

Le magazine qui interroge notre rapport à la nature et à l'alimentation.

**Le végétarisme et ses ennemis**

**Être Végane au Québec**

**Les enfants ont-ils droit à un régime végétalien?**

**Le véganisme est-il une religion ?**



# ÉDITO

**Laura Fort**

Co-rédactrice de Be Veggie

Ont contribué à ce numéro



Emmanuelle Hubaut  
Co-rédactrice



Fabrice Derzelle  
Co-rédacteur



Michel Di Moro  
Traducteur



Boris Lescot  
Traducteur



Sarah Leprêtre  
Nutritionniste



Yulia Stepanenkova  
Nutritionniste



Valérie Lohest  
Rubrique culinaire



Florence Scanvic  
Vice-présidente AVM

Chères lectrices, chers lecteurs,

Depuis octobre, j'ai le plaisir de faire partie de l'équipe Vegetik, où l'une de mes tâches est la co-rédaction du magazine BeVeggie avec Fabrice.

Pour mon premier numéro, permettez-moi de me présenter rapidement : je suis française et fraîchement installée à Bruxelles. Depuis plusieurs années, je tiens le blog [www.vegetatout.com](http://www.vegetatout.com) qui a pour but la promotion de l'alimentation végétale à travers des recettes, des conseils pratiques et des infos nutritionnelles. J'ai milité pour la cause animale auprès de l'Association Végétarienne de France ; et depuis mon emménagement en Belgique je participe aux actions de Vegetik en ligne et sur le terrain.

Je suis ravie de contribuer au développement de BeVeggie et à sa diffusion dans toute la francophonie, et j'espère que vous apprécierez les sujets que nous vous avons préparé pour cette édition.

Le numéro BeVeggie précédent se voulait anticipateur et portait sur un sujet hautement sensible : pourrions-nous éviter l'extinction de l'espèce humaine grâce au véganisme ?

Dans un contexte actuel de grande incertitude au niveau international (l'enlèvement de la guerre en Syrie et la difficile gestion de ses réfugiés, la torpeur suscitée par le début de la présidence de Donald Trump, les répercussions encore floues du Brexit, les menaces terroristes...), il semble que l'ambiance générale est à la peur et au repli sur soi. Après la crise économique, c'est la crise de confiance entre les citoyens et les piliers du système démocratique : médias traditionnels, instituts de sondage, dirigeants politiques...

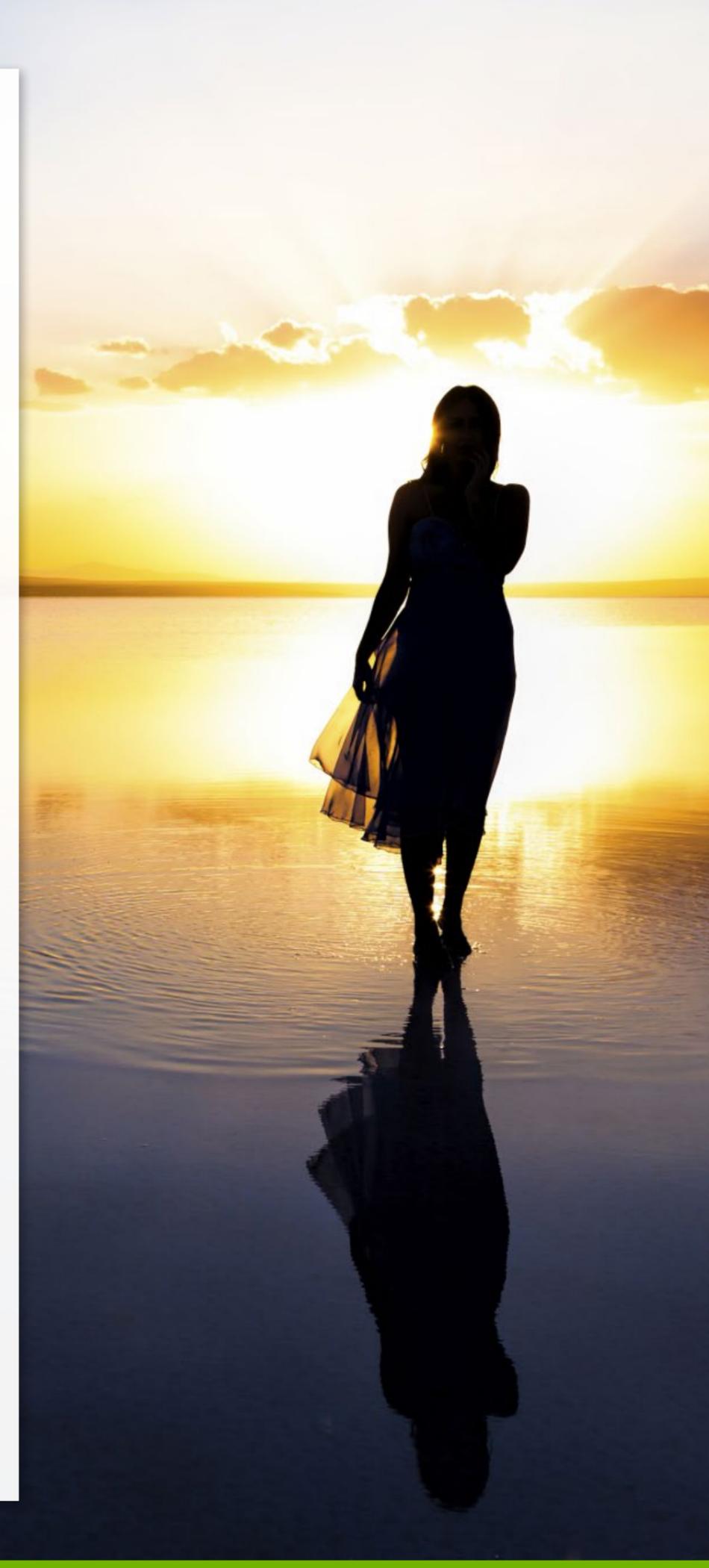
Pour certains la solution serait de revenir à des temps passés, et donc forcément meilleurs ; c'est le fameux "c'était mieux avant" que l'on retrouve déjà chez Platon, Socrate et même chez les babyloniens il y a 3 000 ans ...

Nous voulons profiter de cette remise en question globale pour proposer une introspection de l'Homme et de son évolution. Pour ce 11er numéro, nous partons aux origines des civilisations et mettons en parallèle religion et véganisme.

Les croyances concernant l'alimentation sont solides et profondément enracinées en nous. Ce qui pose la question de savoir si les motivations et les pratiques alimentaires des végétariens, et celles de leurs opposants, sont assimilables à un courant religieux. Nous nous intéressons également à la position des Eglises au fil du temps par rapport à l'alimentation carnée.

Car le passé n'est ni bon ni mauvais ; il doit être analysé pour mieux comprendre le présent et éclairer nos choix pour le futur.

P.S. : Pour compléter la thématique de ce numéro, je vous invite à écouter l'émission de France Inter "La Tête au carré du 7 février 2017 : Pourquoi mangeons-nous de la viande ?" : <https://www.franceinter.fr/emissions/la-tete-au-carre/la-tete-au-carre-07-fevrier-2017>





10

Dossier : Le véganisme , est-ce une religion ?



34

INFLUENCE DE LA DOMESTICATION CHEZ LES ESPÈCES ANIMALES



6

Les superaliments  
les graines et les oléagineux



19

De l'importance d'échapper au piège  
du pharisaïsme quand on est végane



41

B.D de Muriel Douru : Mon Chien



58

Être Végane au Québec



22

LE CARÊME dans la Chrétienté



28

Le végétarisme et ses ennemis - Renan Larue



44

RECETTE : crêpes aux pommes



30

LIVRE: L'Antispécisme ( Insolente Veggie )



Parents d'élèves  
végétariens et végétaliens

33

Parents d'élèves végétariens et végétaliens



60

Vie de Maman: Betty, une végétarienne  
presque parfaite !



48

LES SEPT PÉCHÉS CAPITAUX QUI VONT TOUT DROIT  
MENER À LA DESTRUCTION DE NOTRE PLANÈTE



54

Les enfants ont-ils droit à un régime végétalien? Vu d'Allemagne

Les végétariens et végétaliens sont souvent loin du maître d'armes criant dans tout Kaamelott « Je ne mange pas de graines ! ».

Et c'est tant mieux ! Car vous allez voir que les graines et les oléagineux sont des aliments incroyables remplis de nutriments et que ce serait dommage de vous en priver. Tout d'abord, ils sont tous riches en « bonnes » graisses (acides gras insaturés) qui aident à prévenir des maladies cardiovasculaires, notamment en augmentant le taux de HDL cholestérol.

Ces graisses apportent également de l'énergie qui sera très utile pour les efforts d'endurance, la croissance, la grossesse, ou des situations de manque d'appétit. Faut-il pour autant s'en méfier ?

Tout un chacun a entendu parler que manger trop gras est mauvais. Quand on est végétalien, cette situation est presque impossible puisqu'on élimine de son régime les graisses animales. Pour les végétariens, tout dépend de votre consommation d'œufs et de fromages, deux aliments très lipidiqes (gras). Tout est une question de dosage !

### Amandes

Les amandes sont connues pour être des oléagineux très riches en calcium (le minéral qui aide à la construction des os mais aussi à la contraction musculaire). Elles contiennent également 20% de protéines et beaucoup d'antioxydants. Et ses fibres aident à réguler le transit intestinal, privilégiez celles qui ont encore leur peau.

Les graines de chia (à prononcer comme vous voulez, il y aura de toute façon quelqu'un pour vous reprendre) sont de petites graines noires riches en oméga-3.

Elles contiennent également du calcium, des protéines et sont anti-oxydantes. Ce sont également des graines mucilagineuses, ce qui veut dire qu'elles forment un gel quand on les laisse dans un liquide : une propriété très intéressante pour remplacer les œufs !



Amandes



Graines de chanvre



Graines de sésame

### Graines de courge

Les graines de courge aideraient à soulager les problèmes urinaires. Ce qui est certain, c'est que ces graines contiennent 20% de protéines, une bonne quantité de fer, de zinc et du magnésium. C'est un très bon mélange pour les sportifs (et pas que pour eux !).

### Graines de chanvre

Les variétés de chanvre donnant les graines (et l'huile) sont très pauvres en THC, donc vous n'avez aucun risque de vous droguer en les mangeant ! Elles ont quand même d'autres intérêts : riches en protéines très assimilables et participant à la prévention cardiovasculaire, les graines contiennent également du fer, du calcium, de la vitamine B1 et des oméga-3.

On vous conseille donc de les conserver dans un sachet ou une boîte hermétique, à l'abri de la chaleur et de la lumière et de les consommer crues pour profiter au maximum de leurs bienfaits.

### Graines de sésame

Cette petite graine remporte le concours facilement face au lait dans la teneur en calcium (8x plus de calcium dans la graine de sésame si on compare par 100g d'aliment) ! Également source de zinc, magnésium et de fer, cette graine s'utilise facilement en cuisine en agrémentant salades, se consommant en tant qu'en-cas dans des barres céréalières.

Sous forme de purée, également appelé tahini, elle peut s'apprêter en vinaigrette ou dans le déli-

cieux houmous.

Attention cependant à l'allergie alimentaire au sésame, qui touche 4-5% de la popula-



tion française/belge.

### Graines de lin

Une des rares sources d'oméga 3 pour les végétariens et végétaliens, cette graine diminue le risque de maladies cardiovasculaires et l'hypertension. Selon le bénéfice que vous désirez en tirer, vous la consommerez moulue (en cas de déficience en oméga 3) ou non (en cas de constipation). Les graines de lin font partie de la médecine chinoise et ayurvédique.

Les graines de lin moulues libérant un mucilage (pratique pour remplacer les œufs dans

## Les superaliments les graines et les oléagineux

## NUTRITION

les pâtisseries), attention à ne pas les prendre en même temps que les médicaments. Attendez une ou deux heures après la consommation de ceux-ci.

### Noix du Brésil

Championne de la teneur en sélénium (minéral dont la population est plutôt en déficience), la noix de Brésil peut combler nos besoins quotidiens en seulement 2 poignées (et selon certaines sources : en une ou deux noix) ! Attention cependant à la surconsommation de cette noix, qui peut devenir toxique à long terme suite à sa teneur élevée en baryum ; et le sélénium à haute dose devenant dangereux lui-même. A consommer donc avec modération !



### Noix de Grenoble

Riches en oméga 3, comme les graines de chia et de lin, les noix de Grenoble sont bénéfiques pour l'activité cérébrale et contribuent à diminuer le risque de maladies cardiovasculaires.

Leur teneur en arginine permet d'améliorer la circulation sanguine. Idéalement, on les conservera au réfrigérateur.

Comme vous l'avez vu, les graines et les fruits oléagineux ne sont pas de simples contenants à graisses : antioxydants, fer, calcium, protéines, oméga-3, etc. Ces aliments ne vous veulent que du bien ! Fort denses en énergie, faites-en un aliment alliant plaisir et santé : mangez-les crues,



toastées, en purées ou concassées, en sucré ou en salé.



Par Sarah Leprêtre et Yulia Stepanenkova  
Nutritionnistes

### Sources :

-200 aliments qui vous veulent du bien, Jean-Marie Delecroix, ed. Larousse

-Les superaliments, Marie Laforêt, ed. Alternatives

- <https://pro.anses.fr/tableciqua/index.htm>

-Agence française de sécurité sanitaire des aliments. Allergies alimentaires. Connaissances, clinique et prévention. 2002.

-<http://www.lasantedanslassiette.com/au-menu/articles/bienfaits-graines-courge.html>



Pistachios



Almonds



Sesame seeds



Walnuts



Hazelnuts



Pine nuts



Wheat germ



Ground flax seeds



Golden flax seeds



Brazil nut



Cashew nuts

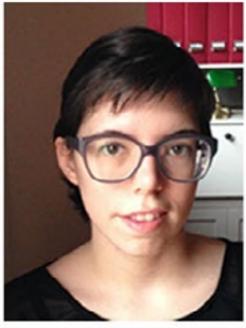


Pumpkin seeds

## BELGIQUE

Pour Bruxelles et par Skype

**Sarah Leprêtre**



Réduction 10% pour les membres de Végétik

Sarah est nutritionniste, végétarienne et se déplace à domicile dans la région de Bruxelles et vous reçoit via Skype pour une consultation par internet.

Téléphone : 0495 20 68 22

Mail: sarahsvlepretre@gmail.com

Pseudo Skype: sarah.lepretre.diet

**Yulia Stepanenkova**



Réduction 10% pour les membres de Végétik

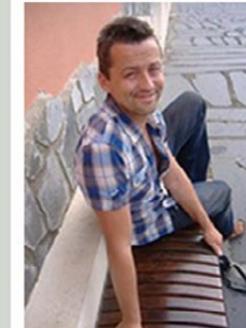
Yulia est nutritionniste et végétarienne. Consultations sur rendez-vous : Avenue Maréchal Joffre, 64 à Forest (jusqu'en novembre), chaque samedi de 14h30 à 18h30.

