

— THIBAUT ROLLET —

**LE GENTIL
VÉGÉTARIEN
QUI NE VOULAIT
CONVAINCRE
PERSONNE**

EDITEUR

Thibault Rollet

Le gentil végétarien
qui ne voulait
convaincre
personne

© Thibault Rollet, 2023

ISBN numérique : 979-10-405-1914-0

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

POURQUOI TU T'ES FAIT AVOIR EN ACHETANT CE BOUQUIN JE SUIS DÉSOLÉ

Si tu t'attendais à trouver ici une énième tentative de convaincre autrui au végétarisme, tu peux par exemple utiliser ce livre pour caler un meuble, il fait certainement l'épaisseur nécessaire.

Il n'y a que si tu l'as acheté par curiosité – ou si le titre, assurément le meilleur qui soit, t'a arraché un sourire – que tu pourrais y trouver ton compte.

Je suis comme toi, ton voisin, ton collègue ou l'un de tes amis : quelqu'un comme tout le monde, qui a écrit ce livre pour partager son vécu et son point de vue en tant que végétarien. Et pas seulement sur la façon de se nourrir ; pour moi, ce régime alimentaire fait écho à tellement de bienveillance dans mon quotidien et envers mes principes, que je trouvais beaucoup trop réducteur de ne l'axer que sur la nourriture.

Pourquoi te raconter cela ? J'avoue qu'il y a de ma part un essai d'éclaircissement et de réconciliation entre les carnistes – ou juste les curieux – et « les gens comme moi ». Mais plus encore : je trouve ça tellement chouette d'être végétarien et le vis tellement bien, que je me suis dit que ça valait la peine d'être couché sur papier, puis partagé avec qui le voudra bien. J'ai épluché un paquet de livres avant d'écrire celui-ci, et je peux en effet dire qu'il en existe assez peu basés sur des témoignages et du vécu.

Ce bouquin est une synthèse de données, minutieusement sourcées et non exhaustive, ainsi que de réflexions auxquelles j'ai abouti. Je vois ce livre comme une passerelle entre la vision du monde carniste ou omnivore et une autre façon de le voir, de le vivre. De fait, certains sujets, que j'ai jugé trop « incisifs » pour une première approche, ne sont volontairement que survolés, sinon pas mentionnés du tout.

Cela dit, dans le cas où tu voudrais en savoir plus, tu trouveras dans la bibliographie plein de croustillantes références qui m'ont nourri pendant l'écriture de ce livre, mais qui n'ont pas été retenues pour constituer une partie spécifique. Libre à toi d'éplucher tout ça en sirotant un thé de qualité.

Je n'ai pas d'attente particulière te concernant après que tu aies lu ces quelques pages. Comme bien d'autres auteurs j'imagine, je serai heureux d'avoir pu t'apporter quelque chose, des informations, un point de vue qui t'était jusqu'alors inconnu, de l'humour, des idées de cuisine, de la compréhension, de la compassion, une perte de temps... bref, tout ce qu'il y a de bon à prendre, quoi. Je pense que parmi ceux qui voient ce régime alimentaire d'un œil critique, sinon mauvais, la plupart est inquiétée – consciemment ou non – par « tous » les changements qu'il implique.

C'est amusant, nous n'aimons pas tellement le changement. On nous offre pour bon nombre d'entre nous une paire de chaussons douilletts dès notre enfance, que l'on teinte d'une couleur différente à chaque nouvelle étape de la vie, dictée par notre société ; la crèche, la nourrice ou une maman au foyer, l'école maternelle, primaire, le collège, le lycée, éventuellement les études, le travail, la vie de couple, la vie de célibataire, la vie de parent, la vie de grands-parents, la vie de retraité, pour ne citer qu'elles. Ce que l'on appelle « la norme » se situe quelque part entre tout ça, et pourtant, tellement d'autres chemins sont possibles !

Bien sûr et à n'en point douter, la vie de végétarien est synonyme de changements. Ce qui ne m'empêche pas de trouver mes chaussons confortables également ; mais des fois, je les enlève, je m'extirpe de ma zone de confort pour tenter de voir comment ça pense à côté de moi, autant que possible sans a priori – ce qui n'est pas toujours simple. Des fois c'est plaisant, d'autres fois pas spécialement, pourtant quoiqu'il en soit, c'est toujours une expérience enrichissante.

Voilà la dernière raison pour laquelle j'ai écrit ce livre, pour te proposer une

simple expérience ; je te la souhaite la plus agréable possible. Et si tu ne continues pas après cette pseudo préface, que tu aies une vie heureuse, pleine d'émerveillements, d'écoute et d'épanouissement.

Les fautes d'orthographe habilement dissimulées dans certains titres ainsi que dans les recettes sont absolument volontaires, car c'est plus rigolo.

