

## Végétarisme

# Sous le signe des trois «V»

**Manger** de la viande pour pratiquer des sports exigeants physiquement? Joshua bat en brèche cette idée largement répandue. Entre fruits et légumes, il nous explique les nombreux bienfaits de son alimentation végétarienne.

TEXTE JEAN PINESI  
PHOTOS CHARLY RAPPO/ARKIVE.CH

Chez les Tyrell, on vit sous le signe des trois «V». Entendez V comme vivant, végétal et varié. «Toute notre famille est végétarienne, explique Ananda Tyrell, mère de trois grands garçons. Ce qui ne nous empêche pas d'être des gourmets.» Et la première idée fausse de voler en éclats: à savoir que le végétarisme est un

mode alimentaire aussi triste... qu'un jour sans pain. «Quand je fais la cuisine, je suis très attentive non seulement aux saveurs, mais aussi aux couleurs et à la variété, donc à l'équilibre alimentaire», souligne-t-elle.

**Installé comme un pacha,** Joshua, 21 ans – le cadet des trois frères – se fait le témoin des talents culinaires de sa mère. «Je ne me suis jamais senti frustré par rapport à mes co-

pains qui mangent de la viande, affirme-t-il. Au contraire, je me souviens qu'en course d'école, c'étaient souvent eux qui enviaient mon pique-nique végétarien.»

**Préparant son entrée** à l'université, Joshua n'a rien d'un lymphatique en mal de vitamines. Pratique assidûment la break dance, divers arts martiaux et le fitness, il torpille un autre préjugé: «Que les protéines de la viande sont indispensables à la pratique de sports d'endurance ou de résistance est une idée fausse. Je n'ai jamais ressenti de fatigue excessive ni eu l'impression de souffrir de carences. Pourtant je pratique tous les jours une activité physique exigeante.» Et sa mère de renchérir: «Pour chaque produit carné, il existe un produit végétal qui peut le remplacer. On trouve le fer également dans le persil, la ciboulette, les épinards ou les choux. Nous mangeons aussi beaucoup de légumineuses et du tofu, riches en protéines.»

Convaincu que sa bonne



Joshua Tyrell (21 ans), étudiant,

santé est en grande partie due à son alimentation végétarienne – «Je suis rarement malade et ça ne dure généralement pas plus qu'un jour» – Joshua n'essaie pas pour autant de convertir ses amis «carnivores» au végétarisme. «Je ne fais pas de discrimination dans mes relations. Mon amie mange de la viande. J'ai bien essayé une fois, mais j'ai été dégoûté», avoue-t-il.

Ayant grandi à la campagne, Joshua a vécu une enfance entouré d'animaux.



Joshua «aide» sa mère Ananda à préparer le repas du soir.



**sportif et végétarien convaincu: «Je ne me suis jamais senti frustré par rapport à mes copains qui mangent de la viande.»**

«Ce sont des amis, clame-t-il. Je ne conçois pas d'en manger. Il existe une forme de racisme envers les animaux. On admet que les chiens vivent à la maison avec leurs maîtres mais on abat les vaches. Or les animaux éprouvent tous les mêmes sensations.»

**A la cuisine, sa mère** s'active à préparer un repas du soir léger. Et végétarien, bien entendu. «Une chose importante dans la cuisine végétarienne est de bien savoir assaisonner,

explique-t-elle. Par exemple, en passant des tranches de tofu dans une sauce au soja, puis dans de la panure avant de les faire frire dans de l'huile de tournesol et de les relever avec un peu de citron, on obtient un plat qui ressemble un peu à un filet de poisson.» Sous ses allures d'artiste, Ananda cacherait-elle des talents... de magicienne?

&

### Trois conseils Pour éviter les carences

Si consommer des fruits et des légumes, des graisses de bonne qualité et boire au moins 1 l à 1,5 l de boissons non sucrées par jour est valable pour tout le monde, les végétariens devraient prendre quelques précautions. Les conseils de Florence Authier, diététicienne diplômée à l'Espace

Nutrition, à Neuchâtel (voir interview page 17):

- La viande doit être remplacée au moins une ou deux fois par jour.
- Une ou deux fois par semaine, des légumineuses devraient être intégrées à l'alimentation.
- Les femmes doivent contrôler régulièrement leur taux de fer.