Rue de Genève, 119 à Evere (à partir de décembre), mardi-mercredi-jeudi de 18h à 21h30 et le samedi-dimanche de 9h à 18h.

Mail: yulia.stepanenkova@yahoo.fr  
GSM : 0476/ 35 43 24

Pour Liège

**Grégory Boonen**



Réduction 10% pour les membres de Végétik

Grégory est nutritionniste et vous reçoit à Liège. Père de deux enfants et végétarien, il vous fera profiter de son expérience.

Téléphone : 04 221 38 05

Mail: info@terremere.be

**Un nutritionniste végétarien ? Un atout pour bien commencer !**

L'ASBL Végétik travaille en partenariat avec trois nutritionnistes végétariens. Les membres pourront obtenir une réduction de 10 % sur les frais de consultation.

## Qu'est-ce qu'une religion ?

Une religion a pour fondateur un ou plusieurs maîtres spirituels. Ils sont porteurs d'un message dont le contenu répond aux grandes questions existentielles de l'humanité. La validité de ces révélations découle, pour les croyants, de leur origine divine ou transcendante.

Elle naît de la volonté d'un groupe d'individus de perpétuer un message considéré comme vérité ultime, de s'y conformer et de le transmettre de génération en génération.

De cette manière, elle crée du lien entre les membres de la communauté (ecclesia, sangha) qui finissent par partager les mêmes convictions, les mêmes valeurs, les mêmes objectifs.

# LE VÉGANISME , EST-CE UNE RELIGION ?

## Différence entre véganisme et religion.

A priori, on ne voit pas trop le rapport entre le véganisme et cette définition de la religion. On aurait du mal à trouver un maître spirituel inspiré par un au-delà transcendant chez les véganes.

Donald Watson, fondateur de la Vegan Society



Donald Watson (1910 – 2005), le fondateur de la Vegan Society et l'inventeur du mot « vegan », était un professeur de menuiserie anglais. Son combat est né de l'effroi et de la compassion que lui inspirait la situation des animaux d'élevage au milieu du vingtième siècle.

Vous ne trouverez pas de posters, de tee-shirts ou de badges à l'effigie de Donald Watson dans les chambres des adolescents végétaliens pour la simple raison que l'origine de ce mouvement n'a pas vraiment d'importance. Nul besoin de prophètes détenteurs de vérités profondes

provenant d'arrière mondes invisibles. L'empathie pour les animaux qu'a développé Donald Watson est une aptitude que tout un chacun peut développer. Elle incite l'individu à prendre la décision d'éviter à l'avenir tout acte direct ou indirect entraînant la souffrance d'autres êtres vivants.

### Quel est le moteur du véganisme ?

Le végétalisme se répand rapidement à travers le monde, c'est un fait observable. Quand les civilisations se développent, elles voient croître la quantité et la qualité des connaissances des collectivités qui les constituent.

L'histoire nous montre que les progrès éthiques s'accroissent dans les aires culturelles bénéficiant d'un haut niveau d'ins-

truction. C'est là que sont nés la déclaration universelle des droits de l'homme, le mouvement de libération des femmes, les sociétés de protection des animaux et de la nature entre autres.

Les deux causes de la marche en avant du véganisme, sont d'une part l'avènement d'une communauté mondiale connectée à l'internet et d'autre part un changement d'éducation des

*“ Dans les campagnes, l'éducation conduit l'enfant à accepter l'aspect tragique du destin des animaux de rentes.”*

jeunes urbains.

- D'une part l'accès, grâce à l'internet, aux images montrant la réalité de l'exploita-

tion des animaux. Avant, elles n'étaient pas disponibles car les chaînes de télévision ne se préoccupaient pas beaucoup de ce sujet peu appétissant ; d'autant qu'une bonne part de leurs revenus publicitaires provenaient et proviennent toujours de géants de l'agro-business qui sont aussi les plus gros clients des élevages intensifs (Danone, Herta, Doux, Père Dodu, Justin Bridou, Nestlé, Aoste ...)

- D'autre part, les enfants des villes et des quartiers résidentiels ne sont plus confrontés aux réalités de l'élevage. Dans les campagnes, l'éducation conduit l'enfant à accepter l'aspect tragique du destin des animaux de rentes.

### On retrouve la règle d'or dans toutes les religions

1. Traite tous les hommes de la façon dont tu aimerais être traité (Jainisme).
2. La règle d'or consiste à faire dans les affaires des autres ce qu'on ferait pour soi-même (Hindouisme).
3. Ne fais jamais aux autres ce qui n'est pas bon pour toi (Zoroastrisme).
4. Ce que tu ne veux pas que l'on te fasse, ne le fais pas à ton prochain. Aime ton prochain comme toi-même (Judaïsme).
5. Ce que tu ne veux pas subir, ne le fais pas subir aux autres (Confucianisme).
6. Ainsi, tout ce que vous voulez que les hommes fassent pour vous, faites-le vous-même pour eux (Christianisme).
7. Le bonheur que l'on désire pour soi-même, on devrait le rechercher pour les autres (Bouddhisme).
8. Si tes yeux se tournent vers la justice, alors choisis pour ton voisin ce que tu désirerais pour toi-même (Bahaïsme).
9. Ne souffrez pas que l'un de vous traite son frère de la manière dont il n'aimerait pas être traité lui-même (Islam).
10. Tu récolteras ce que tu as semé, ta vie est le fruit de tes actes (Sikhisme).



Dans les villes, on peut se permettre de laisser vivre les enfants dans un joli nuage rose : les animaux sont des amis, voire des membres de la famille.

L'équation d'un monde qui se « véganise » progressivement, la voilà : une éducation pro animale qui favorise l'empathie + la confrontation à la réalité de l'exploitation par l'intermédiaire d'images accessibles sur le net = expérience empathique et rejet de l'exploitation.

A travers cette expérience, je deviens moi-même l'animal enfermé, mutilé, isolé, gavé. Je souffre avec lui, j'aurais pu être lui, je suis lui.

### Points commun entre

### religion et véganisme

On l'a vu, les différences entre religion et véganisme sont importantes. Mais d'où vient le fait que de nombreux omnivores fassent si souvent ce lien ?

D'ailleurs, quand ils le font, c'est toujours dans le but de dénigrer le véganisme.

Le grand public à tendance à mettre dans le même sac les idées de religion, secte, obscurantisme, superstition et terrorisme. Ces confusions naissent sans doute d'une méconnaissance, voire d'un désintérêt pour les phénomènes religieux.

Essayons de comprendre pourquoi tant de gens font le rapprochement entre religion et

véganisme. Nous allons dégager les points communs et en filigrane, se dessinera une critique de certaines formes de militantismes pro animal.

**a) Une vérité universelle qui fait la part belle à la bienveillance, la fraternité et à l'amour.**

Comme les religions du livre, le véganisme se veut universel. Son message qui pourrait se résumer par : « nous sommes tous des animaux, nous souffrons de la même manière, nous sommes des frères d'existence, nous devrions nous respecter et ne pas nous entre-tuer lorsque cela n'est pas nécessaire », est destiné aux hommes d'ici et d'ailleurs et pour les siècles à venir.

Cela ressemble quand même très fort à la règle d'or ( voir encadré ), commune à toutes les religions et qui pourrait se traduire comme ceci : « ne fait pas aux autres ce que tu ne voudrais pas qu'on te fasse ».

En définitive, le véganisme ne dit pas autre chose. Simplement, il conduit à ne plus seulement intégrer l'espèce humaine à l'intérieur du cercle des êtres méritants notre bienveillance.

On y retrouve également les autres espèces animales et de notre point de vue, nous y intégrons les espèces végétales. Nous défendons l'idée que le véganisme est essentiellement une philosophie de la réconciliation de l'homme avec la nature. (1)

#### b) Le prosélytisme des convertis :

La force de conviction des véganes frappe souvent l'imagination. La plupart ne se satisfont

pas de n'être que des observateurs passifs d'un monde qui fait mourir 70 milliards d'animaux terrestres et mille milliards d'animaux aquatiques.

A peine entrés dans cette nouvelle vie et certains de détenir une vérité devant laquelle aucun argument ne peut tenir, les voilà qu'ils interpellent leurs proches, interrogent les contradictions et l'hypocrisie de nos sociétés zoophages.

Avec la fougue parfois démesurée des néo convertis, ils peuvent vite provoquer l'irritation de leur cercle de connaissances. Insistant, leur entourage se plaint qu'ils veulent imposer leur vision du monde, qu'ils veulent restreindre les libertés comme certains ordres religieux du Moyen-Orient. On dit d'eux qu'ils sont rentrés dans une secte et qu'ils ont perdu le sens de la mesure.

#### c) Le véganisme est une utopie qui propose une idée du salut.

Toutes les religions promettent à leurs adhérents

des lendemains enchantés, la paix sur terre et dans les cieux, le paradis et la vie éternelle pour les religions du livre, le nirvana pour les Hindous et les Bouddhistes.

De la même manière, le véganisme promet les beaux jours pour les individus qui embrassent sa cause. On vous promet, en caricaturant à peine, une santé de fer, de l'énergie à foison, de devenir de meilleurs amants de la terre, de vivre un siècle, de sentir bon. Au niveau collectif, c'est encore mieux !

Un monde végane, ce serait la fin des guerres et des menaces environnementales, l'avènement d'une humanité sans faute et réconciliées. L'aboutissement éthique du processus d'humanisation, le début d'une histoire fraternelle avec le reste de la création.

#### d) Véganisme et sectarisme.

On entend parfois cette critique, d'emblée il faut préciser ce qui distingue une religion

d'une secte.

- **Une secte est dirigée par un Guru, un individu charismatique.**

- **Une secte utilise des techniques de manipulation comme la survalorisation du sujet.**

- **Une secte s'intéresse à votre argent.**

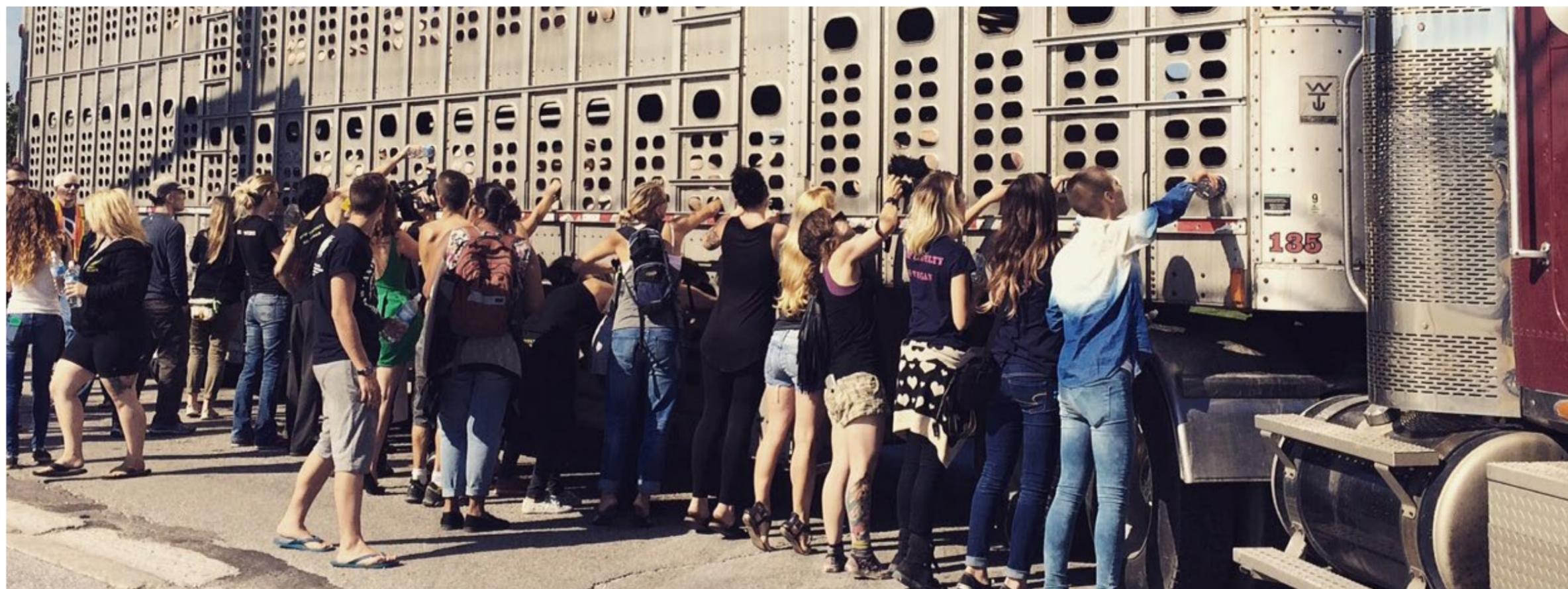
- **Une secte tend à vouloir séparer l'individu de son cercle d'appartenance.**

- **Il est aisé de rentrer dans une secte, il est plus difficile d'en sortir.**

Au sein du mouvement végane, on peut certes trouver des orateurs inspirés comme Gary Yourofsky mais on aurait de la peine d'y trouver une personnalité charismatique du type « Guru ».

Pour ce qui est de l'argent, là aussi, impossible de relier secte et véganisme. Etre membre d'une association ne coûte que quelques euros et les produits véganes ne sont pas vraiment plus chers que les autres produits.

Comme il a été dit plus haut, ce n'est pas le recours aux manipulations mentales qui explique le succès de cette tendance. Les récits des convertis convergent dans



une direction : ils n'acceptent tout simplement plus la façon dont on traite les animaux et la nature.

Aujourd'hui, dans un monde proche d'une rupture des équilibres écologiques, un monde qui se vide petit à petit de la présence des animaux, il est parfaitement compréhensible qu'une partie de la population se positionne de façon claire, en faveur de la vie et pointe du doigt les forces destructrices de nos sociétés productivistes et consuméristes qui se sont tellement éloignées du simple bon sens.

Des sociétés qui ont créé des structures dans lesquels les animaux génétiquement sélectionnés ne naissent plus naturellement. Des sociétés qui ont créé des systèmes de mise à mort industrialisés. Des sociétés qui ont transformé

des êtres vivants sensibles en simples marchandises.

Par contre, certaines personnes utilisent le véganisme pour se valoriser et créent alors des divisions et des hiérarchies entre personnes. Nous consacrons à ce problème un article entier intitulé : « **De l'important d'échapper au piège du pharisaïsme quand on est végane** »

(1) Les véganes sont plus respectueux du monde végétal puisque l'alimentation carnée accapare 70 % des surfaces agricoles mondiales et 50 % de la production céréalière est destinée à nourrir les animaux d'élevage.)

F.Derzelle

Vous avez envie de changer de mode d'alimentation mais vous ne savez pas par où commencer?

