

PAR JOSIANNE DESJARDINS

MANGER VÉGÉ

Entre le cœur et la raison



Les raisons pour lesquelles une personne choisit de devenir végétarienne ou végétalienne peuvent être multiples! Dans son nouvel ouvrage baptisé *Végécurieux*, l'auteur et chercheur Martin Quirion a entrepris d'explorer l'éventail des motivations, de cœur et de tête, à travers une démarche fouillée regroupant plus de 700 références scientifiques. Entrevue éclairante sur ces «régimes» végétaux au cœur des tendances sociétales.

Martin, vous avez été transparent dans votre ouvrage en soulignant que vous étiez vous-même devenu végétarien il y a quelques années. Qu'est-ce qui vous a incité à entreprendre ce changement?

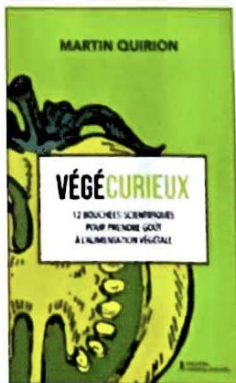
J'ai toujours été un grand amateur de viande — j'étais celui qui commandait une poutine aux trois viandes... Je pars de loin, pourrait-on dire! (rires) Ma copine est devenue végétarienne. Sur le moment, je me suis dit que c'était une lubie qui allait passer. Mais je n'ai pas pu m'empêcher de la soutenir dans sa décision.

Je me considérais comme un grand sceptique... j'ai vu ça comme un exercice de pensée critique, une invitation. C'est un véritable phénomène de société, mais il y a des gens qui savent moins pourquoi. L'idée est d'ouvrir les esprits un peu... Les gens vont faire leurs propres choix en bout de piste.

Le fait d'être omnivore est encore largement considéré comme le mode d'alimentation

par défaut. À quel point cette perception est-elle ancrée dans la société?

C'est extrêmement culturel, l'alimentation. Le fait que l'humanité se questionne sur ce qu'elle doit manger est récent. La classe moyenne a accès à des denrées de plus en plus diversifiées. On a des liens d'attachement avec des aliments favoris, mais il y a aussi des problèmes éthiques, environnementaux et sanitaires qui se posent. Les gens sont réticents à explorer ces questions, même avec la quantité de science disponible. Il faut regarder l'ensemble des preuves scientifiques.



Vous dites que la science qui entoure la nutrition est ingrate. Pourquoi?

La science de la nutrition est relativement jeune et c'est extrêmement complexe. Telle molécule peut influencer telle chose; il y a tellement de variables en jeu. C'est difficile, voire impossible, d'arriver avec une certitude. Il n'existe pas de nutriment vedette; il faut donc voir ce qui, de manière générale, nous



mène à bon port du point de vue de la santé.

Qu'est-ce qui est naturel dans le fait de manger de la viande? On peut aussi se poser la question avec le lait de vache et les œufs. Il y a eu des méta-analyses, mais c'est difficile de réellement savoir, étant donné l'influence des lobbys. Il faut sortir de l'idée du tout noir ou tout blanc. Mais il existe toutefois une certitude: manger plus de plantes et moins d'aliments transformés, c'est meilleur pour la santé!



C'est d'ailleurs ce que dit le nouveau Guide alimentaire canadien, publié en 2019!

Ce qui rend cette version spéciale, c'est qu'on a mis l'accent sur les connaissances scientifiques les plus actuelles. Et ça a fait l'unanimité chez les nutritionnistes. Mis à part de dire qu'il faut manger plus d'aliments protéinés, il y a eu un gros progrès; il faut se détacher de ce qui fait profiter une industrie — le lait, plus particulièrement, dont la catégorie a été retirée — et s'ancrer dans la science.

Manger plus végétal et moins transformé, c'est aussi généralement mieux pour le portefeuille! Selon vous, quel est le plus gros défi pour y arriver?

Les gens sont extrêmement occupés; ils ont beaucoup de pain sur la planche sur ce plan! (rires) Par exemple,

La cuisine de Jean-Philippe offre des recettes simples, ancrées dans quelque chose d'accessible. Il y a une transition qu'on va voir, tôt ou tard. On ne peut plus nier l'impact environnemental de l'industrie de la viande. Il faut subventionner davantage les aliments végétaux. Peut-être qu'au niveau politique, on va aller tranquillement vers une taxe pour compenser les dégâts environnementaux de cette industrie.

Quelle a été la découverte la plus étonnante au fil de vos recherches?

Les antibiotiques ne sont plus efficaces, car on les surutilise (voir des extraits du livre en encadré).

Selon vous, quelle est la meilleure attitude à adopter pour faire face à tous ces enjeux (sanitaires, environnementaux et éthiques)?

La majorité des gens vont faire des changements à petit feu. Quand on regarde les arguments, c'est difficile de les réfuter. Si le seul argument qui reste, c'est que la viande, ça goûte bon, c'est correct... Mais il faut être capable rationnellement de faire avancer les choses. C'est un exercice de pensée critique.

Sinon, il faut célébrer les avancées et être réaliste envers la société. Je crois qu'on voit déjà des progrès importants, dont les nombreuses options véganes au restaurant! Il faut puiser notre énergie pour s'inspirer au lieu de se frustrer.

Quand résistance aux antibiotiques = décès

- Dans un rapport publié en 2019, les Centers for Disease Control and Prevention (CDC), aux États-Unis, annonçaient que 35 000 Américains rendaient l'âme chaque année — un décès toutes les 15 minutes — à cause d'une infection contre laquelle les antibiotiques sont devenus inefficaces.
- Un plan d'action s'impose. Une récente modélisation prédit que d'ici 2050, la résistance aux antibiotiques causera 10 millions de décès par an et des pertes allant jusqu'à 100 000 milliards de dollars du PIB mondial. (Extraits du livre *Végécurieux*)