HISTOIRES DE VÉGÉTARISME

À PROPOS : C'EST QUOI UN VÉGÉTARIEN ? J'AI JAMAIS COMPRIS

Mine de rien, il y a souvent confusion quant au sens du mot végétarien, d'où le choix de me la jouer petit Larousse, le temps des prochaines lignes.

Tout d'abord, que ce soit bien clair : un végétarien n'est pas un mec dépourvu de biens matériels un « végé, t'as rien »¹.

Une personne végétarienne, c'est en théorie quelqu'un qui ne consomme pas de chair animale, donc ni viande, ni poisson.

Aujourd'hui, il existe toute une ribambelle de mots pour caractériser le végétarisme et la façon de le pratiquer. Il y a encore un petit siècle, le terme « végétarien » regroupait plus ou moins toutes ses sous-catégories.

Je ne porte absolument aucun jugement sur ces différents régimes, il s'agit simplement d'éclairer ta lanterne. Certains sont draconiens, d'autres moins stricts :

- **LES FLEXITARIENS** : ceux qui globalement ne consomment pas de chair animale mais ne se l'interdisent pas de temps à autre. Souvent, cette abstinence de produits carnés est tenue chez soi, et moins à l'extérieur ;

- **LES PESCO-VÉGÉTARIENS** : ne mangent pas de viande, mais consomment les poissons, crustacés et mollusques ;

● **LES OVO-LACTO VÉGÉTARIENS** : le commun des mortels chez les végétariens, ceux qui ne consomment ni viande ni poisson ni crustacés ni mollusques (coucou c'est mon cas) ;

● **LES SALADOVORES** : mot rimant avec tyrannosaure qui, dans un monde parallèle, caractériserait ceux qui ne mangent que de la salade, un peu comme un diplodocus en son temps. Rien à voir avec les végétariens en revanche ;

● **LES VÉGÉTALIENS** : ne consomment aucune denrée d'origine animale (donc ni viande, poisson, crustacés, mollusques, produits laitiers, miel, œufs).

● **LES VÉGANES** : comme les végétaliens, à ceci près qu'ils rejettent également tout produit (vestimentaire ou cosmétique également par exemple) d'origine animale. Leur démarche est 100% imprimée dans leur quotidien, jusqu'aux activités qu'ils pratiquent (ça va jusqu'au boycott d'enseignes de restaurations, des zoos, etc).

J'ai entendu et continue d'entendre des réactions moqueuses sinon dénigrantes sur chacun de ces régimes, que ce soit de la part de carnistes, de végétariens ou de véganes qui ont ce côté « je fais quelque chose de mieux que toi, j'ai clairement raison et toi, tu es dans le faux ».

Je considère cette prise de parti un peu comme une religion ; chacun de ces régimes correspond à des idéaux précis, qui justifient une façon différente de se nourrir. Peut-être pourrait-on prendre un peu de recul et se poser ce genre de questions : pourquoi est-ce que ça me dérange autant que cette personne se nourrisse différemment de moi ? Est-ce justement car ça ne correspond pas à mes valeurs ? Est-ce par peur que l'on cherche à m'imposer une pratique différente ?

Si par exemple tu es catholique, vas-tu chercher à imposer ta religion à un musulman, un athée ou encore un bouddhiste ? Vas-tu chercher à lui montrer par a + b que ta vie et tes idées valent mieux que les siennes ? À mon sens, un tel

comportement n'est pas respectueux d'autrui et manque d'ouverture d'esprit, de compréhension et de compassion.

Que les gens que l'on rencontre se nourrissent presque exclusivement de viande, de légumes ou de ciboulette, en soi, ça ne devrait pas nous déranger. Et si ça nous dérange, quelque part, c'est peut-être qu'il y a un aspect de leur démarche qui nous renvoie à une partie de nous-mêmes que l'on ne souhaite pas voir ou accepter.

C'EST QUOI, UN CARNISTE ?

À l'antagonisme du végétarisme, et d'après Mélanie Joy (psychologue sociale et activiste américaine diplômée d'Harvard, oui monsieur), le carnisme peut se résumer en trois points, arguant que la consommation de viande est :

NORMALE : tout le monde en a toujours mangé et en mange, et il n'y a aucune raison pour que cela change ;

NÉCESSAIRE : il est impossible de vivre sans protéines d'origine animale ;

NATURELLE : l'espèce humaine se nourrit de saucisses et de foie gras, comme les lions se repaissent d'antilopes.

Il ne faut pas omettre que la non-consommation de chair animale et le végétarisme au sens large impliquent surtout une vision du monde. Si les débats sont si forts sur ce sujet et ce, depuis plus de deux millénaires, c'est bien parce qu'ils viennent chahuter l'Homme sur des questions philosophiques profondes : la place qu'il occupe dans l'univers, sur Terre, ses droits fondamentaux, les envies de son âme.