## Avoir un parrain ou une marraine, une bonne façon de faciliter votre transition vers une alimentation végétarienne

VEGETIK PEUT VOUS AIDER !

Vous aimeriez être aidé(e), épaulé(e), écouté(e) par une personne expérimentée, chaleureuse et bienveillante? Que vous vouliez réduire votre consommation de produits animaux (pour devenir "flexitarien(ne)", devenir végétarien(ne), végétalien(ne) ou végan(ne).

Nous vous mettons en contact avec un parrain/une marraine, soigneusement sélectionné pour sa tolérance, son respect et son envie d'aider.

En savoir plus



Ce service est disponible pour les membres de Végétik

Abonnez-vous à Be Veggie

Gratuit

Laissez-nous vos commentaires

BELGIQUE



Grâce à un partenariat avec notre association, le patron vous propose des Pizzas Veganes avec du fromage végétal de la société violife, le seul qui fond parfaitement.

Pizzeria Da Filippo: Rue Puits-en-sock 113, 4020 Outremeuse tél: 04 344 34 04



## QUE MANGEZ-VOUS CE SOIR ?

SMARTMAT COMPOSE CHAQUE SEMAINE DES MENUS SAINS, VARIÉS ET SOURCE D'INSPIRATION. NOUS FAISONS LES COURSES, NOUS VOUS LIVRONS À DOMICILE, VOUS CUISEZ FACILEMENT UN DÉLICIEUX REPAS.

### LE JOURNÉES VEGGIES SMARTMAT

Allez sur [www.smartmat.be/fr](http://www.smartmat.be/fr) et commandez facilement votre colis Smartmat au tarif réduit. Votre colis sera livré à l'adresse et à la date de votre choix. Les conditions générales de Smartmat NV s'appliquent.



# OALI

POSITIVE COOKING

**Une cuisine qui se partage**

Vous organisez un évènement ?  
Vous souhaitez découvrir et partager une cuisine inédite ?  
Faites nous part de vos projets, nous avons des idées !

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>TABLE D'HÔTE</b><br/>5 - 8 PERSONNES</p> <p>Nous vous accueillons chez nous pour passer un moment en toute convivialité et partager un repas cuisiné autour d'un thème original</p> | <p><b>ATELIER CUISINE</b><br/>4 - 8 PERSONNES</p> <p>Nous organisons des ateliers cuisine thématiques chez nous ou chez vous au cours desquels vous apprenez à cuisiner un menu complet</p> | <p><b>SERVICE TRAITEUR</b><br/>10 - 50 PERSONNES</p> <p>Nous nous déplaçons chez vous et cuisinons un menu choisi par vos soins pendant que vous profitez de vos invités dans le confort de votre maison</p> |
|---|---|--|

# De l'importance d'échapper au piège du pharisanisme quand on est végane.

## Qu'est ce que le pharisanisme ?

### Peu le savent mais Jésus et Bouddha ne sont pas à proprement parler les bâtisseurs d'une nouvelle religion.

Ils n'ont jamais remis en cause les fondements du Judaïsme pour l'un et de l'Hindouisme pour l'autre.

Globalement, ils en respectaient les rituels et les règles et de leur vivant n'ont jamais appelé leurs disciples à couper les ponts avec leurs anciennes croyances. Ils se percevaient plutôt comme des réformateurs en des temps où la pratique religieuse s'était détournée du sens profond du message spirituel des fondateurs.

En effet, les contemporains de ces deux grands personnages étaient obsédés par des pratiques rituelles dont les objectifs étaient de permettre aux individus d'être les plus méritants possibles aux yeux de Dieu.

Des règles très nombreuses devaient être respectées si l'on souhaitait rester pur et pouvoir de cette manière espérer être écouté et pardonné.

Un calcul plus terre-à-terre devait souvent rentrer en ligne de compte. Il s'agissait de capter l'attention et la générosité de la divinité invo-

quée.

Les pratiquants se rendaient au temple fréquemment après s'être lavés rituellement. Ils suivaient un code de conduite très précis pour s'habiller, manger, saluer, prier. Ces pratiques ne sont pas problématiques en soi, elles ne font de tort à personne et si l'on réfléchit un peu, on en comprend l'utilité.

Ce décorum a pour objectif de permettre aux dévots de se mettre dans de telles dispositions qu'ils puissent réaliser en eux les changements intérieurs nécessaires à une transformation de l'être. La finalité de ces rituels est d'enclencher une mutation de la personnalité.

Initialement, les humains possèdent tous des tendances narcissiques, paranoïaques voire mégalomaniaques. Ils sont également tourmentés par de nombreuses pensées angoissantes. La pratique religieuse cherche à soulager l'être, le corriger et amener l'individu à exprimer d'autres aspects de sa personnalité.

Elle le détourne des peurs et sou-

haite l'emmener vers l'affirmation de qualités telles que l'empathie, la générosité, la confiance en la vie.

Mais qu'est ce qui se passe si on inverse tout ? Qu'advient-il si les rituels deviennent, non plus des moyens, mais la finalité de la pratique religieuse ? D'outils efficaces, ils se transforment en horizon ultime de toute pratique religieuse.

Un tel dévoiement profite aux prêtres, bien entendu, qui en sont les garants et les exécutants principaux. Toute une caste de religieux devient par là l'intermédiaire incontournable entre l'homme et la transcendance. Au passage elle ne manquera pas, d'ailleurs, de se remplir les poches et d'accumuler les privilèges.

Mais plus dérangent est le risque de croire que ceux qui se plient à ces exigences religieuses soient les seuls élus, qu'ils forment une élite. D'un côté, les fidèles immaculés ; de l'autre, les infidèles souillés de toutes les impuretés !

Ceux-là on les évite, on les méprise : ils ne partagent pas notre humanité. Les païens mangent de la chair non sanctifiée par la prière et le sacrifice religieux, scandale !

Les païens souillent de leurs lèvres



### Définition de pharisanisme.

Religion. Comportement des pharisiens, secte juive qui suivait scrupuleusement les préceptes de la Torah, accusée d'hypocrisie et de formalisme. Étalage hypocrite de piété, de dévotion, de vertu.

nos sources d'eau, nos plats, ils sont impudiques et ne s'agenouillent pas devant nos temples, mais qu'on les enferme !

Jésus et Bouddha ont combattu cette dérive. Rappelez-vous la parabole du bon samaritain pour l'un et voyez l'abolition du système des castes pour l'autre. Les religions ont souvent été instrumentalisées par des communautés afin de servir leurs intérêts propres. Voilà ce qu'en pense Jésus de ces présumptueux qui se considéraient comme les préférés

deur, de « Welfarisme » aggravé. A leurs yeux, ces gueux, trahissent la cause et portent le poids de la souffrance de toutes les bêtes saignées par l'homme.

L'homme, parlons-en ! Cette bête dégoûtante aux mains souillées par le malheur qu'elle répand aux quatre coins de la terre. En caricaturant à outrance, les omnivores sont pour eux des suppôts de Satan et brûleront en enfer dans d'immenses barbecues à moins qu'ils ne se repentent et se convertissent.

Bien que le véganisme soit un appel pour l'extension de la bienveillance aux animaux, à la nature, certains l'instrumentalisent afin de répondre à des besoins beaucoup moins nobles. Des personnes qui portent probablement des blessures d'amour propre s'en servent pour se regonfler l'ego.

Comme les pharisiens naguère, ils tirent une fierté démesurée de leur appartenance à une caste d'homme pur, libérés des péchés et des fautes. Cela peut les rendre hautains, méprisants et en définitive, à mille lieues de cette compassion dont ils voudraient être les modèles.



de Dieu (1) :

« Malheur à vous, scribes et pharisiens hypocrites ! Parce que vous payez la dîme de la menthe, de l'aneth et du cumin, et que vous laissez ce qui est plus important dans la loi, la justice, la miséricorde et la fidélité : c'est là ce qu'il fallait pratiquer, sans négliger les autres choses. Conducteurs aveugles ! Malheur à vous, scribes et pharisiens hypocrites ! Parce que vous nettoyez le dehors de la coupe et du plat, et qu'au dedans ils sont pleins de rapine et d'intempérance. Malheur à vous, scribes et pharisiens hypocrites ! Parce que vous ressemblez à des sépulchres blanchis, qui paraissent beaux au dehors, et qui, au dedans, sont pleins d'ossements de morts et de toute espèce d'impuretés. »

C'est sans doute de la rencontre de ce genre de personnes que proviennent ce préjugé répandu que le véganisme est une secte et que ses membres sont d'affreux prétentieux. A l'évidence, celui qui les fréquente beaucoup ne pense qu'à se griller une entrecôte, juste pour le plaisir de les rendre fous.

Nous pensons que ce genre d'attitude ne fait pas avancer la cause. Nous devrions tous nous sentir solidaires, quelque soit notre régime. Nous devrions être les joyeux ambassadeurs de ce changement de vie libérateur et surtout sortir du jugement et des propos moralisants qui ne font que renforcer la méfiance du grand public. Nous avons un message important à transmettre au-delà de notre petite communauté. Les préjugés négatifs qu'on nous colle sur le front éloignent de nous les membres de la société civile que nous voudrions sensibiliser.

(1) Mathieu chapitre 23, verset 23-28

F.Derzelle

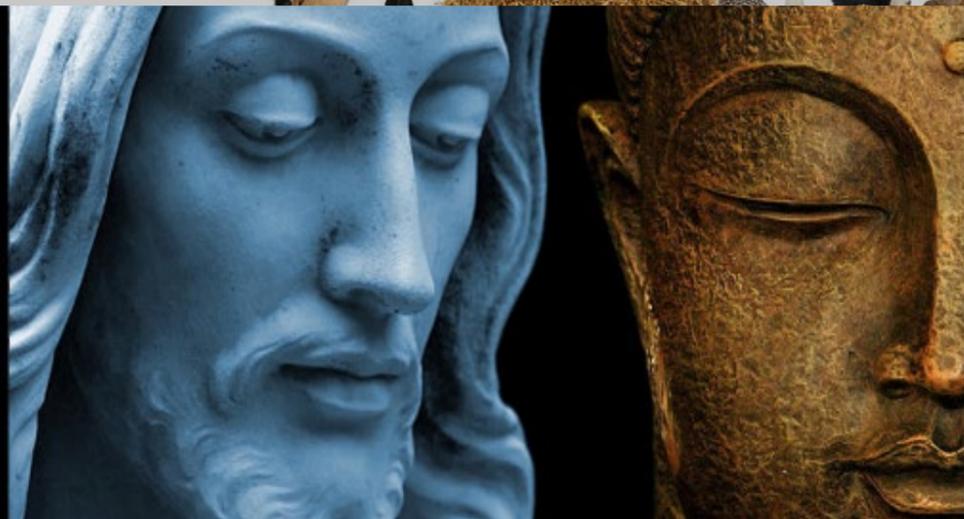
ARE VEGANS

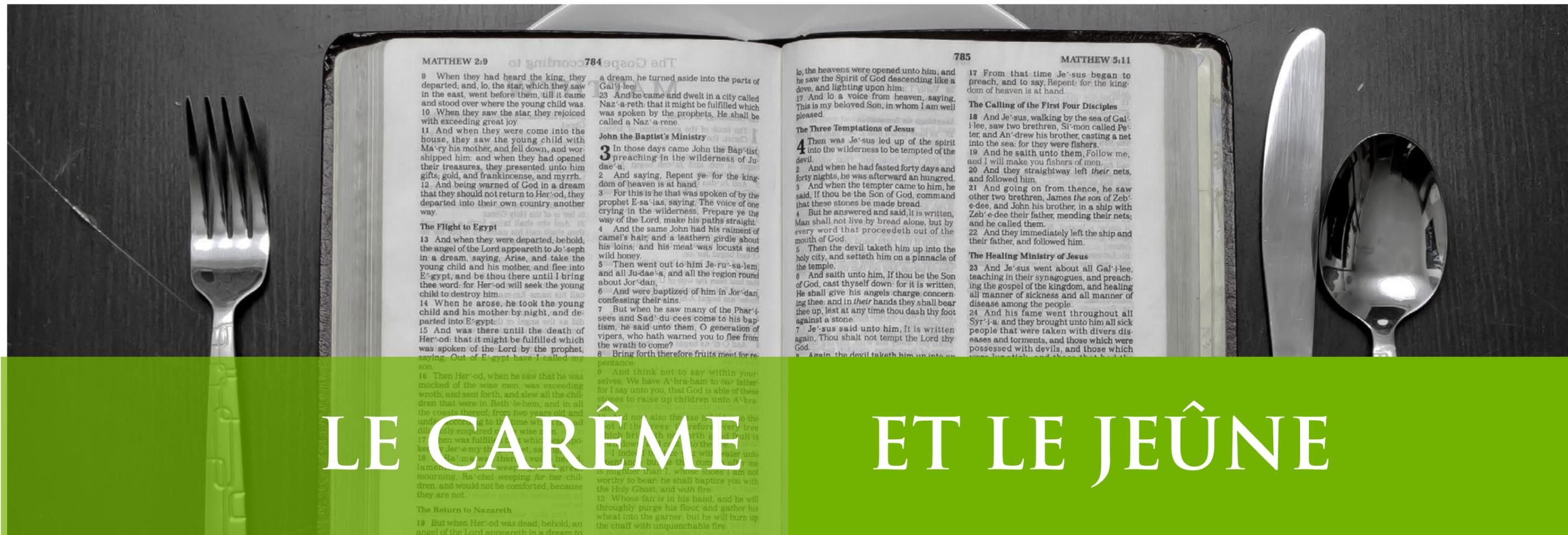
MORALLY

SUPERIOR

"VEGANS ACT LIKE THEY ARE SO SUPERIOR"

ACTUALLY NO, WE ARE VEGAN BECAUSE WE DON'T FEEL SUPERIOR TO ANY LIVING BEING.





# LE CARÊME ET LE JEÛNE

## DANS LA CHRÉTIENTÉ

Pourquoi un régime végétalien ?

**P**our suivre la thématique de ce numéro 11 de BeVeggie, nous nous sommes posé la question de la diète alimentaire dans les différentes religions.

En effet, l'alimentation est une question centrale dans la pratique religieuse. Aliments interdits ou magnifiés, mais également diète, les textes religieux font état de nombreux commandements concernant la nourriture.

La pratique rituelle du jeûne est présente dans les trois grandes religions monothéistes : le judaïsme (Yom Kippour), l'islamisme (Ramadan) et le christianisme (Carême). On retrouve également des cou-

tumes du jeûne dans le bouddhisme, l'hindouisme et différentes religions animistes.

Le jeûne est pour les croyants à la fois un temps de purification, de rédemption voire de pénitence et une affirmation de leur foi dans l'épreuve de la faim.

Dans cet article, nous nous intéressons au Carême car il implique un régime végétalien. D'où vient cette pratique et comment est-elle suivie ?

