

Plongez à la rencontre des associations et des initiatives où agir aujourd'hui pour relever nos grands défis de société !



S'ENGAGER AVEC

# Association Végétarienne de France

 Violette Bisacchi

## DEPUIS QUAND ?

**1995**

à Paris et 2010 à Lyon



**QUOI ?**  
Accompagner et sensibiliser les citoyens et citoyennes vers une alimentation 100 % végétale



**COMBIEN ?**  
15 personnes salariées à Paris et une quarantaine de bénévoles à Lyon

## CONTACT

[avf69@vegetarisme.fr](mailto:avf69@vegetarisme.fr)  
[vegetarisme.fr](http://vegetarisme.fr)

Si le végétarisme gagne aujourd'hui du terrain en raison des enjeux écologiques et de la souffrance animale, cela n'a pas toujours été le cas. À la fin des années 90, il était peu connu et les personnes végétariennes étaient souvent marginalisées. En 1995, Lionel Reisler et d'autres végétariens créent l'Alliance Végétarienne pour faire évoluer les mentalités et permettre aux végétariens de se retrouver. En 2008, l'initiative devient l'Association Végétarienne de France (AVF) et élargit ses actions. En plus du végétarisme, elle promeut une alimentation 100% végétale, sans produit d'origine animale, auprès des citoyens, des entreprises privées et des acteurs politiques. « Il y a de nombreux enjeux autour de l'alimentation. En changeant nos habitudes alimentaires, on peut limiter la souffrance animale et réduire les émissions de gaz à effet de serre tout en préservant notre santé », explique Yaël Vergery, co-responsable d'AVF Lyon. L'initiative décide également de s'implanter dans plusieurs villes et pose ses valises à Lyon, en 2010. Pour mener ses actions, l'AVF Lyon-Rhône a développé différents pôles : *Végépolitique* fait évoluer les politiques françaises et européennes sur l'alimentation végétale, *Végécantine* accompagne les établissements scolaires dans la préparation de repas 100 % à base d'alimentation végétale et la revue *ViraGe* propose des recettes végétales, tout en informant le grand public sur l'alimentation végétale et ses actualités.

## Faire évoluer les assiettes

Parmi les actions phares de l'AVF, la sensibilisation. L'association participe à de nombreux événements sur la transition écologique et solidaire, comme le salon Primevère. Sur place, les bénévoles tiennent des stands et conseillent au public de la documentation ou des livres sur l'alimentation végétale. « Les bénévoles ne sont pas experts, ce sont juste des personnes engagées qui partagent leur expérience et guident celles et ceux qui en ont besoin. » Principalement mobilisés les week-ends, ils peuvent aussi animer des stands en semaine dans des établissements scolaires ou des universités. « L'important, c'est de montrer les grands enjeux autour de l'alimentation, comme l'élevage intensif. C'est aussi l'occasion pour certaines personnes d'échanger avec nous et, peut-être, d'oser changer d'alimentation », ajoute Yaël.

## À vos fourneaux !

Pour casser les préjugés, rien de mieux que de mettre la main à la pâte lors d'ateliers de cuisine proposés par l'AVF. Pendant deux heures, trois bénévoles présentent chacun une recette : une entrée, un plat et un dessert. « On montre que la cuisine végétale peut être simple, nutritive, abordable et surtout gourmande », développe Morgane Macchi, référente ateliers cuisine. Tarte aux pommes et aux noisettes, velouté de butternut et de châtaigne ou brouillade de tofu, toutes les recettes sont possibles pour décou-

vrir une autre façon de cuisiner. À la fin de l'atelier, bénévoles et participants dégustent les plats et échangent sur leur expérience. « Certaines personnes sont simplement curieuses, d'autres envisagent de devenir végétariennes ou véganes. Ces moments permettent de discuter et de répondre à leurs questions. »

## Partager plus qu'un repas

L'aventure à l'AVF commence lors d'événements conviviaux. Repas partagés, soirées jeux de société ou randonnées, les occasions sont multiples pour rencontrer de nouvelles personnes et découvrir l'association autrement. « On accueille tout le monde, quelle que soit son alimentation. Le but est d'inclure les personnes qui ne connaissent rien à l'alimentation végétale et de ne pas juger », rappelle Yaël. Que ce soit autour d'un plat, lors d'un échange sur un stand ou pendant un atelier, l'AVF contribue à changer l'image de l'alimentation végétale : meilleure pour les humains, pour les écosystèmes et les animaux, elle rassemble et garantit toujours de délicieux moments.

L'AVF organise des repas partagés avec tous les volontaires.



L'AVF organise des ateliers de cuisine pour faire découvrir l'alimentation végétale.

Des bénévoles animent les stands de l'AVF pour sensibiliser les passants à l'alimentation végétale.





# Morgane convainc les papilles des bienfaits de l'alimentation végétale grâce aux ateliers de cuisine

Passionnée de cuisine, et de pâtisserie en particulier, Morgane Macchi a rejoint l'AVF Lyon-Rhône il y a un an pour promouvoir l'alimentation végétale à travers des ateliers culinaires. Depuis six mois, la bénévole est même devenue la responsable de ces ateliers.

## • COMMENT AS-TU CONNU AVF LYON-RHÔNE

Étant végane, je connaissais déjà de nom l'Association Végétarienne de France. Je suis arrivée à Lyon il y a un an et je souhaitais m'engager dans le secteur associatif. C'est au salon Primevère que j'ai pu échanger avec les bénévoles de l'AVF et que j'ai décidé de les rejoindre. J'ai fait ma première mission en avril 2025.

