

«RIEN NE PEUT ÊTRE AUSSI BÉNÉFIQUE À LA SANTÉ HUMAINE ET AUGMENTER LES CHANCES DE SURVIE SUR TERRE QU'OPTER POUR UNE DIÈTE VÉGÉTARIENNE.»

Albert Einstein

HELVEG – VEGAN GOURMET CAFÉ

De délicieux smoothies vegan rafraîchissants et au look sympa.

31ter, avenue de Miremont, 1206 Genève. www.helveg.ch



LES BONS VÉGÉTAUX

Les neuf végétaux privilégiés: pomme, céleri, myrtille, avocat, melon, mûre, grenade, mangoustan, banane.



MADONNA

«Le français Éric Lechasseur, chef personnel de Madonna, a ouvert Seed, un restaurant vegan macrobiotique à Los Angeles. On y sert les meilleurs burgers vegan de L.A. Même les non-vegans y vont.»

1604 Pacific Avenue, Venice, Los Angeles. www.seedkitchen.com



PURELOSOPHY

Sans édulcorants, additifs ni conservateurs, Pureology est une boisson cent pour cent naturelle. C'est une expérience pour tous les sens, qui nous permet de trouver un équilibre, et nous aide à lutter contre les effets négatifs des perturbations quotidiennes. Power, Relax et Renew ont une chose en commun: ils sont savoureux et sains!

www.pureology.com

vitamine B12 et calcium. Quoi manger? Qui suivre? Mark Reinfeld, gourou du véganisme, chef vegan et créateur du site Vegan Fusion (www.veganfusion.com), est le maître des recettes crues, avant-gardistes, entièrement végétales et internationales. Ses retraites et stages d'immersion dans la cuisine vegan font un carton. Son leitmotiv: une profonde connexion avec les animaux doublée d'un désir de préserver les ressources naturelles. Selon lui, «une diète entièrement végétale permettrait de soulager la faim dans le monde, sachant que la plupart des céréales cultivées servent à nourrir les animaux et non les humains». Parmi ses fans: Pierce Brosnan, Cher, Deepak Chopra.

COSMÉTHIQUE.

Les marques de cosmétiques emboîtent le pas au mouvement et proposent de plus en plus de formules certifiées vegan. Depuis sa création à San Francisco en 2001, la marque alternative Pureology, dédiée aux cheveux colorés, propose des formules 100 % vegan. De son côté, Lush, marque de produits à base de fruits et de légumes frais, est à 80 % vegan et certifiée par l'association Vegan Society. Mark Constantine, son fondateur, est renommé pour être l'un des pionniers de la lutte contre les tests sur les animaux au Royaume-Uni. Il explique: «Nous voulons être actifs auprès de ceux qui luttent contre le changement climatique, la cruauté envers les

animaux et la dégradation de l'environnement.» Après le bio, le «bionimal»? Gandhi déclarait: «On peut juger de la grandeur d'une nation par la façon dont les animaux y sont traités.» Einstein avait lui aussi flairé l'ère végétale en proclamant: «Rien ne peut être aussi bénéfique à la santé humaine et augmenter les chances de survie sur Terre que d'opter pour une diète végétarienne.»