### La théorie

Le Carême est une période de jeûne et d'ascèse qui comporte des règles alimentaires mais aussi



Le carême commémore les 40 jours dans le désert de Jésus

d'hygiène et de comportement. Il dure 40 jours (d'où son petit nom de Sainte Quarantaine) et s'étend du mercredi des Cendres au dimanche des Rameaux (dimanche précédant le dimanche de Pâques).

Le jeûne est un des trois piliers du Carême avec l'aumône et la prière. Il s'agit d'un temps de dépouillement et d'humilité propice au recueillement et à la pénitence.

C'est aussi le temps de préparation à la fête de Pâques qui célèbre la résurrection du Christ à travers différentes célébrations religieuses (Dimanche des Rameaux, Mi-carême, Semaine Sainte, Veillée pascale..).

### Qu'entend-on par jeûne ?

Le jeûne religieux n'est pas la privation totale de nourriture, mais plutôt le renoncement à certains aliments, et à certaines pratiques (regarder la télé, fumer, avoir une activité sexuelle...).

Il s'agit de se priver de certaines habitudes dans le but de s'alléger physiquement et mentalement pour se concentrer sur l'essentiel. Ce rite est à relier, pour le Carême, aux 40 jours que Jésus a passé dans le désert après son baptême.

D'où la fête de Carnaval précédant le début du Carême dont le mot provient du la-

tin "Carna vale !" : «Adieu à la viande !»

Tout ceci est la partie théorique (ou devrais-je dire théologique). Dans la pratique, il y a de nombreux aménagements et également différentes applications selon les cultes.

## La pratique

### Eglise protestante



temps. Désormais, il s'agit de supprimer la "viande" au minimum le mercredi des Cendres et le Vendredi Saint.

Dans les faits, le jeûne du Carême revêt une forme plutôt symbolique pour les catholiques : il peut porter sur un seul aliment (le chocolat, l'alcool ou toute chair animale) ou sur une dépendance (réseaux sociaux, télé, cigarette...).

Ainsi la pratique du Carême a une forte variabilité individuelle

Chez les protestants, c'est simple : il n'y a tout simplement ni jeûne, ni ascèse, ni pénitence durant le Carême. On incite à la méditation mais aucune restriction de vie ne s'impose.

### Eglise catholique

Traditionnellement, l'église catholique ordonne de ne pas manger de viande ni de plat à base de graisse animale tous les vendredis de l'année. Cette tradition s'est traduite dans les

faits par une consommation de plats à base de poisson, mais une diète végétale est également possible.

En effet, l'interprétation du mot viande est laissée à la discrétion de chacun. Certains le prennent comme la stricte opposition au poisson, d'autres y voit la chair animale en général.

Il en est de même pour la période de Carême dont la tradition s'est assouplie au fil du



chez les catholiques, l'Eglise insistant surtout sur le chemin spirituel de ses fidèles et les célébrations rituelles qui rythment cette période.

### Eglise orthodoxe

Pour les rites orthodoxes, byzantins et d'Orient, la fête de Pâques est bien plus importante que Noël. Ainsi la participation aux rites du Carême est plus grande.

Durant toute cette période, l'attitude des pratiquants doit être

sobre et il est d'usage de ne pas célébrer de mariage ni de fêtes. La pratique du jeûne est aussi plus stricte. On mange végétalien durant tout le Carême mais également les 40 jours précédant Noël (appelé Carême de la Nativité ou Carême de Noël), soit 90 jours par an !

Combien de personnes suivent cette diète végétalienne ? Difficile à dire.

En Russie et en Europe de l'est, les restaurants proposent des



menus végétaliens durant les deux périodes de Carême. Et il est tout à fait aisé de commander un plat sans produits d'origine animale, ce qui témoigne d'une pratique suivie.

#### **Pourquoi une diète végétalienne ?**

Dans la religion chrétienne, la chair est assimilée à des désirs qu'il faut contrôler (plaisir de la chair... animale ou pas) et la viande à une richesse.

Ainsi se priver de l'opulence pour se recentrer sur l'essentiel pendant une période donnée a un but à la fois philosophique et religieux comme nous l'avons vu plus haut.

Les personnes qui suivent la diète végétalienne du Carême (principalement dans les pays orthodoxes) le font pour diverses raisons, pas forcément spirituelles : par tradition, par défi, pour une cure détox, pour perdre quelques kilos avant l'été...

Par association, l'image du végétalisme est celle d'un régime astreignant et purificateur... et donc temporaire. Le Carême a au moins le mérite de prouver que l'on peut passer plusieurs semaines à manger végétalien sans mourir ni être atteint de graves carences. Il est aussi une validation implicite de l'alimentation végétale par l'Eglise.

Car depuis leurs origines, les religions juéo-chrétiennes s'interrogent sur la mo-

ralité de l'alimentation carnée. Le message de paix et de fraternité diffusé par les églises monothéistes est-il compatible avec la consommation d'animaux, qui implique inévitablement le meurtre ?

Manger de la viande ne va-t-il pas à l'encontre du commandement : "Tu ne tueras point" ? Chacun pourra en faire son interprétation.

Laura Fort

# LE VÉGÉTARISME ET SES ENNEMIS

De Renan Larue

Chronique littéraire  
Par Emmanuelle Hubaut

On aurait tendance à penser que le végétarisme est dans l'air du temps, tant en raison de notre préoccupation grandissante du sort des animaux et de leur bien-être mais aussi au sujet des dégâts environnementaux que provoque l'élevage intensif ainsi que de ses conséquences sur notre santé.

Si ce type d'élevage est très récent, le débat entre végétariens / végétaliens / végans l'est beaucoup moins.

Cet ouvrage, sous-titré « vingt-cinq siècles de débats », présente un aperçu historique de cette querelle, passionnante à connaître car elle reflète toutes les réflexions sur notre place dans l'univers et celle que nous accordons aux animaux.

L'auteur est agrégé et docteur en lettres modernes. Il est chercheur postdoctoral à l'Université de Montréal où il enseigne la littérature française. Il s'est particulièrement penché sur le végétarisme dans son domaine puisqu'il a déjà publié une anthologie intitulée *les Pensées végétariennes de Voltaire* (Fayard / Mille et une nuits, 2014) et est l'auteur du *végétarisme des Lumières* (à paraître).

## Chapitre 1 : La querelle des anciens

L'auteur commence son récit dans

l'Antiquité grecque avec le philosophe **Pythagore** (1)

Son existence a été beaucoup contestée mais finalement attestée.

Celui-ci était connu pour n'avoir jamais voulu se vêtir d'étoffes fournies par la dépouille des animaux. Il est réputé comme le premier adepte du végétarisme dans la tradition occidentale. Son prestige donne à ce régime (même si celui-ci est relatif) un certain crédit.

Son disciple, Appolonius de Tyane, refuse de participer à des sacrifices sanglants et des parties de chasse. On ne connaît pas vraiment



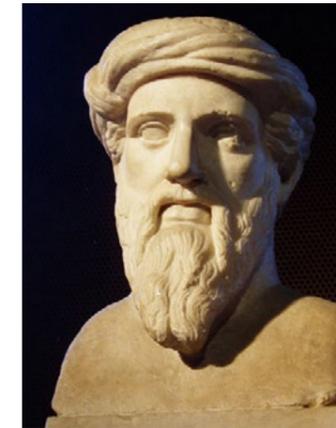
la raison de cette abstinence de viande mais on retrouve dans les textes trois grandes motivations : la pitié pour les animaux, le refus de la souillure, l'ascétisme. En premier, on note l'importance de l'ascétisme : il s'agit de préparer l'âme à l'étude et à la contemplation. Ensuite, ils accordent foi à la métempsychose, pensent que l'âme migre de corps en corps.

Ainsi, l'âme d'un homme peut s'incarner dans le corps d'un animal. Maltraiter un animal aurait alors des conséquences sur l'âme d'un proche décédé par exemple. Cependant, Pythagore et ses disciples avaient un certain respect de la vie animale pour elle-même et faisaient preuve de bienveillance à l'égard des animaux.

Cette attitude végétarienne a d'importantes conséquences sociales. Les sacrifices sanglants étaient au cœur de la vie sociale, lors de grandes fêtes religieuses, par exemple, auxquelles participaient tous les citoyens. Toute la Cité se rassemble. Ce sont des actes profondément religieux qui rendent hommage à la divinité.

Pour les tenants de l'abstinence des nourritures carnées, il s'agit également d'une quête de la pureté et de la recherche nostalgique du retour à l'âge d'or, l'idée qu'il aurait existé une concorde absolue entre les créatures. On retrouve cette idée chez de nombreux poètes antiques comme Tibulle, Properce ou Hésiode. Ovide fait de l'âge d'or une époque végétarienne. Il s'agit alors de retrouver son innocence. C'est ce que tentent de faire les dis-

Pythagore



ciples **d'Orphée** (2) (les Orphiques) dès le VI<sup>e</sup> siècle avant JC. Orphée interdit la consommation de viande et l'usage de laine.

Platon, dans « Les Lois », met en parallèle le mode de vie des Orphiques avec celui de l'âge d'or :

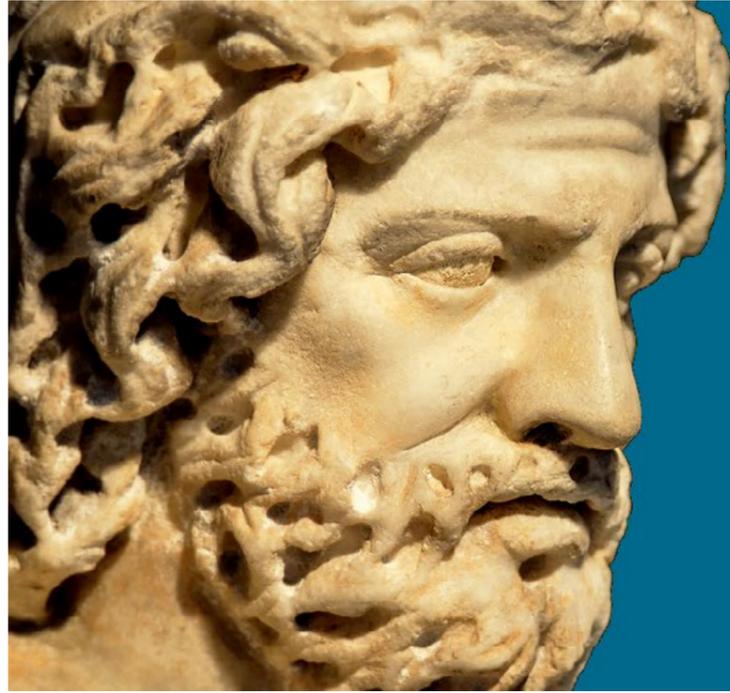
« La vie dite orphique était celle de l'humanité d'alors, qui se rejetait sur tout ce qui n'a pas vie et s'abstenait de tout ce qui a vie ». Cette façon de vivre était considérée à la fois comme anachronique et exotique pour les grecs de l'époque et était régulièrement moquée. Elle constituait un écart inquiétant avec la norme grecque et était comparée avec le rejet de la viande chez les peuples « barbares » comme chez les indiens par exemple. Platon traite les Orphiques de charlatans dans la « République », Aristophane les ridiculise dans sa pièce « Les oiseaux ».

L'abstinence de viande (ou de certaines viandes) est déclarée superstitieuse et interdite à Rome. Les végétariens sont une minorité mais le prestige de la doctrine de Pythagore entraîne des réactions hostiles. Comme l'énonce très justement l'auteur : Il s'agit de protéger les fondements idéologiques de la Cité et de défendre la place accordée traditionnellement à l'homme au sein de la nature.

Les philosophes des autres écoles s'imposent souvent un régime frugal qui leur permet de se distinguer des hommes ordinaires mais ils prônent le carnisme. Ils pensent que manger de la viande est naturel et nécessaire.

Les adeptes de la doctrine épicurienne recherchent l'absence de douleur et de souffrance morale : ne pas causer de tort et ne pas en subir. Mais il semble bien qu'ils n'aient pas fait d'inclusion des animaux dans ce droit.

**Pour Cicéron** (3), c'est la divinité qui a créé



« Pour un peu de chair, nous leur ôtons la vie, le soleil, la lumière et le cours d'une vie préfixé par la nature : et nous pensons que les cris qu'ils jettent de peur ne sont point articulés, qu'ils ne signifient rien, là où ce ne sont que prières, supplications et justifications de chacune de ces pauvres bêtes qui gémissent.(...) Regardons-nous comme indifférente la perte d'une âme ? Je veux que ce ne soit pas, comme le croit Empédocle, celle d'un père, d'une mère, d'un fils ou d'un ami ; c'est toujours celle d'un être qui sent, qui voit et qui entend, qui a de l'imagination et de l'intelligence, facultés que chaque animal a reçues de la nature pour se procurer ce qui lui convient et éviter ce qui peut lui nuire. »

Plutarque

et doté l'homme, dont elle a voulu faire la raison d'être du reste des choses. Il énumère tous les animaux qui seraient selon lui, conçus pour l'usage de l'homme. Par exemple, la forme du cou des bœufs façonné pour porter le joug et tirer la charrue. C'est la même idée chez Epictète et les membres de l'école stoïcienne.

On retrouve un critère très important pour distinguer l'homme de l'animal : celui de la possession de la raison. Mais si l'homme accordait à l'animal la faculté de raisonner, celui-ci ne serait plus soumis. En somme, l'homme perdrait trop à accorder une conscience aux bêtes : il serait réduit à leur rendre justice.

**P**lutarque (4), dans les « Propos de table », se pose la question des origines des restrictions de Pythagore. Il démontre les incohérences du carnisme et arrive à la conclusion que la consommation de viande n'est ni normale, ni naturelle, ni nécessaire (comme Melanie Joy dont j'ai résumé le livre dans les numéros précédents du « Be Veggie », chers lecteurs... ;-))

Ce serait ainsi l'inertie de l'habitude qui engourdit notre jugement. Il démonte les arguments de Clodius de Naples pour qui l'homme était constitué physiquement pour consommer de la viande. L'homme n'a ni bec crochu, ni ongles

pointus, ni dents aigües, ni un appareil digestif qui pourrait digérer la chair crue.

Beaucoup d'anatomistes et de philosophes de l'époque moderne reprendront l'argument de Plutarque.

Ils y voient une pratique culturelle et non naturelle, qui aurait même favorisé la maîtrise du feu et la fabrication des armes et des outils. La répugnance spontanée devant le cadavre d'un animal prouverait que cette consommation n'est pas dans notre nature. Il fait remarquer également que nous devons cuire la viande et l'accompagner de sauces et d'épices pour faire oublier à nos sens ce dégoût spontané.

Et si nous trompons nos sens, cette consommation contre nature n'est pas sans danger nous prévient Plutarque. Elle pourrait nous causer de graves maladies. Pour lui, seuls les hommes de la préhistoire, parce qu'ils ne connaissaient pas encore l'agriculture et qu'ils n'avaient rien d'autre à se mettre sous la dent, étaient obligés de manger des animaux.

