



Véganement vôtre

LES FRANÇAIS sont de moins en moins carnivores ! Désormais, 30 % d'entre eux remplissent de temps en temps leur Caddie de produits végans, tandis que 2 millions se déclarent végétariens ou végétaliens.

Un goût pour le végétal qui fait saliver l'industrie agroalimentaire, d'autant que le chiffre d'affaires de ce marché grossit de 20 % par an, avec des marges dodues, vu que le végan, comme le consommateur « bio », est prêt à casser sa tirelire.

Prenez le steak végétal : il s'affiche à 13 euros le kilo, contre 10,50 euros en moyenne pour un steak de bœuf. Tout irait pour le mieux pour la filière végane si une récente étude n'était pas venue troubler le festin. Une équipe de chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), de l'Institut national de la recherche agronomique (Inra) et du Conservatoire national des arts et métiers (Cnam) a passé au crible les menus de 21 000 Français, parmi lesquels des végétariens et des végétaliens. Résultat : la part des produits hyperindustriels est beaucoup plus importante dans l'assiette des végans. Les aliments ultra-transformés représentent 39,5 % de leurs apports énergétiques, contre 33 % chez les consommateurs omnivores.

Embêtant, quand on sait que ces « AUT », comme on les appelle, véritables marqueurs de malbouffe, nourrissent, selon les nutritionnistes, des maladies chroniques comme l'obésité, le diabète sucré, l'hypertension, les maladies cardio-vasculaires et certains cancers.

Tout ça parce que, pour faire du fromage sans lait de vache ou de brebis, du bacon sans cochon, des bâtonnets de poisson sans pescaïlle, du steak sans bœuf, des filets de saumon végétal sans le moindre salmonidé, il faut triturer les protéines végétales et les matières grasses avec moult texturants, arômes, sel et sucres pour arriver à concocter un produit qui ait un minimum de consistance et de goût.

Au bout du compte, c'est une cata nutritionnelle. Peut-être la raison pour laquelle les marques rechignent à afficher sur leurs produits végans le Nutri-Score, le fameux code couleur qui permet au consommateur de repérer d'un seul coup d'œil les aliments bons ou mauvais pour la santé. En scannant des étiquettes avec l'application Open Food Facts, « Le Canard » a ainsi repéré une ribambelle de produits végans classés D ou E, les pires notes du Nutri-Score. L'agroalimentaire prendrait-elle parfois les végans pour des veaux ?

