

# La Suisse en proie à une fringale végane

## > Alimentation

Le premier restaurant excluant tout produit d'origine animale vient d'ouvrir à Genève; d'autres enseignes devraient suivre sous peu

> On y découvre une cuisine raffinée, appréciée d'adeptes de plus en plus nombreux

> Les raisons de ce choix radical

Véronique Zbinden

Certains Genevois se souviennent avec émotion du Miremont, épatant restaurant de quartier qui vous mitonnait une cuisine de grand-mère tout en fraîcheur. Longtemps en chantier, voici cette adresse réinventée: burgers McDÉlice, tartare à l'italienne, terrine du Miremont, promet la nouvelle carte. Bon, mais alors? Alors, voilà, le burger est 100% végétal, le tartare aux légumes crus, la terrine au tofu, à l'avoine et aux olives. Helveg, c'est le nom de ce café pas comme les autres, est le premier restaurant végane de Genève, et un des pionniers du genre en Suisse.

Caroline Fauran est à l'origine du projet. Végétarienne depuis dix-neuf ans, végane depuis six ans, cette longue dame brune et élan-cée, accessoirement marathonnienne, est biologiste de formation. Elle a notamment travaillé dans le marketing, avant que s'opère une lente prise de conscience. Un mûrissement que certains décrivent – de plus en plus nombreux parmi les auteurs, scientifiques ou philosophes contemporains – comme une «révolution pacifique». L'alimentation de l'avenir visant à épargner nos frères censément inférieurs mais aussi, surtout, bien au-delà de la cause animale, un engagement en faveur de la planète et de l'écologie – les dégâts environnementaux causés par l'élevage étant désormais connus. A ces arguments éthiques s'ajoutent des bienfaits pour la santé attestés par de nombreuses voix scientifiques.

L'idée lui trottait dans la tête depuis longtemps mais «elle ne voulait pas d'un resto végétarien de plus qui sentirait le navet fané»... Avec ses propositions alléchantes, malicieuses parfois, ses légumes aux parfums orientaux, ses nems ou rouleaux végétaux, ses tartes ou ses cupcakes, la carte s'attache à évoquer aussi des plaisirs gustatifs neufs, une curiosité, une créativité réinventées.

Son Helveg Café a ouvert sans publicité aucune voici deux mois. Il compte beaucoup d'Anglo-Saxons parmi ses premiers clients. Mais aussi des amateurs de smoothies et autres boissons énergisantes, de repas d'affaires légers et soignés dans un décor design et feutré, de nombreux curieux et des personnes de tout âge désireuses d'explorer d'autres voies.

L'intérêt semble si grand que d'autres projets se bousculent dans la foulée.

Une adresse mythique du centre-ville de Genève, longtemps temple du tartare pour les carnivores de tout poil, le Café des Philosophes est actuellement en chantier. Métamorphose et réouverture prévue début 2014. Demain donc, Aitana Winkelmayr, coach en alimentation vivante et traiteur, y sera aux petits soins pour les végéta-

«L'essor est particulièrement frappant auprès des jeunes, très sensibilisés au facteur écologique»

liens, végétariens et adeptes d'aliments crus. Aitana, qui avait notamment ouvert la première enseigne dévolue à l'alimentation vivante à Genève, aujourd'hui fermée, après avoir tenu le bed and breakfast bio des stars à Ibiza. De son côté, l'épicerie-traiteur bio des Grottes Aux deux portes propose aussi tous les midis des plats 100% véganes.

En mars, à Lausanne, un autre projet devrait remplacer l'indien Dhanyaa sis rue du Simplon, mêlant suggestions véganes, végétariennes et indiennes, le tout à base de produits essentiellement bio et de proximité. A deux pas, rue de Bourg, une adresse bio omnivore a récemment renoncé à la viande: Lucie Zimmitti, créatrice d'Ozimi, a fait peu à peu basculer sa carte vers une cuisine largement végane, qu'elle considère comme «beaucoup plus créative».

La Suisse alémanique compte plusieurs adresses entièrement ou partiellement véganes apparues dernièrement: Lägerstübli, Vegetaria, Sanus Viventium, Hotel Swiss ou Samses, restaurants et pâtisseries dans la région zurichoise, Plaza à Zoug. Ainsi que plusieurs commerces à Schaffhouse, Zurich et Winterthour. Le Hiltl, plus ancien resto végétarien d'Europe et adresse culte de Zurich, a étoffé son offre en plats véganes et s'apprête à ouvrir, demain jeudi, une première «boucherie végétarienne». Demain, bientôt, d'ici quelques années, les véganes seront les végétariens d'hier, explique en substance son patron, Rolf Hiltl.