La profusion végétale que permet l'agriculture rend superflues, donc scandaleuses, les violences infligées aux animaux.

Une autre incohérence qui est mise en lumière est celle de faire une distinction entre les espèces comestibles et celles qui ne le sont pas. On en arrive à condamner des auteurs de sévices sur certains animaux tandis que les violences effectuées dans le cadre de l'élevage ne suscite ni condamnation ni protestation. Ceux qui défendent ardemment le carnisme, ce sont les stoïciens, auxquels Plutarque voue une haine qui deviendra célèbre. Il souligne le paradoxe de ceux qui prétendent défendre la « praotès », la douceur et la « philanthrôpia », l'amour de

l'humanité et pense que le végétarisme serait le meilleur moyen d'atteindre l'idéal stoïcien.

## Porphyre



Porphyre naît à Tyr en 234. A l'âge de 20 ans, il quitte la Phénicie pour venir étudier à Athènes la philosophie de Platon et l'exégèse des textes homériques. Vers l'âge de 30 ans, il quitte la Grèce pour le Latium afin de rejoindre un autre philosophe : Plotin.

Celui-ci prescrivait un mode de vie végétalien, jusqu'à refuser tout médicament produit à partir de substances animales. Ce végétarisme puise son origine dans le pythagorisme. Dans les Ennéades, Plotin défend la thèse de la transmigration des âmes dans les corps humains puis animaux.

Le traité De l'abstinence de Porphyre est l'ouvrage le plus long qui soit parvenu jusqu'à nous. On peut dater ce traité végétarien aux environs

de l'année 268. Il s'agit d'une véritable somme du végétarisme antique. C'est au nom de la justice que Porphyre réclame la généralisation du végétarisme.

Il considère que si l'homme est bienveillant vis-à-vis des animaux, il le sera également envers les autres humains. Ce serait, à l'instar des pythagoriciens, une sorte « d'entraînement à l'humanité et à la pitié ». Et si jusque là l'exemple des philosophes végétariens n'a pas eu d'influence, c'est que l'habitude a l'étonnant pouvoir d'éteindre leur sensibilité.

Il tente de prouver que les animaux sont pourvus du Logos, c'est-à-dire à la fois du langage et de la raison. Ce n'est pas parce que nous ne les comprenons pas qu'ils ne possèdent pas de langage.

On se rend bien compte qu'ils sont capables de communiquer entre eux et avec nous. Comme déjà son prédécesseur Aristote qui accordait une intelligence aux animaux, Porphyre va plus loin en soutenant que l'âme des hommes et celle des bêtes est une même substance. La différence qui existe entre eux et nous est de degré et pas de nature.

**S**i certains dénie des droits aux animaux, c'est pour continuer à en tirer profit. Porphyre, comme Théophraste, juge que c'est par « glotonnerie que les hommes refusent la raison aux animaux ».

**I**l se moque également de l'anthropocentrisme, second fondement du carnisme stoïcien. Les animaux auraient été créés uniquement dans le but de satisfaire nos besoins et nos désirs. Il ironise sur ce porc qui serait « né pour être immolé » en vue de nous apporter un met friand. Mais alors, à quoi peuvent bien servir tous ces animaux (et ils sont nombreux !) que nous ne consommons pas ? En réalité, seul un tout petit nombre d'animaux nous sont utiles.

Soit dit en passant, cette imagerie anthropomorphe est plus que jamais d'actualité avec ces publicités nous montrant des bœufs ou des porcs tout contents d'être tués pour nous offrir

leur viande !

Porphyre montre que l'existence de nos prédateurs naturels devrait nous obliger à penser que nous sommes nous-mêmes destinés à servir de repas à d'autres créatures. Cette position devrait nous inciter à plus de modestie et à abandonner, comme le dit l'auteur notre fantasme d'élection métaphysique.

Porphyre constate que beaucoup d'animaux sont également dépendants des hommes. Hommes et bêtes forment objectivement une société mixte, interspécifique, interdépendante. Notre interdépendance devrait engendrer des devoirs réciproques. Nous devrions aider les animaux au lieu de les dévorer. Porphyre pense que les hommes et les animaux ont établi un « contrat domestique ».



Les hommes doivent s'engager à bien traiter les animaux et à leur assurer des soins appropriés. En échange, ceux-ci donnent leur miel, leur lait ou leur laine en guise de « salaire ». Malheureusement, comme nous le savons, il n'en est rien. L'homme traite l'animal en esclave plutôt qu'en partenaire dans la plupart des cas.

Ce rendez-vous manqué avec l'animalité est un désastre.

La conclusion du 3ème livre de Porphyre est celle-ci : le végétarisme fait le délice de ceux qui l'adoptent et doit être le régime de ceux qui cherchent la justice.

Nous cesserons de prendre ce qui ne nous appartient pas : la vie des animaux.

Ce débat entre les écoles philosophiques de l'Antiquité est très révélateur de la place que l'homme s'octroie dans l'univers. Pour certains, l'humain est la finalité de l'univers et

les animaux ont été créés pour le servir tandis que pour d'autres, l'humain fait partie de l'univers, au même titre que les animaux que nous devons considérer comme nos parents.

L'ère chrétienne qui va s'ouvrir ensuite sera extrêmement défavorable au végétarisme. Cette pratique morale sera condamnée par les Pères de l'Eglise. Mais c'est une autre histoire, que vous aurez le plaisir de lire dans le prochain numéro du « Be Veggie » !

**Résumé d'Emmanuelle Hubaut**

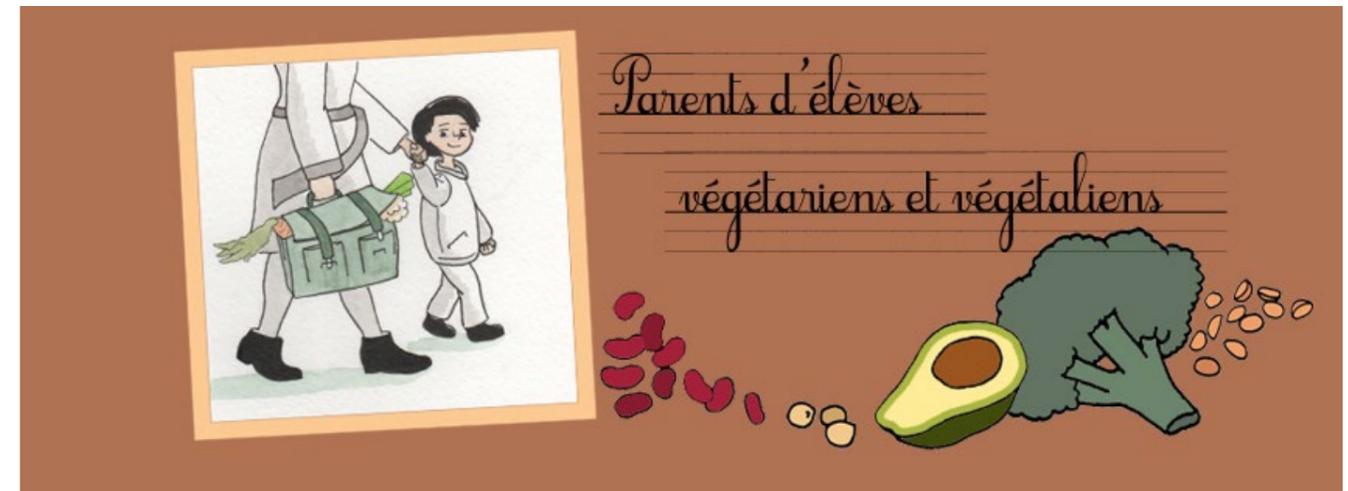
(1) **Pythagore est un réformateur religieux et philosophe présocratique qui serait né aux environs de 580 av. J.-C. à Samos, une île de la mer Égée au sud-est de la ville d'Athènes ; on établit sa mort vers 495 av. J.-C., à l'âge de 85 ans. Il aurait été également mathématicien et scientifique selon une tradition tardive.**

(2) **Orphée est un héros de la mythologie grecque, fils du roi de Thrace Oeagre et de la muse Calliope. Poète et musicien, il était parfois considéré comme un prophète et a inspiré le mouvement religieux appelé « Orphisme », qui était lié aux pythagoriciens et aux mystères dionysiaques.**

(3) **Cicéron né le 3 janvier 106 av. J.-C. à Arpinum en Italie et assassiné le 7 décembre 43 av. J.-C. (calendrier julien) Consul (63 av JC), auteur latin.**

(4) **Plutarque né à Chéronée en Béotie vers 46 et mort vers 125, est un philosophe, biographe, moraliste, et penseur majeur de la Rome antique. Grec d'origine, il fut un des précurseurs du courant philosophique nommé le néoplatonisme et s'opposa dans ses traités de morale aux courants stoïciens et épicuriens.**

**Rejoignez le groupe : « Parents d'élèves végétariens et végétaliens ».**



**1er objectif : une option à la cantine**

Dans les écoles publiques, la cantine est gérée par la mairie. Le premier but est de démocratiser l'option végétarienne au quotidien, pour l'instant très rare dans les cantines de France, malgré la pétition de l'AVF. Cette option serait idéalement végétalienne, afin de convenir au plus grand nombre.

Concrètement, ce groupe d'entraide entre parents volontaires a pour tâche de :

- conseiller et accompagner les parents dans leur démarche pour l'obtention d'un menu adapté à leurs enfants, à la cantine de l'école ou à la crèche ;
- Réunir les témoignages de parents ayant fait une démarche dans ce sens ;
- Apporter l'information nécessaire aux communes intéressées par la mise en place d'une option végétarienne quotidienne.

**2e objectif : les paniers-repas**

L'autre but de ce groupe est de mener une réflexion et une enquête sur le terrain au sujet des paniers-repas. Cette solution serait parfaite pour les familles végétaliennes. Elle est d'ailleurs globalement acceptée en Belgique, au Royaume-Uni, aux Etats-Unis et au Québec. Mais, en France, alors qu'aucun texte de loi ne semble l'interdire de façon explicites, les règles d'hygiène sont si strictes que la position des communes est verrouillée sur ce point : sauf rares exceptions, les mairies refusent les paniers-repas sans PAI\* (pour motif autre que l'allergie). Le risque de contamination provoquée par l'introduction de denrées extérieures semble l'un des plus gros freins.

**3e objectif : des programmes scolaires ouverts au végétarisme**

En tant que parents d'élèves, nous demandons à ce que les programmes scolaires incluent le fait que les régimes végétariens et végétaliens, menés de façon appropriés, sont adéquats sur le plan nutritionnel, et ce à toutes les étapes de la vie. Cette position est celle de l'APSARes en France, et de l'Association Américaine de Diététique, qui regroupe plus de 100.000 professionnels de la santé.

Les professeurs ne devraient donc pas demander à leurs élèves de considérer la viande et les produits animaux comme des aliments indispensables, mais accepter l'idée qu'une autre alimentation est possible.

La carte de France des communes végé-friendly Voici un état des lieux, en janvier 2017, de la situation en France. C'est une enquête que je suis en train de mener avec quelques parents, pour connaître, à travers une campagne mailing, la position des communes vis à vis de l'option végétarienne quotidienne.

Etat des lieux sur l'option végétarienne dans les cantines de France, janvier 2017

L'enquête se poursuit. Si vous souhaitez participer à cette campagne mailing, votre aide est la bienvenue. Contactez-moi pour connaître la démarche .

Maman Carotte

[Me contacter](#)

Jacob Mikanowski

## INFLUENCE DE LA DOMESTICATION CHEZ LES ESPÈCES ANIMALES, DONT L'ÊTRE HUMAIN



*Comment et pourquoi l'être humain a-t-il domestiqué l'animal et ce que cela peut nous apprendre quant à l'avenir de notre propre espèce*

L'auteur, Jacob Mikanowski, est spécialisé dans des domaines aussi variés que la science, l'Histoire ou l'art et a déjà publié dans Prospect, The Awl et The Los Angeles Review of Books, entre autres ; il vit à Berkeley (Californie).

[...]

Darwin était [...] un amateur de pigeons ; il en avait d'ailleurs élevé chez lui, dans le Kent (Grande-Bretagne). Les ayant longuement observés, il était convaincu que les diverses variétés descendaient d'une seule et même souche : le Pigeon biset, ou Columba Livia. Les croisements se faisaient librement, de façon naturelle et il lui paraissait peu probable qu'une espèce différente puisse réunir chacune des caractéristiques propres aux différentes variétés de pigeons qu'il côtoyait au quotidien, d'autant plus qu'aucun d'entre eux ne vivait en milieu sauvage. Après tout,

si l'être humain était capable de créer une multitude de formes différentes au départ d'un seul organisme, il devait en être de même pour la nature. Aussi, pour Darwin, la domestication était synonyme de laboratoire d'étude de l'évolution.

### Mais qu'est-ce, au juste, que la domestication ?

Darwin remarqua que, lorsqu'il s'agissait des mammifères, la quasi-totalité des espèces domestiquées partageait un ensemble de points communs faisant défaut à leurs ancêtres non domestiqués. Il y avait la capacité à être apprivoisé ou encore la faculté de sociabilisation, mais aussi des caractéristiques plus surprenantes comme des dents plus petites, des oreilles souples, des coloris variables, une gueule et des membres réduits, une queue bouclée, un cerveau de taille plus modeste ainsi qu'un comportement juvénile étendu. Le scientifique était d'avis que



ces traits communs étaient la conséquence directe de l'hybridation de ces différentes espèces et de leur régime alimentaire plus favorable, le tout associé à de meilleures conditions de vie. Mais il était incapable d'expliquer les tenants et les aboutissants d'un vaste champ d'attributs partagés au sein d'une population à ce point hétéroclite.

À ce jour, le pourquoi et le comment de la domestication nous semblent encore pour le moins énigmatiques. [...] Cependant, une chose est certaine : ils sont intrinsèquement liés à la « révolution du Néolithique » d'il y

à 12 000 ans, révolution qui connu les balbutiements de ce qui allait devenir l'agriculture. Seulement voilà, la longue histoire unissant l'Homme à l'animal est actuellement en cours de réécriture...

En effet, contrairement aux apparences, il semblerait que la domestication ne se soit pas faite à sens unique. De nouvelles recherches tendent à démontrer qu'au cours de leur histoire, les espèces sont passées par différentes phases et ce à de nombreuses reprises, oscillant entre périodes de domestication et périodes « sauvages ». Et le rôle joué

“La domestication est bel et bien un phénomène s'étant développé par à-coups. L'agriculture aura donc nécessité bien des « bricolages » avant de devenir celle que nous connaissons”

par l'être humain dans cet événement aurait en fait été bien plus faible qu'escompté.

Il apparaît également de plus en plus manifeste qu'une évolution du génome des animaux se soit bel et bien produite au cours du millénaire passé mais que les animaux, eux aussi, ont eu une influence sur notre génétique.

