animale, on peut consommer des boissons végétales de céréales, à base de riz, avoine, épeautre, ou autres, comme des boissons d'amandes, de noisettes, de soja ou de sarrasin. On peut également remplacer les yaourts par des compotes et fruits cuits, ou des préparations à base de soja ou de chanvre, notamment pour faire des crèmes et des flans ».

Pratique

« *Vegan et en bonne santé* », paru aux éditions Grancher. Tarif : 22 €. Site : www.grancher.com