Quant à la chaîne végétarienne à succès Tibits (six adresses en Suisse alémanique et à Londres), elle a instauré des journées véganes et augmenté son offre de plats l'été dernier, avec un succès considérable, selon l'un de ses créateurs, Reto Frei.

L'association végane suisse, créée en 2011 en Suisse alémanique, est encore embryonnaire de ce côté-ci de la Sarine mais s'associe à divers activistes de la cause animale en vue de promouvoir cette philosophie et le mode de vie qui l'accompagne, notamment les militants de LausAnimaliste.

Les chiffres généralement mis en avant (entre 3 et 5% de végétariens toutes tendances confondues, dont un dixième de végétaliens, ou véganes) sont à prendre avec des pincettes. A cela s'ajoute la cohorte grandissante des «flexitariens», autrement dit des sympathisants ou des personnes sensibles aux arguments véganes, sans pour autant franchir ce cap radical: ils seraient, nous serions quelque 40% à nous dire flexitariens, à en croire un sondage du magazine *Coopération*.

Des données qui témoignent de l'ampleur de la prise de conscience de la part de gens qui ne sont néanmoins pas prêts à renoncer complètement à la viande, note Olivia Villard, végane et porte-parole de l'association suisse pour le végétarisme. «La conscience de tous les problèmes inhérents à notre mode de vie progresse, souligne Caroline Fauran, notamment la conscience des aspects sanitaires, du fait que des virus et des bactéries résistantes aux antibiotiques soient désormais transmis à l'homme par les animaux des élevages, et le sentiment général de perte de maîtrise de notre alimentation.»

Le succès récent de plusieurs manifestations atteste de la même tendance: la Veggie Pride qui s'est te-



Caroline Fauran, fondatrice de l'Helveg Café, pionnier de la cuisine végane à Genève. «Je ne voulais pas d'un resto végétarien de plus qui sentirait le navet fané.» GENÈVE, 19 NOVEMBRE 2013

nue pour la première fois en mai à Genève a drainé plusieurs centaines de sympathisants, et le festival VeganMania, dont la deuxième édition s'est déroulée à Winterthour à la même période, a vu ses stands littéralement pillés, attirant quelque 3000 personnes lors d'un week-end furieusement pluvieux.

A relever aussi, au niveau mondial, la croissance de la chaîne Loving Hut (plus de 200 adresses franchisées, un programme télé avec recettes véganes), dont un responsable faisait part récemment, sur le site de l'association suisse pour le végétarisme, de son souhait de s'implanter en Suisse.

«Un essor incroyable, constate Olivia Villard, particulièrement frappant auprès des jeunes gens, très sensibilisés au facteur écologique, à la consommation d'eau et à la pollution occasionnées par l'élevage.» Une tendance de fond à mettre en relation avec le succès considérable de plusieurs livres récents centrés sur l'animal, de Jonathan Safran Foer (*Faut-il manger les animaux?*) à Aymeric Caron (*No Steak*), en passant par les essais du philosophe Tom Regan. Voire du rapport Campbell, volontiers brandi par les végétariens en raison des bienfaits pour la santé attribués à une alimentation sans viande...

## De végétarien à véganisme

Par végétarien, on entend une personne qui ne consomme aucun produit ayant nécessité d'abattre un animal. A partir de là, on distingue, selon les choix opérés:

- les ovo-lacto-végétariens: rien qui provienne d'animaux tués;
- les lacto-végétariens: des laitages mais pas d'œufs;
- les ovo-végétariens: des œufs, mais pas de laitages;
- le végétalisme est la plus radicale des options.