### Les trois voies de la domestication

Melinda Zeder, archéologue au centre de re-

cherche scientifique américain « Smithsonian Institution » (Washington D.C.), a identifié trois voies principales ayant mené à la domestication.

La première, la voie dite « dirigée », est la plus directe et consiste en l'« amplification » recherchée d'un trait ou d'une caractéristique au sein d'une espèce animale donnée. Par exemple le fait de dresser des singes en vue de les employer pour le transport de marchandises ou encore l'élevage de visons pour leur fourrure chatoyante. Il en va d'ailleurs de même pour les pigeons d'apparat, élevés pour leurs parures. Dans son ouvrage *De l'origine des espèces*, Darwin n'eut de cesse de s'émerveiller quant à leur grande diversité, allant du Jacobin à capuche au Runt, surdimensionné en passant par le Tumbler (pigeon « acrobate ») à face courte ou encore le Pigeon-paon. Il déclara d'ailleurs en 1859 : « J'ai conservé chacune

des espèces que j'ai pu acquérir et ai été agréablement surpris de recevoir différentes peaux de divers cercles de colombophiles à travers le monde. » [...]

La seconde voie, quant à elle, est celle dite de « la proie ». Elle a lieu alors que l'Homme, qui jusque-là chassait une certaine catégorie d'animaux, se met à les rassembler en troupeaux soit en établissant des environnements (plaines, prairies, etc.) appropriés à leurs besoins, soit en les capturant pour ensuite les confiner ; les chèvres, les moutons et le bétail, par exemple, sont tous exploités de cette façon... Il en va de même pour les chevaux, même si dans une moindre mesure, du fait qu'ils étaient tués pour leur viande avant que l'être humain ne se rende compte qu'il pouvait éga-

lement s'en servir comme moyen de locomotion. Les aurochs (animaux faisant partie de la famille des taureaux), ancêtres sauvages des bovins d'aujourd'hui, furent particulièrement difficiles à domestiquer. Et pour cause : prenez une vache de la taille et du poids d'un Combi Volkswagen/Type 2, puis ajoutez-y deux cornes incurvées de façon à vous faire prendre la fuite et dépassant d'un petit mètre de chaque côté de son crâne... Les premiers cultivateurs – qui apparurent il y a environ 10 500 ans d'ici – commencèrent tout d'abord par les conduire (ou, tout du moins, s'y essayèrent) le long des frontières de la Turquie

**“ Pour autant, la domestication est un phénomène ayant connu une évolution lente et graduelle du fait du nombre d'écueils et de faux départs l'ayant jonché ”**

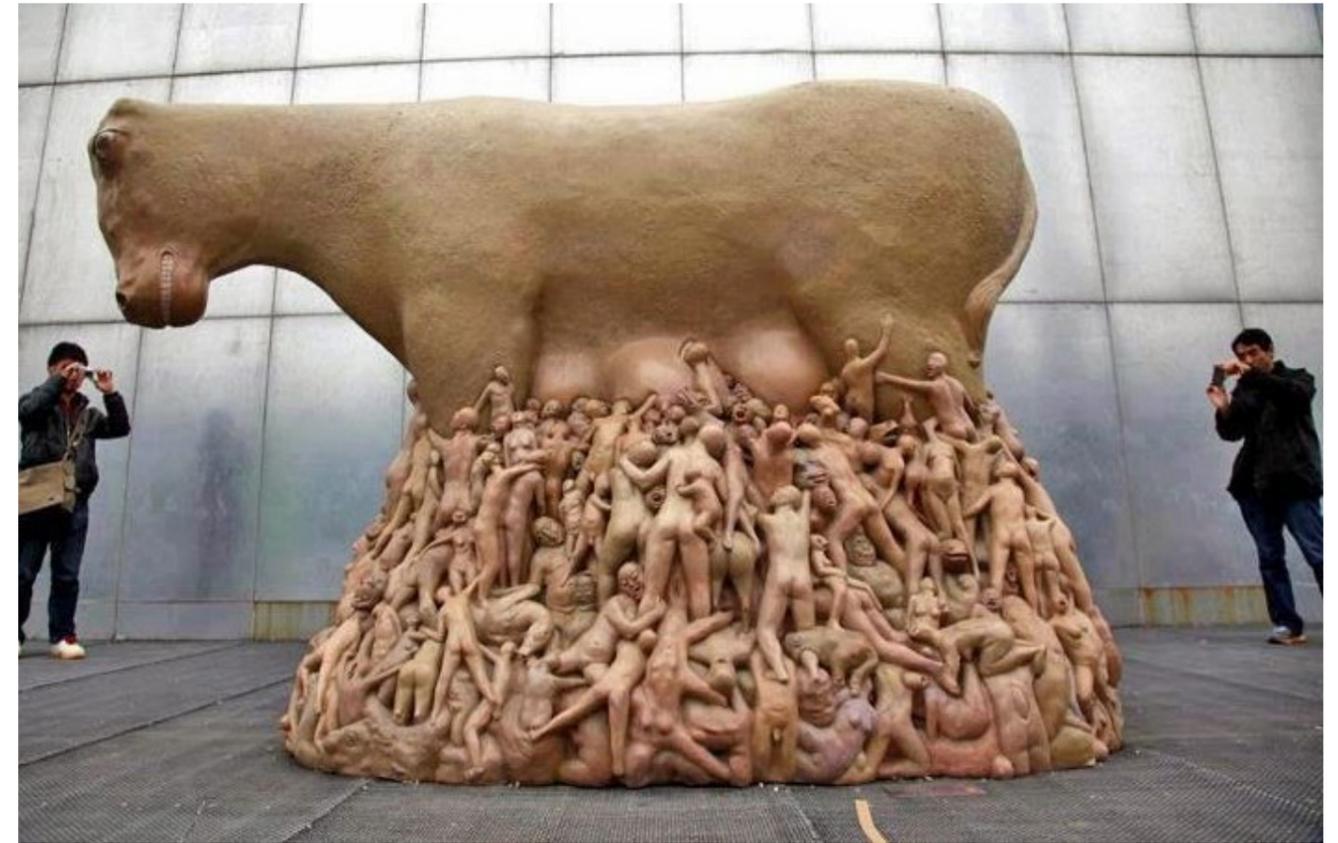
et de la Syrie actuelles. De nos jours, la plupart des espèces de bétail descendent de seulement 81 lignées d'aurochs femelles. Et, contrairement à leurs contemporains (le mammoth et le rhinocéros laineux, pour ne pas les nommer), les aurochs parvinrent à survivre pratiquement jusqu'à nos jours. [...] Le dernier d'entre eux disparut en 1627.

Enfin, la troisième voie est celle dite « commensale ». Elle consiste en un long apprivoisement entre l'être humain et l'animal, principalement au moyen de nourriture alléchante pour l'animal concerné. Les oiseaux sont attirés au moyen de graines déposées par l'Homme, le chien par l'odeur de la viande (il peut aussi s'agir de déchets, de cultures, de souris et autres nuisibles, etc.). Un lien se

crée entre l'Homme et l'animal du fait de leur interaction prolongée et ce dernier se laisse en fine apprivoiser. C'est ainsi que les chats en sont arrivés à faire partie intégrante de nos vies : attirés par les rongeurs attirés quant à eux par les graines laissées par les premiers cultivateurs au Moyen-Orient, il y a quelques 12 000 ans... Les descendants de ces chats moyen-orientaux se propagèrent ensuite à l'Égypte et au reste de la Méditerranée, avant d'étendre leur territoire en Europe puis dans le reste du monde au moyen des bateaux à bord desquels ils montaient. [...]

C'est également suivant cette troisième voie que les chiens se sont peu à peu distancés de leurs homologues sauvages, les loups, il y a de cela entre 14- et 32 000 ans, soit des milliers d'années avant les autres espèces. C'est précisément cet état de fait (conjointement au métissage « chiens-loups », fréquent à l'époque) qui nous laisse à penser qu'il s'agisse là de l'une des quêtes les plus intéressantes qu'il nous soit donné d'étudier en matière de domestication. [...] Selon une étude menée en 2016, un échantillon d'A.D.N. extrait de cadavres de canidés provenant d'un petit site funéraire irlandais tend à démontrer qu'il y aurait en fait deux foyers distincts de domestication, l'un sur le continent asiatique et l'autre dans nos contrées européennes.

En ce qui concerne les autres espèces animales, celles-ci ont pu suivre différents modes de cohabitation avec l'être humain ; ainsi, des recherches menées sur d'anciens et d'actuels génomes porcins indiquent que les sangliers furent domestiqués à la fois en Chine et au Moyen-Orient aux alentours de 8 500 avant notre



ère. Les premiers cultivateurs européens arrivèrent d'Anatolie accompagnés de cochons qui, par la suite, se reproduisirent à l'échelle de milliers d'années avec des sangliers locaux, à tel point que les porcs d'aujourd'hui ressemblent à s'y méprendre aux animaux d'origine. La même chose se produisit avec les poulets : la couleur jaune de leurs pattes leur est venue assez « récemment », c'est-à-dire il y a environ 2 000 ans, par le croisement avec le Gallus sauvage (un genre de coq originaire d'Asie du Sud). Autre exemple : Des lamas domestiqués se sont accouplés avec des guanacos sauvages ainsi que des vigognes (mammifères de la famille des camélidés, présents en Amérique du Sud) un tel nombre de fois qu'il est désormais impossible de distinguer leurs arbres généalogiques. Pour autant, la domestication est un phénomène ayant connu une évolution lente et graduelle du

fait du nombre d'écueils et de faux départs l'ayant jonché

En conclusion et comme mentionné plus haut, la domestication est bel et bien un phénomène s'étant développé par à-coups. L'agriculture aura donc nécessité bien des « bricolages » avant de devenir celle que nous connaissons à l'heure actuelle ; il en a été de même pour la domestication... [...]

### **Les renards apprivoisés de Beliaïev**

En 1959, le biologiste russe Dmitri Beliaïev s'exila en Sibérie dans le but de voir s'il était capable de reconstituer l'évolution des canidés. [...] Beliaïev entama ses travaux sur le renard *Vulpes vulpes*, un lointain cousin du chien. Il en sélectionna 130 (100 femelles et 30 mâles) parmi des milliers maintenus en

captivité au sein d'une exploitation estonienne spécialisée dans la fourrure. Pour ce faire, il ne tint en compte qu'un seul et unique trait de caractère : la faculté à être domestiqué, qu'il évalua sur la base de leur capacité à tolérer sans crainte ni comportement agressif la présence d'êtres humains... Seuls 20 % des femelles et 5 % des mâles ainsi domestiqués furent autorisés à procréer. En l'espace de quelques générations, le scientifique remarqua d'étranges modifications comportementales : en seulement six générations, les renards commencèrent à remuer la queue en présence de leur maître et après dix, ils lui léchaient le visage... Tout comme des animaux de compagnie l'auraient fait. Leur apparence physique changea à son tour : leurs oreilles devinrent plus souples et leur queue, plus bouclée ; leur pelage passa de l'argenté au brun marbré et quelques-uns dévelop-

pèrent une marque blanche. Leur museau se raccourcit, au contraire de leur gueule qui, elle, s'élargit. Enfin, leur saison des amours devint plus longue et ils décodèrent de mieux en mieux les émotions humaines au travers de leurs gestes et regard.

Cela fait désormais près de soixante ans que l'expérience de Beliaïev se poursuit. Les renards possèdent à présent l'ensemble des traits caractéristiques au « syndrome de domestication », à savoir ceux que Darwin avait repérés au préalable chez les mammifères. Cette adaptation se déroula somme toute assez rapidement et cela en ne s'appuyant que sur un seul attribut : la faculté à être apprivoisé.

L'expérience menée par Beliaïev tend ainsi à démontrer que l'éventail d'aspects liés à la domestication trouverait en fait ses origines dans un – ou plusieurs – gène(s)

présent(s) naturellement chez différentes espèces et qui, par pression environnementale ou nécessité d'adaptation, s'en trouverait dès lors stimulé(s). [...] Une hypothèse récente suggère que l'explication à ce phénomène résiderait dans les cellules de la crête neurale. Ces cellules apparaissent très tôt dans le développement

**“ Dans la nature, la nervosité était un atout mais sous le joug des Hommes, les animaux réagissant avec sang-froid avaient bien plus de chances que les autres ”**

de l'embryon pour ensuite migrer dans le corps et former d'importants tissus comme le cartilage de la queue ou des oreilles, des cellules pigmentaires ainsi que les tissus responsables de la formation des glandes surrénales, des dents, de la mâchoire ou encore

d'une grande partie du squelette. Une simple modification dans l'un des nombreux gènes régulant la migration et la croissance de ces cellules pourrait s'avérer être le facteur-clé dans l'apparition de ce « syndrome » d'apprivoisement chez l'animal.

Cet apprivoisement engendre de facto un « coût » pour les animaux concernés. Ainsi, la taille du cerveau des mammifères domestiqués s'en trouvera considérablement réduite par rapport à celle de leurs homologues sauvages. Le cerveau d'un porc domestique sera ainsi 35 % plus petit que celui d'un sanglier, et celui des chiens est de 30 % inférieur à celui des loups. Quant à savoir si cette diminution occasionne également une réduction de l'intelligence, rien n'est moins sûr du fait qu'elle impacte davantage des zones du cerveau responsables de la locomotion et des processus sensoriels, comme la vue et l'odorat. Cette diminution des processus sensoriels s'avère d'ailleurs bénéfique aux animaux

domestiqués car si, par exemple, le stress peut se révéler un précieux atout dans le monde sauvage, le sang-froid sera plutôt privilégié chez les animaux domestiqués.

Dans la nature, la nervosité était un atout mais sous le joug des Hommes, les animaux réagissant avec sang-froid avaient bien plus de chances que les autres

Par contre, le processus de domestication s'avère extrêmement difficile à inverser. En Australie, les dingos sont devenus sauvages depuis plus de 3 000 ans mais ont conservé l'encéphale réduit de leurs ancêtres ; il en va de même pour le cochon sauvage, qui vit à l'écart de la civilisation humaine depuis des siècles.

### L'influence de la domestication sur l'Homme

Maintenant, inversons le para-

digme : quelle a été l'influence de nos animaux de compagnie (et donc, de la domestication) sur nous depuis que nous les côtoyons ? L'un des exemples les

**“ La domestication est avant tout le fait de substituer une relation fondée sur la confiance par une autre basée sur la domination ”**

plus frappants se trouve certainement dans notre capacité à digérer le lait, même une fois adultes. Appelé « persistance lactasique » (la lactase est une enzyme responsable du fractionnement du lait en glucose et galactose, le rendant ainsi digeste), ce phénomène est l'une des adaptations les plus spectaculaires ayant eu lieu au cours de l'évolution, toutes espèces confondues. Cette tolérance s'est manifestée à cinq reprises chez l'être humain : une fois en Europe et quatre fois en Afrique sub-saharienne, principa-

lement après que les populations se soient consacrées au pastoralisme (c'est-à-dire la relation d'interdépendance unissant les éleveurs, leurs troupeaux et les milieux exploités). Ces populations furent alors approvisionnées tout au long de l'année en lait de vache, de jument ou de brebis. [...] La naissance de l'agriculture eut également pour conséquence de nous faire entrer en contact avec des milliers de pathogènes. C'est ainsi que la proximité des mammifères et des oiseaux nous exposa à de nouvelles variétés de gripes et autres virus. La création d'aires de récoltes dans les tropiques allèrent de pair avec l'apparition de zones d'eau stagnante, lieux de vie privilégiés des moustiques, eux-même vecteurs de la fièvre jaune et du paludisme. [...]

