Date: 28.12.2017

Tribune de Genève

Tribune de Genève
1211 Genève 11
022/ 322 40 00
www.tdg.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 36'100
Parution: 6x/semaine

Page: 12
Surface: 39'977 mm²

UNIVERSITÉ DE GENÈVE

Ordre: 1094772
N° de thème: 377.116

Référence: 67966773
Coupure Page: 1/2

Témoignages

Comment réussir son Noël sans viande et sans gluten

Anna Vaucher

Les personnes suivant un régime particulier doivent souvent faire face aux moqueries durant les repas de famille

Pour la première fois cette année, Audrey Fries, une Genevoise de 38 ans, a concocté le repas de Noël pour sa belle-famille. Un repas de fête, avec caviar végétal, terrine de tofu, de cèpes et de noix accompagnée de sa réduction de balsamique, lasagnes véganes et crumble aux saveurs d'hiver. La traditionnelle dinde? Juré, elle n'a manqué à personne.

Audrey a été végétarienne durant dix-huit ans, avant de devenir végane et de bannir ainsi tout produit issu de l'exploitation animale. Si cette année le réveillon s'est déroulé dans l'harmonie, cela n'a pas toujours été le cas. Pour ceux qui suivent un régime particulier, les grandes tablées de fin d'année peuvent être difficiles à négocier. «Les Fêtes ont longtemps été un espace de blagues pour ma famille, qui ricanait en imitant le cri de la carotte», confirme la Genevoise, qui a mis sur pied sa société d'événementiel éco-responsable ainsi qu'un traiteur végane. Elle se souvient d'ailleurs de la réaction de sa tante il y a deux ans lorsqu'elle lui a annoncé, quelques jours avant les festivités, qu'elle ne mangeait plus aucun produit d'origine animale. «Elle m'a répondu que la seule option pour moi serait alors… des brocolis! J'ai cru qu'elle plaisantait, mais en arrivant, j'ai vu que ce n'était pas une blague.»

Empoisonnement calculé

Les moqueries durant les repas en famille, Virginie aussi les connaît. Diagnostiquée cœliaque il y a six ans - une maladie de l'intestin déclenchée par la consommation de gluten - elle fait front avec sa sœur, son frère et sa cousine, sujets à la même intolérance. «Aujourd'hui, j'en rigole, mais ça n'a pas toujours été le cas.» Les tensions restent présentes, comme en témoigne un échange de courriels destiné à l'organisation du désormais traditionnel repas canadien des Fêtes. «Tout le monde amène quelque chose, cela règle une partie des problèmes. Ceux qui ne sont pas assujettis à une restriction alimentaire goûtent nos produits, sourient en disant que c'est délicieux, mais on les voit faire la grimace.»

La maladie a beau être avérée, «on nous chambre systématiquement. Certains ne peuvent pas s'empêcher de penser que l'on agit par coquetterie, que l'on se prive pour ne pas grossir ou pour attirer l'attention. Il y a quelques années, mes tantes ont même tenté de nous empoisonner!» Une histoire de cake qui n'était pas vraiment estampillé sans gluten. «Elles voulaient nous débusquer, vérifier si on disait vrai.» Si la faute n'a jamais été confessée, l'empoisonnement supposé des tantes est devenu une boutade que la famille ressort à chaque réunion.

Pour Marlyne Sahakian, sociologue spécialiste des modes de consommation à l'Université de Genève, il existe une tension dans la société entre la tradition et les nouvelles prescriptions alimentaires. «Durant les Fêtes, cette tension est exacerbée. On veut prendre du plaisir en partageant des moments conviviaux, qui tournent beaucoup autour de l'alimentation - elle est presque élevée au rang de performance! Et les plats végétariens, par exemple, ne sont pas autant inscrits dans nos mœurs. La viande conserve une place tellement centrale que dans l'esprit de beaucoup, s'il n'y a pas de viande, il n'y a pas de fête. Dès lors, il est difficile de respecter les préférences alimentaires de chacun.»

Nourriture et émotions

Sans compter que parfois, les régimes se superposent. «La copine de mon beau-frère est végétarienne, ajoute Virginie. Pour ma belle-mère, qui doit prévoir un repas sans gluten et sans viande, c'est un stress immense! Pour moi, c'est d'ailleurs gênant, il y a un côté impérialiste à imposer son régime. Surtout quand les gens veulent bien faire et qu'il faut refuser leur générosité.»

Andonia Dimitrijevic-Borel, directrice des Éditions L'Âge d'Homme, est végane, comme

ARGUS DATA INSIGHTS® WISSEN ZUM ERFOLG
ARGUS DATA INSIGHTS® Schweiz AG | Rüdigerstrasse 15, case postale, 8027 Zurich
T +41 44 388 82 00 | E mail@argusdatainsights.ch | www.argusdatainsights.ch

Date: 28.12.2017

Tribune de Genève

Tribune de Genève
1211 Genève 11
022/ 322 40 00
www.tdg.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 36'100
Parution: 6x/semaine

Page: 12
Surface: 39'977 mm²

UNIVERSITÉ DE GENÈVE

Ordre: 1094772
N° de thème: 377.116

Référence: 67966773
Coupure Page: 2/2

son mari et son fils de cinq ans. Si leur régime est bien accepté, le message a un peu plus de mal à passer auprès de la grand-maman. «On a parfois l'impression qu'elle est déçue. La nourriture prend une place émotionnelle et le refus est perçu comme une attaque personnelle, alors qu'il s'agit simplement pour nous de suivre une ligne de conduite établie selon notre éthique.»

Mais le vent est peut-être en train de tourner. «En Suisse alémanique, le végétarisme est davantage accepté, note Marlyne Sahakian. Mais cela prendra du temps, car la tradition est profondément ancrée dans le temps, et elle implique de réunir des gens de différentes générations.» La sociologue note que le changement provient souvent des enfants. «Ils vont alors transformer les habitudes à la maison.»

Reste que le changement ne se fait pas toujours en douceur. Marc, un quinquagénaire genevois, a effectivement été confronté au véganisme par le biais de sa fille adolescente. À Noël, elle a eu droit à son plat particulier. «C'est beaucoup d'énergie. Ma mère stresse quand elle nous invite, mais ma fille le vit très bien. Je ne peux m'empêcher de penser que cela est aussi lié à des enjeux de pouvoir et qu'il s'agit entre autres d'une manière de se différencier.»

ARGUS DATA INSIGHTS® WISSEN ZUM ERFOLG
ARGUS DATA INSIGHTS® Schweiz AG | Rüdigerstrasse 15, case postale, 8027 Zurich
T +41 44 388 82 00 | E mail@argusdatainsights.ch | www.argusdatainsights.ch