

Témoignage publication

 L'HISTOIRE DE

Amandine, 21 ans
**“Je suis devenue
végétarienne
contre l’avis
de mes parents”**



Je n'ai jamais été à l'aise avec l'idée de manger de la viande. À 10 ans, j'ai eu un premier déclic, au cours d'un camp scout. On mangeait 100 % local et les responsables organisaient des activités autour du « bien manger ». Un soir, on a fait un jeu : il fallait nourrir un faux cochon et là, j'ai découvert que nourrir un animal demande beaucoup plus d'eau que de cultiver des céréales. Ce qu'on mange a un impact sur notre planète ! Au retour, j'ai dit à mes parents que je voulais devenir végétarienne, mais ils ont refusé. Chez nous, on mange de la viande à tous les repas. Alors, j'ai fait les choses en cachette : sans leur dire, je ne mangeais plus de viande à la cantine.

Plus le temps passait, plus manger de la viande me dégoûtait. À la maison, je commençais à la mettre sur le côté de mon assiette. Et un soir, alors que j'étais en quatrième, j'ai craqué : j'ai jeté ma viande dans la poubelle et je suis partie dans ma chambre en pleurant, ce qui a provoqué une dispute avec mes parents.



Je leur ai dit que pour moi, c'était trop dur de manger de la viande. Ils m'ont un peu écoutée, mais ma mère était inquiète : elle avait peur que les autres me jugent et se moquent de moi. Et elle était préoccupée par ma santé. Alors, on est allés voir un docteur qui m'a dit qu'il fallait que je continue à manger au moins du saumon et du poulet. Il était à côté de la plaque : mon problème, c'était de manger des animaux...

Enfin, mes parents ont accepté que je devienne végétarienne, mais à une condition : que je fasse mes courses et mes repas seule. Ils ne voulaient pas s'ajouter une charge avec mes repas. J'étais trop contente. Je me suis achetée des livres de recettes, j'allais dans mon épicerie bio... J'étais fière de cuisiner ce que je mangeais.



Parfois, je préparais des repas pour toute la famille. Et puis, j'ai gagné en autonomie : j'avais un budget et je suivais mes dépenses sur un tableau Excel. Ça m'a fait plaisir aussi de voir que mes parents commençaient à végétaliser leurs repas : ils préparaient une quiche poireau-chèvre par exemple plutôt qu'une quiche lorraine !

C'est vrai qu'à la cantine, j'avais du mal à manger équilibré. Il n'y avait pas de plat végétarien alors je ne prenais que des féculents et des légumes. Par contre, avec mes copines, tout s'est bien passé. Quand je mangeais chez elles, soit elles cuisinaient végétarien, soit j'apportais des choses pour moi.



Enfin, je n'ai jamais eu de problème de santé. Je n'ai pas eu besoin de prendre des compléments alimentaires et les analyses de sang que je fais tous les deux ans sont toujours bonnes. Comme quoi, ce n'était pas la peine de s'inquiéter ! Depuis un an, je suis même devenue végane !

Texte : Riva Brinet-Spiesser

Illustrations : Lila Le Minh