

Bien manger ou manger bien

H : On parle beaucoup de ce qu'il faut manger, à la fois au niveau officiel, par exemple, on donne des conseils à la population pour bien manger, pour manger équilibré. On parle de protéines, de lipides, de vitamines et cetera. Et les gens maintenant sont habitués à ce vocabulaire un petit peu nouveau, à compter les calories et à regarder ce qu'il y a sur l'emballage de tout ce qu'ils achètent dans les magasins. Alors, tous ces conseils, c'est peut-être parce que finalement, les Français, enfin, la façon de manger des Français est en train de changer. Les repas traditionnels sont de moins en moins courants, ou sont de plus en plus rares, si vous préférez. Et il existe de la restauration rapide : les McDonald's et cetera. Et peut-être que c'est à cause de ceci, à cause de ces changements que on donne tous ces conseils. Dans tous ces changements, y a aussi d'une volonté, peut-être, de manger différemment pour certaines personnes. Par exemple, il y a les végétariens. Il y en a très peu en France, seulement un à deux pour cent de la population, donc très peu. Et les Français sont souvent très surpris quand ils en rencontrent un.

G : Tiens Stéphanie ton sandwich !

S : Merci ! Oh non ! Tu m'as pris un sandwich au poulet !

G : Bah ! Ouais ! C'est les meilleurs !

S : Mais je... je suis végétarienne !

G : Ah bon ! Depuis combien de temps ?

S : Tu le savais pas ?

G : Non !

S : Je suis végétarienne depuis quatre ans.

G : Et la viande ne te manque pas ?

S : Non, pas du tout. Bon, de toute façon je n'ai jamais beaucoup aimé la viande. Mais c'est un choix éthique.

G : Ah bon ! Pourquoi ?

S : Eh bien ! Je trouve que c'est horrible ce qu'on fait subir aux animaux dans les élevages industriels. Alors j'ai décidé de ne pas donner mon argent aux producteurs de viandes.

G : D'accord...

S : C'est un boycott.

G : Ok ! Et comment ont réagi tes proches ? Ta famille ? Tes amis ? Est-ce qu'ils le savent ?

S : Oui ! Ils le savent. J'ai quelques amis végétariens. Dans ma famille, mon père, ma mère, mes frères et sœurs, eux, ils mangent tous de la viande. Mais ça ne leur pose pas de problèmes que je sois végétarienne.

G : Et ce n'est pas plus difficile pour préparer à manger ? Ou...

S : Non, ce n'est pas du tout difficile. C'est juste un petit peu difficile : par exemple quand il faut acheter un sandwich comme maintenant ou pour aller au restaurant. Il faut d'abord demander au restaurant s'ils acceptent de préparer un repas sans viande. Mais sinon, ça va !

G : Et au niveau de la santé, tout va bien ? Tu ne manques pas de protéines ? Ou...

S : Non, pas du tout. Niveau santé, tout va très bien. Je mange beaucoup plus de fruits et légumes que le reste de la population française certainement.

G : D'accord. Bon, c'est une autre... un autre choix. Et tu avais quel âge quand tu as décidé de devenir végétarienne ?

S : J'avais seize ans.

G : Pourquoi tu as fait ce choix ?

S : Eh bien ! Je n'aimais pas la viande ! Et je trouve que c'est affreux, ce qu'on fait subir aux animaux dans les élevages.

G : Oui, mais la viande existe et il y a beaucoup de plats traditionnels, surtout en France. Comment tu fais pour... pour t'en passer ?

S : La viande existe mais les fruits et les légumes existent et beaucoup d'autres aliments.

G : Oui, bien sûr. Mais les protéines que tu trouves dans la viande et tout ça, comment tu fais pour t'en passer ? Est-ce que tu arrives à t'en passer ? Ou est-ce que...

S : Non non ! De nombreux aliments, autres que la viande, contiennent des protéines.

G : Est-ce que tu sais s'il y a plus de garçons ou de filles qui sont végétariens ? Ou est-ce que c'est le même... la même chose ?

S : Je n'ai pas les chiffres exacts bien sûr, mais de nombreux hommes et de nombreux garçons sont végétariens aussi, bien sûr.

G : D'accord. Bon ben, je vais changer le sandwich alors !

S : Merci !