L'alimentation des végétaliens est exclusivement végétale – à l'exclusion de tout aliment provenant d'animaux: produits laitiers, œufs, miel;

- le véganisme (ou végétalisme intégral, au Québec) désigne plus largement un mode de vie basé sur le refus de l'exploitation et de la cruauté envers les animaux. Au-delà de l'adoption d'un régime alimentaire végétalien, le véganisme exclut en outre la consommation de tout produit issu des animaux, de leur exploitation ou testé sur eux: cuir, fourrure, laine, soie, cosmétiques, etc.;
- enfin, les adeptes de l'alimentation vivante ou crue croient que la cuisson détruit les enzymes – ces protéines de production bio semble difficilement compatible avec de grandes quantités, la croissance démographique et la forte demande en viande des pays émergents.

maltraités en Roumanie ou au Canada avaient fini en lasagnes...  
– Cette alimentation non animale est-elle vraiment meilleure pour la santé?  
– Oui, les bienfaits pour la santé sont prouvés: manger moins gras, moins de laitages, plus de fruits, de légumes et de céréales, des cuissons moins soutenues est meilleur pour la santé. Sur ce point aussi, le temps leur a donné raison...

– Le véganisme résout-il vraiment les problèmes de la planète?  
– Je serais plus sceptique sur ce point. D'autant qu'un mode de production bio semble difficilement compatible avec de grandes quantités, la croissance démographique et la forte demande en viande des pays émergents.  
Propos recueillis par V. Z.

\* La Cuisine du corps et de l'âme. Maison des sciences de l'homme, Paris, 1997.

## «Le végétarisme est devenu mode»

> Questions à Laurence Ossipow, anthropologue, enseignante à la Haute Ecole de travail social de Genève et auteur d'un livre sur le végétarisme\*

Le Temps: Le véganisme est-il vraiment un phénomène nouveau? Comment est-il né?

Laurence Ossipow: Il y a vingt ans quand j'ai commencé à m'intéresser au végétarisme, j'ai suscité beaucoup de méfiance académique: on me croyait militante et les végétariens étaient moqués. Les produits végétariens étaient très rares. Seuls les gens du marketing ont senti tourner le vent. Aujourd'hui, le végétarisme

sous ses différentes formes est entré dans les mœurs, mais ce qui me frappe avec le mouvement végane, c'est que tout était déjà en germe dans les mouvements post-soixante-huitards que j'ai étudiés. De nombreux livres étaient axés sur la santé de la planète et les relations Nord-Sud. On avait déjà vécu les scandales alimentaires avec la vache folle. On se souciait déjà de traçabilité, même si cet aspect a gagné en importance. Et les végétariens avaient déjà leurs produits phares, comme le quinoa, qu'on appellerait aujourd'hui des super-aliments ou superfood.

– Avant, les choses étaient simples. L'animal était notre chose, dont nous disposions à notre guise... Et aujourd'hui?

– Mon livre comporte déjà un dessin de Reiser avec un personnage disant qu'il refuse de porter du cuir... La question du droit de

l'animal a gagné en importance et le discours s'est radicalisé, car le végétarisme n'est plus si étrange. Seul l'antispécisme est plus neuf et plus radical. Mais ce n'est pas la première fois qu'on se pose la question des droits des animaux. Si on remonte au XIXe siècle, on s'aperçoit que différents courants aussi bien à droite qu'anarchistes prônaient les mêmes valeurs. L'hypothèse de nombreux historiens comme la mienne est que notre rapport à l'animal sauvage ou d'élevage est devenu plus distant. La perspective de l'animal comme un produit à manger s'est éloignée à mesure que l'animal de compagnie, le *pet*, gagnait en importance. Le discours sur nos frères animaux s'est donc radicalisé, tout comme la judiciarisation s'est développée.

– Mais alors, qu'est-ce qui a changé?  
– Deux choses ont changé: d'une part, la radicalisation, d'autre part,

l'aspiration du mouvement par le haut. Le végétarisme dans son ensemble est devenu mode, sous la pression des gens de marketing et autres prescripteurs qui ont su habilement utiliser l'image des people: McCartney ou Starck avec son frigo transparent. Là-dessus, certains grands chefs, tels Alain Passard ou Georges Blanc, sont passés par là et ont contribué à rendre cette cuisine attrayante. Et le végétarisme, ce n'est pas seulement exclure mais aussi inclure des produits que les omnivores ne mangent pas ou ne connaissent guère, des légumes-racines ou des fruits peu connus. A l'origine, le végétarisme était le fait des classes moyennes, aujourd'hui c'est devenu plus chic, comme on le voit avec le nombre grandissant de flexitariens, qui adhèrent en partie à ces arguments. A cela s'ajoutent la globalisation et l'accélération liée à Internet, aux blogs, etc. On a su très vite comment des chevaux