La domestication est avant tout le fait de substituer une relation fondée sur la confiance par une autre basée sur la domination

Pour autant, les changements les plus radicaux n'ont peut-être pas



Oeuvre de Cai Guo Qiang

impacté nos gènes mais bien notre morale. En effet, le fait de détenir des animaux a généré de nouvelles formes d'« intimité inter-espèces ». Les chiens, par exemple, ont été utilisés pour la chasse et ce depuis la fin de la dernière période glaciaire, soit 12 000 ans. Sur l'île de Chypre, des excavations ont révélé que les chats revêtaient déjà le rôle d'animaux de compagnie il y a 9 500 ans[...].

Posséder des animaux de compagnie signifiait donc les faire entrer dans la famille mais cela induisait également de nouveaux rapports d'inégalité.

Tim Ingold, anthropologue à l'université d'Aberdeen en Écosse, a consacré des années à l'étude des rennes de Laponie. Selon lui, la domestication ne devrait en aucun cas être considérée comme un progrès puisqu'elle symbolise à la fois une forme d'opposition à la nature et, par voie de conséquence, son exploitation... pour notre seul profit. Dans son essai *The Perception of the Environment* (Culture et perception de l'environnement, en français – 2000), il remarque que les peuples qui doivent faire l'effort de chercher leur nourriture placent en général les animaux sur un pied d'égalité. La chasse n'est pas tant une forme de violence qu'un sacrifice volontaire de la part de l'animal. Les éleveurs quant à eux estiment que les animaux sont des serviteurs corvéables à merci. De l'avis même d'Ingold, la domestication n'implique pas seulement le fait d'apprivoiser les animaux sauvages mais plus encore celui de substituer une relation fondée sur la confiance par une autre basée sur la domination.

Lorsque l'être humain met en place une relation de subordination avec les animaux, il devient dès lors plus simple d'appliquer ce type de comportement avec ses semblables. Aux dires de l'archéologue Guillermo Algaze de l'université de San Diego (Californie), les premières villes-États de Mésopotamie fonctionnaient sur ce même principe de translation comportementale et cherchèrent ainsi à prendre le contrôle de leurs sujets après avoir pris l'ascendant sur les autres créatures. Les scribes décrivent le même phénomène pour parler de la façon dont étaient traités les prisonniers et les constructeurs de temples, considérés alors comme du bétail.

Ce rapport « dominant-dominé » que nous choisissons d'imposer aux animaux ne peut plus nous servir de ligne d'horizon. Aux États-Unis, il existe une variante hybride du saumon à visée purement alimentaire et génétiquement modifiée par les scientifiques, variante répondant au nom de « AquAdvan-

tage Salmon » [...].

Il s'agit là de deux espèces de saumons croisées avec un zoarcidé (un poisson de la famille des anguilles). Son « Aquavantage » ? Dans les bassins d'eau dans lesquelles il est confiné, il arrive à maturité deux fois plus rapidement que le saumon traditionnel. Il a été autorisé pour la consommation humaine par la U.S. Food and Drug Administration (l'Agence américaine des produits alimentaires et médicamenteux) il y a un an. Une technique encore plus récente consiste en la C.R.I.S.P.R. gene-editing technology (acronyme anglais [...])

désignant la technologie d'édition génomique à « courtes répétitions palindromiques groupées et régulièrement espacées ». Elle consiste en la modification directe des génomes, sans plus recourir à l'« arbitrage » de gènes externes, avec à la clé la promesse de nouveaux œufs hypoallergéniques, de réserves de bétail résistant aux maladies, de moustiques vecteurs de la malaria rendus stériles ou encore de cochons-animaux de compagnie miniatures à robes personnalisables...

Évidemment, si nous posons le choix de faire usage d'une telle technologie sur les animaux, il va sans dire qu'elle aura inévitablement un impact sur nous, êtres humains. Cette nouvelle technologie d'édition génomique vient de recevoir le feu vert afin d'être testée sur l'Homme.

S'il s'avérait qu'Algaze et Ingold avaient vu juste et que la soumission des animaux menait tout droit à l'esclavage, qu'advierait-il de nos sociétés et de leurs « fermes » gigantesques, à l'avenir ? Que se passera-t-il pour le génome humain une fois ouverte la « boîte de Pandore génomique » de nos espèces-sœurs, les animaux ?

À la fin de son ouvrage *On the Origin of Species*, Darwin écrivait : « À en juger par le passé, il n'est pas fou d'envisager qu'aucune catégorie d'êtres vivants ne transmette son patrimoine génétique intact à la postérité. » Cette prémisse vaut pour l'ensemble des créatures peuplant la Terre, mais peut-être encore davantage... pour l'être humain.

28 novembre 2016

Traduction : Lescot Boris

## Une Bande Dessinée de Muriel Douru - Vis ma vie de bobo à chien #2

Maintenant que j'ai un chien au bout du bras, je suscite des réactions bien nouvelles des gens que je croise dans la rue.

Et si la plupart s'en fichent, deux réactions totalement opposées sont les plus fréquentes.

### La première:

Ohlala mais qu'il est mignon !

Il a quel âge ?

Et c'est quoi comme race ?

Viens là que je te gratte le cou

Ah oui, vous l'avez trouvé à la SPA ?

C'est bien ça. Moi aussi ma chienne venait de la SPA... Je l'ai gardée 13 ans à mes côtés.

T'aime bien qu'on te gratouille, hein ?

Ah, elle me manque tellement... C'est une telle présence !

T'es un gentil, toi !

Si vous voulez que je vous le garde, n'hésitez pas surtout !

La mienne m manque mais j'h à en repren autre..

Parc quelle t quand Je



La deuxième:

LES ENFANTS !

VIIITE,

METTEZ-VOUS  
DERRIERE MOI !!

SURTOUT

NE

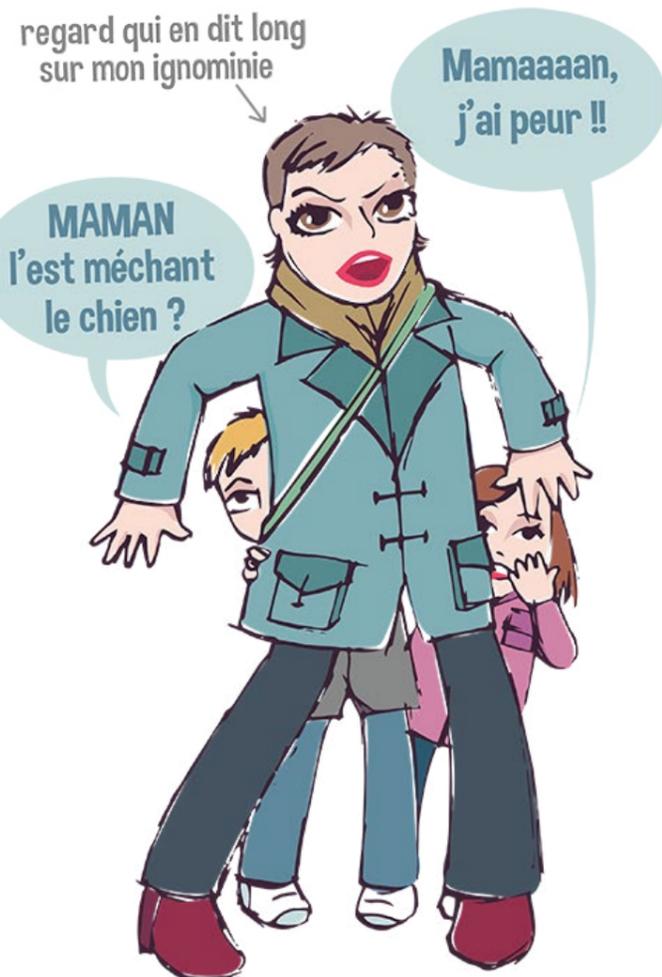
BOUGEZ

PAS !

ON

LAISSE PASSER

LA DAME !



Ce qui me donne  
la sensation d'être accompagnée  
d'un truc de ce genre:



Et me prouve une nouvelle  
fois, combien nous, humains,  
sommes complètement  
déconnectés

du

VIVANT.

Mais nous en reparlerons...

Muriel

[Visitez le site de Muriel Douru](#)

## Beyond The Lipstick

La BD qui va faire du bruit !

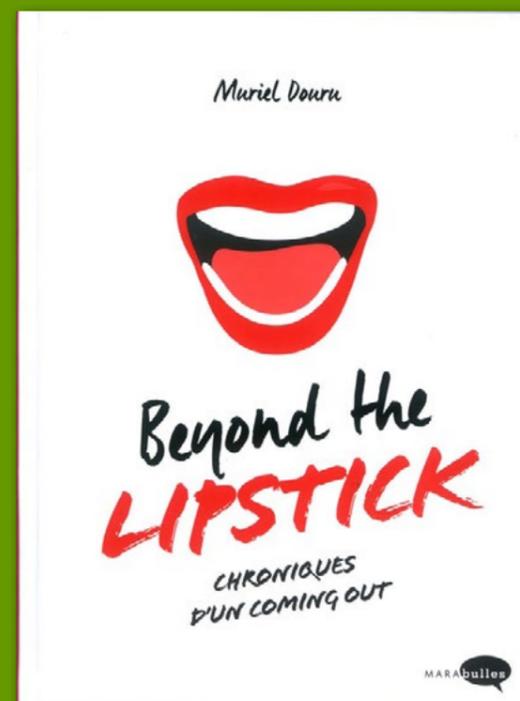
Illustratrice, blogueuse, coquette, écolo, végétarienne, lesbienne, maman, engagée... Autant d'étiquettes différentes qui collent à la peau de Muriel Douru, mais qui, quoi qu'en disent la société, ses codes et ses lois, peuvent coexister sans problème !

A partir de son expérience personnelle, des témoignages de son entourage, Muriel Douru dénonce les clichés qui tendent à faire croire que les lesbiennes sont toutes des garçons manqués, ou que les féministes n'aiment pas les hommes ; elle dénonce les actes homophobes, gratuits et liberticides qui pourrissent le quotidien de beaucoup, elle s'insurge contre le décalage existant entre les idées et la réalité, notamment en terme de PMA, et bien d'autres choses encore.

Pour elle, un objectif : faire changer le regard des gens sur l'homosexualité : un sujet majeur, car elle concerne toutes les familles, y compris celles qui ont manifesté contre le mariage pour tous !

Une parution qui tombe à pic : 17 mai 2016 est la journée mondiale de lutte **contre l'homophobie**.

**COLLECTION :**  
**MARABULLES - BD & BLOGS**



# CRÊPES AUX POMMES



## Recette de crêpes aux pommes (sans lait, sans œufs)

(+/- 12 crêpes selon la taille)

### Ingrédients :

300 g de farine de blé  
800 ml de lait végétal amande, noisette, soja... (proportion : 1 tasse de noix pour 4 tasses d'eau)  
70 g de fécule de maïs  
2 C à soupe d'huile de votre choix  
3 C à soupe de sucre de coco (ou autre sucrant de votre choix)  
1 C à café de poudre de vanille  
1 petite pincée de sel (facultatif)  
2 pommes

Pour une version sans gluten, utilisez 300 g de farine sans gluten (farine de riz, de maïs...) et 100 g de fécule de maïs

Pour réaliser votre lait végétal : Mixer dans un blender, une tasse de noix pour 4 tasses

d'eau passer au tamis afin de ne garder que le liquide. D'autres préparations sont possibles avec la pulpe...

### Préparation de la pâte :

Déposez les ingrédients solides dans un grand plat profond (à l'exception des pommes)

Versez doucement le lait végétal tout en mélangeant au fouet afin d'empêcher la formation de grumeaux

Lorsque vous obtenez une pâte homogène, incorporez l'huile

Votre pâte est prête !  
Préparation des crêpes:

Epluchez et coupez les pommes en quartiers puis en fines

tranches

Pour réaliser les crêpes, il est important que votre poêle n'adhère pas !

Huilez-la à l'aide d'un pinceau ou d'un morceau de papier essuie tout et faites la chauffer.

Dès que l'huile est chaude, versez délicatement une louche de pâte dans la poêle et placez les fines tranches de pommes directement dessus.

Lorsque la première face est cuite, je vous conseille de retourner délicatement la crêpe à l'aide d'une spatule

Laissez dorer la seconde face. Elle doit brunir légèrement.



Pour la décoration, j'utilise des fruits, du sucre, de la confiture, du chocolat et pourquoi pas une boule de glace !

Bon appétit !



Une création de  
Valérie Lohest  
v.lohest@gmail.com  
Page Facebook:  
RAW FOOD à Liège

## Végétik et SAFE contre la présence d'acrylamide dans nos aliments , signons la pétition



Manger des chips et des biscuits, boire du café instantané nous expose toujours à une contamination à l'acrylamide...

Cette substance chimique, potentiellement cancérigène chez l'homme, se crée quand les aliments riches en glucides sont cuits, frits ou rôtis à une température supérieure à 120 °C.

Pour lutter contre ce poison, l'autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) demandait en 2007 aux différents États de pousser leurs fabricants alimentaires à faire des efforts pour diminuer la teneur en acrylamide de leurs produits. Cependant, le récent rapport dans lequel l'autorité européenne analyse 22 catégories d'aliments prouve qu'ils n'ont fait aucun effort.

Trois produits seulement présentent une baisse de leur taux d'acrylamide :

les crackers (- 35 %)  
les biscuits (- 49 %)

le pain d'épice (- 27 %)

Malgré ça , on trouve toujours plus d'acrylamide dans :

les biscottes + 36 %  
dans le café instantané + 370 %  
ce sont les chips qui, avec 4.804 microgrammes par kilo, qui détiennent le triste record, battant même celui d'octobre 2009 et qui n'était alors que de 4.180 microgrammes par kilo.

À quand l'obligation d'inscrire le taux d'acrylamide sur les étiquettes ? Jusqu'à présent, rien n'obligeait les industriels à limiter sa présence dans leurs produits. Donc rien ne bouge ! en 2014 une étude réalisée sur plus de 1400 d'entre eux a montré que dans 12% des cas , la limite conseillée par les experts de la santé était dépassée. Aidez-nous à faire pression sur les autorités européennes en signant cette pétition.