## • POURQUOI AS-TU DÉCIDÉ DE T'ENGAGER DANS CETTE ASSOCIATION ?

J'ai toujours aimé la cuisine. En 2020, j'ai réalisé une formation en pâtisserie végétale à l'école Okara pour ensuite monter ma propre entreprise en 2021. Malheureusement, mon activité s'est arrêtée deux ans plus tard et je suis devenue pâtissière dans un café à Dijon. Quand je suis revenue à

Lyon l'année dernière, je voulais rejoindre une association qui me permettrait de cuisiner tout en mettant en avant l'alimentation végétale. À l'AVF, j'ai aussi apprécié leur manière de sensibiliser le public et d'organiser des événements conviviaux pour toutes et tous.

*« Je voulais rejoindre une association qui me permettrait de cuisiner tout en mettant en avant l'alimentation végétale. À l'AVF, j'ai aussi apprécié leur manière de sensibiliser le public et d'organiser des événements conviviaux pour toutes et tous. »*

## • QUELLES SONT TES MISSIONS ?

Je suis présente sur le stand lors de salons ou d'autres événements. J'explique aux personnes nos missions et je les sensibilise à l'alimentation végétale. C'est toujours très enrichissant d'échanger avec de nouvelles personnes car elles sont toutes intéressées par des sujets différents. Nous pouvons parler d'éthique animale ou de cuisine, c'est assez varié. Quand j'ai rejoint l'association, j'ai participé à quelques ateliers de cuisine. En septembre, les responsables de l'antenne lyonnaise recherchaient une personne pour coordonner les ateliers et ils m'ont proposé cette mission. Depuis, je suis devenue la référente de cette activité. Je cherche donc des associations qui pourraient nous accueillir dans leur locaux pour réaliser des ateliers. Mon rôle est de choisir les dates, les horaires et les recettes. Je dois aussi coordonner les bénévoles et animer les ateliers.

### • QU'EST-CE QUI T'A DONNÉ ENVIE DE DEVENIR RÉFÉRENTE DES ATELIERS CUISINE ?

La cuisine est une bonne manière de transmettre des savoirs et de sensibiliser les personnes sur un sujet. C'est une activité ludique qui permet aux participants de comprendre et d'apprendre facilement. En cuisinant, on peut facilement casser les idées reçues : beaucoup pensent que c'est impossible de créer des pâtisseries 100% végétales. Les ateliers me permettent aussi de pratiquer ma passion, la cuisine, tout en défendant des causes qui me tiennent à cœur, comme le bien-être animal.

*« La cuisine est une bonne manière de transmettre des savoirs et de sensibiliser les personnes sur un sujet. C'est une activité ludique qui permet aux participants de comprendre et d'apprendre facilement. »*

### • EST-CE QUE TES MISSIONS TE PRENNENT BEAUCOUP DE TEMPS ?

Non, ce n'est pas un engagement régulier. Préparer un atelier me prend seulement trois heures dans la semaine. Il faut surtout anticiper et être organisé pour contacter les associations qui nous accueillent et mobiliser ensuite les bénévoles. Nous finalisons encore le format des ateliers. Pour l'instant, ils ont lieu une fois par mois avec **Les Petites Cantines**. Les programmations varient ensuite selon les disponibilités des autres associations.

### • COMMENT SONT ACCOMPAGNÉS LES BÉNÉVOLES ?

Beaucoup de personnes viennent découvrir l'AVF pendant les repas partagés : une fois par mois l'équipe se retrouve pour

partager un repas et discuter. C'est une bonne façon de s'informer sur l'association et ses missions tout en partageant un moment convivial avec l'équipe. Quand ils rejoignent l'AVF, les bénévoles sont surtout accompagnés par Yaël, le co-responsable de l'initiative, avant leur première mission. Ils se manifestent ensuite quand ils sont disponibles et qu'ils souhaitent participer.

### • COMMENT DÉCRIS-TU LES LIENS CRÉÉS AVEC LES PARTICIPANTS ?

Nous nous apportons beaucoup les uns les autres grâce à nos échanges. Les participants aux ateliers sont toujours curieux de découvrir de nouvelles recettes et d'apprendre à remplacer certains ingrédients. Après avoir cuisiné, nous mangeons souvent ensemble et nous parlons de nourriture, de cuisine et de notre engagement au quotidien. Certains rejoignent même l'AVF après un atelier cuisine, ce qui permet de garder le lien.

*« Après avoir cuisiné, nous mangeons souvent ensemble et nous parlons de nourriture, de cuisine et de notre engagement au quotidien. Certains rejoignent même l'AVF après un atelier cuisine, ce qui permet de garder le lien. »*

### • QU'EST-CE QUE CET ENGAGEMENT T'APPORTE ?

Grâce à mes missions, j'ai le sentiment d'agir au quotidien et de défendre des causes qui me tiennent à cœur. Je peux sensibiliser des personnes, leur transmettre ma passion pour la cuisine et la pâtisserie, tout en luttant contre les préjugés sur l'alimentation 100 % végétale. L'important pour moi est de montrer que la cuisine et la pâtisserie végétales peuvent être faciles, gourmandes et que tout est réalisable.

### • QU'EST-CE QUI TE PLAÎT LE PLUS À L'AVF ?

J'aime rencontrer des personnes d'horizons différents et qui partagent les mêmes valeurs que moi, le même mode de vie. Quand je suis avec les bénévoles, je me sens à ma place et comprise. C'est une vraie communauté où l'on mange ensemble et où l'on partage des centres d'intérêts communs.

### • QUE DIRAIS-TU À UNE PERSONNE QUI HÉSITE À S'ENGAGER AUX CÔTÉS DE L'AVF ?

Il faut d'abord venir aux repas partagés parce que c'est une autre manière de découvrir l'association. C'est aussi l'occasion de parler de sujets différents et de partager de bons plats. Ce sont des moments conviviaux pour s'amuser et échanger, il n'y a aucun engagement après ces repas.