[Je signe la pétition](#)



(cette planche a fait ma journée !)

Vous connaissez Insolente Veggie, "le blog BD d'une végétalienne extrémiste" ?

Nous avons eu le plaisir de recevoir la deuxième bande dessinée publiée par son auteure Rosa B. aux éditions La Plage (partenaire de BeVeggie).

Après un premier ouvrage publié en 2015, le deuxième tome est sorti en début d'année. On y retrouve notre Insolente végétalienne préférée aux proies avec l'épineuse question du spécisme. Avec un humour décalé et souvent grinçant, elle expose les contradictions

des omnivores et des végés/végans dans leurs relations avec les animaux. Tout le monde en prend pour son grade !

J'ai ri aux larmes en lisant son test en 10 étapes pour définir qui des humains ou des animaux est supérieur ! (spoil : match nul avec un chat)

On en apprend aussi un peu plus sur son histoire personnelle, ses premiers questionnements dans l'enfance et les raisons qui l'ont menée au végétarisme en 2006.

Le trait minimaliste de Rosa B. peut ne pas plaire

**“ Insolente Veggie, la BD qui fait aimer « ces extrémistes de végans » ”**

à tout le monde (les goûts et les couleurs n'est-ce pas...) mais ce qui est sûr c'est qu'il est vecteur d'émotion. Même couchées en noir et blanc sur papier, les maltraitances sur les animaux restent poignantes.

Au final "L'antispécisme" fera surtout rire et sourire les végéta\*iens et leur rappellera bien des scènes vécues.

Cette BD servira aussi à alimenter leur réflexion et leur donnera des arguments insolents pour leurs discussions sur le spécisme. Mais pas sûr que cela touche des omnis convaincus tant l'humour de Rosa B est à prendre au 2ème voire 3ème degré.

# LES SEPT PÉCHÉS CAPITAUX QUI VONT TOUT DROIT MENER À LA DESTRUCTION DE NOTRE PLANÈTE (AINSI QU'À CELLE DE NOTRE ESPÈCE)

**Nous pleurons les espèces animales en voie de disparition mais détournons le regard dès qu'il s'agit de s'intéresser aux causes menant à la destruction de notre planète**

**John Vidal**

Un tout jeune bouquetin au bord d'un précipice. Les hyènes de Harar se nourrissant au creux de la main d'un homme. Des léopards à Bombay, des baleines jaillissant hors de l'eau et des bébés tortues fuyant aveuglément la mer... Tant d'images à couper le souffle dont nous abreuvons de magnifiques documentaires historico-animaliers ; ceux-ci consciencient, divertissent autant qu'ils informent. Moins d'oiseaux à observer, volant dans le ciel ? Des milliers de races en voie d'extinction ? Nous pleurons ! Pourtant, il existe bien une « méga faune métaphorique » que les médias ne mentionnent jamais ; et pour cause...

Après un demi-siècle passé au service du quotidien d'information britannique The Guardian à parler du déclin de notre Terre, il est de mon devoir de signaler qu'un troupeau d'énormes «

éléphants » saccagent tout sur leur passage et, une fois n'est pas coutume... Nous détournons le regard et faisons comme si de rien n'était, espérant tout de même qu'ils finissent par disparaître tout en constatant qu'ils semblent en train de se... reproduire. Il y a fort à parier, si nous n'y prenons garde, que ce soit bel et bien l'ensemble des espèces animales (dont nous faisons partie) qui connaissent un sort funeste...

**Environnement : toujours plus de routes, toujours plus de déroute...**

## 1) Bienvenue dans le monde de l'hyper-consumérisme

Disons-le tout de go : l'hyper-consumérisme est à la destruction environnementale mas-

sive ce que l'oxygène est à la vie. [...]

Aux États-Unis, un supermarché de taille moyenne met à disposition du consommateur pas moins de 50 000 produits ; au Royaume-Uni, ce sont bien des millions de tonnes de nourriture qui finissent chaque année aux ordures, ainsi sacrifiées sur l'autel du consumérisme à outrance.

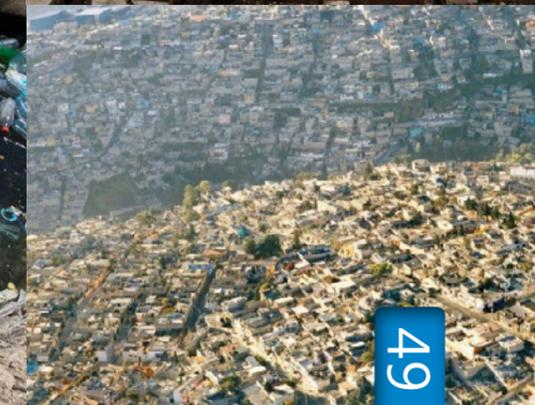
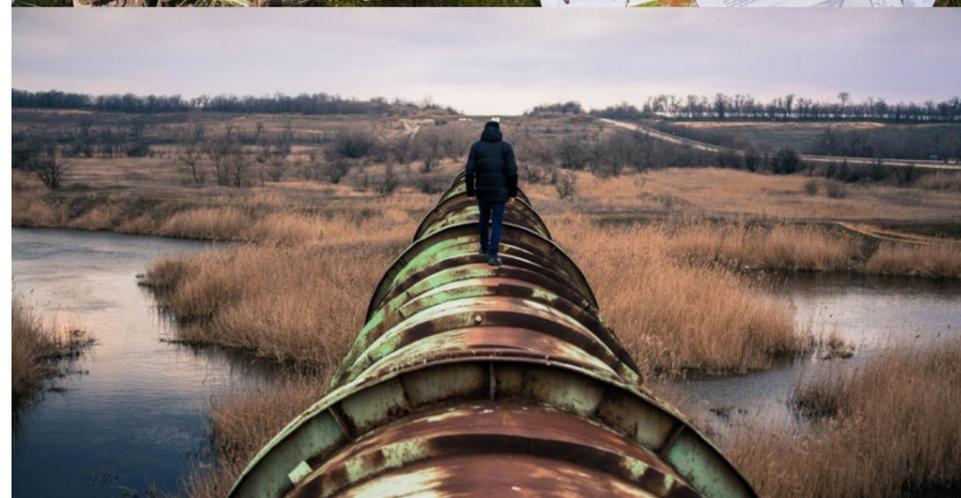
Autre exemple, non moins éloquent : les téléphones mobiles jouissent d'une durée de vie d'à peine un an ; les ordinateurs et autres voitures, pour leur part, de seulement quelques années de plus... Économie « libre » de marché rimant avec obsolescence programmée, ce sont donc les concepts de « rapidité » et de « quantité » qui priment sur ceux de « longévité » et d'« efficacité ». Cependant, nous sommes parfaitement conscients du fait que tout cela engendre déforestation, sur-exploitation minière, gaspillage éhonté de ressources naturelles ainsi que pollution démesurée... [...]

La seule solution à ce désastre annoncé ? Une remise en ques-



PHOTO : GREGG SEGAL

7 Days of Garbage (7 jours de poubelles) fait parti de ses projets chocs, qui vise à informer les américains sur leur mode de consommation en les confrontant à la réalité. En effet, il photographie ses voisins et amis entourés de leurs propres déchets récupérés dans leurs poubelles à la fin de la semaine.





tion complète et pérenne de ce système arrivé en bout de course et ô combien pernicieux.

## 2) Multinationales : les faire lâcher du lest

[...] les 200 plus grandes [multinationales, NDLR] dirigent à présent la planète et, d'un point de vue strictement économique, leurs richesses surpassent le P.I.B. de 100 pays réunis. À la tête de seulement quelques millions de travailleurs, elles ont pourtant la mainmise sur les gouvernements ainsi que les entités mondiales et, sur le plan économique, exercent davantage d'influence que 80 % de l'humanité. Elles indiquent la voie à suivre en matière d'économie et de technologie, règnent sur [...] le secteur économique dans son ensemble, contrôlent la combustion des énergies fossiles sans oublier la production et la distribution de la majeure partie de ce que nous mangeons et cultivons. Elles portent une importante part de responsabilité dans la détérioration de notre Terre d'accueil. [...] Le plastique qu'elles fabriquent polluent jusqu'aux mers les plus reculées, les combustibles qu'elles produisent engendrent les changements climatiques que nous connaissons et les montagnes de déchets restant s'amoncellent inexorablement... [...]

**[...] D'ici peu de temps, ce seront bel et bien 2 milliards de voitures qui circuleront sur les routes, parmi lesquelles seules 0,05 % peuvent être considérées comme « vertes ». [...]**



## 3) Conduite sous influence

Et les routes, dans tout ça ? Coupables d'au moins autant de dégradations environnementales que les voitures elles-mêmes ! En l'espace d'à peine un siècle, elles ont vu leur prolifération s'accroître à un point tel que très peu d'endroits au monde n'en possèdent pas, détruisant côtes et forêts et éventrant l'habitat d'une multitude d'espèces (dont la nôtre). [...] Dans les 20 années à venir, le nombre de véhicules automobiles sera amené à doubler. Nous leur donnons tellement d'importance qu'ils finissent, pour ainsi dire, par avoir des



droits... ceux de polluer et de proliférer telles les cellules d'un cancer [...]. Là aussi, il est temps de mettre le holà !

## 4) Indicible problématique

L'humanité... ou plutôt l'ensemble des individus composant sa population, sujet tabou pour bon nombre d'entre nous, elle a pourtant doublé entre 1960 et 1999, passant de 3 à 6 milliards. A l'heure actuelle, nous sommes même 7 milliards 500 millions d'êtres humains et d'ici 2050, ce seront 9 voire 10 milliards d'âmes qui coloniseront cette planète... Autant de personnes à qui il faudra une (ou plusieurs) voiture(s), un (ou plusieurs) ordinateur(s) ainsi qu'une profusion d'autres gadgets. Le danger que cela représente, en terme d'écologie, provient en réalité du nombre même d'humains peuplant notre planète et de ce qu'ils consomment.

Un milliard d'individus (soit environ 15 % de la population) vivent dans la pauvreté la plus absolue et n'ont donc pas à proprement parler d'impact sur leur biotope. Transposez ce nombre à des personnes vivant à l'image d'un européen ou d'un américain, et le problème devient tout de suite plus évident ! D'autant plus que les populations défavorisées (voire pauvres) disposent à l'heure actuelle de toujours davantage de moyens, engendrant par là même une occidentalisation de leur mode de consommation. Tout cela ne laisse que peu d'espoir de voir retomber la pression sur l'environnement. Quant à la problématique de la natalité galopante, celle-ci ne semble pas vraiment à l'agenda des

**“Un milliard d'individus (soit environ 15 % de la population) vivent dans la pauvreté la plus absolue et n'ont donc pas à proprement parler d'impact sur leur biotope.”**

grands États de ce monde...

## 5) Sous nos pieds le sol se dérobe

Les sols sont un autre élément alarmant dont on ne parle que trop peu. Par le passé, des techniques agricoles moins exigeantes leur laissaient le temps nécessaire pour se « recharger » en éléments naturels et autres nutriments, mais aujourd'hui ces procédés n'ont plus cours et nous avons basculé dans un tout autre mode d'exploitation agricole, intensif celui-là. Seulement voilà, la bonne santé des sols est primordiale afin de subvenir correctement aux besoins d'une population sans cesse croissante, sans oublier le développement des plantes et insectes.

Selon certaines études, cet appauvrissement

des sols serait la seconde raison responsable de ces bouleversements environnementaux (la première étant la démographie galopante). Actuellement, 30 % des sols arables au niveau mondial seraient devenus impropres à la culture en l'espace de seulement quarante ans... Un état de fait à imputer à l'érosion des sols.

Parallèlement à cela, c'est toute la vie animale qui s'en trouve impactée négativement. Sachons-le, les sols sont notre ressource la plus précieuse et force est de constater que nous la maltraitons sans vergogne. [...]

## 6) Inégalité, quand tu nous tiens...

[...] Non contente de renforcer le fossé existant entre riches et pauvres, elle [l'inégalité, NDLR] agit désormais de concert avec les autres phénomènes mentionnés précédemment.[...]

Plus grand est le gouffre entre les différentes strates de la population (ou entre pays), plus forte sera la propension au gaspillage ainsi que le besoin en viande et en eau, et leur corollaire, les dégradations occasionnées à la biodiversité. Au sein des sociétés les plus inégalitaires, le stress et l'anxiété représentent des facteurs non négligeables de surconsommation.

Les populations paupérisées, stigmatisées par les populations favorisées (et moins nombreuses, faut-il le rappeler) ont un sentiment de grande infériorité et se détournent des questionnements relatifs à la protection de l'environnement.

« J'étais tellement affamé que je me nourrissais de nénuphars » : quelques « repas » illustrant la crise alimentaire en Afrique sub-saharienne

## 7) Et, enfin, la pauvreté...

Le dénuement, associé au commerce illégal d'espèces sauvages, ne touche pas que de lointains pays ; certaines nations d'Europe ainsi que les États-Unis le sont également. [...]

Si nous persévérons dans cette direction, il y va de la survie de très nombreuses variétés animales et végétales. [...] Ce commerce pèse

chaque année des centaines de milliards de dollars et ne provient pas uniquement du braconnage d'animaux aussi charismatiques que le rhinocéros (« prisé » pour ses défenses) ou l'éléphant mais encore davantage de la véritable dénuement d'écosystèmes entiers et ce à échelle industrielle.

TRAFFIC, réseau mondial responsable de la surveillance du trafic d'espèces menacées, a relaté qu'entre 1996 et 2001, pas moins de 88 millions d'orchidées sauvages avaient fait l'objet d'abus de ce genre. Evoquons également les 6,2 millions d'oiseaux sauvages capturés dans leur milieu naturel ainsi que les 7,5 millions de reptiles ayant été victimes de telles exactions. D'autres données indiquent que 100 millions de tonnes de poissons sont arrachés annuellement aux océans et 440 000 tonnes de plantes médicinales finissent chaque année sur le Marché noir.

À qui la faute ? Aux riches consommateurs sans scrupules qui n'hésitent pas à passer outre la voie légale en vue d'obtenir des animaux, des arbres, des fleurs ou encore des poissons exotiques avec pour objectifs de s'en servir dans des domaines aussi divers que la médecine, l'alimentation, la construction ou tout simplement en tant que souvenirs ou symboles de richesse. Rien ne nous oblige à vivre avec de telles créatures. Il suffirait de les « bannir de la forêt », de les « abattre » ou encore de les « éduquer ».

Comment se fait-il alors que les documentaires télévisés ayant pour sujet la faune ou la flore sauvages ne les pointent jamais du doigt ? Nous aussi, êtres humains, faisons partie intégrante du règne animal et de la nature. Nous voilà désormais arrivés à un tournant de l'Histoire : il n'incombe plus qu'à nous de soit nous obstiner dans cette voie ô combien délétère pour la nature, soit d'intervenir...

Traduction : Boris Lescot

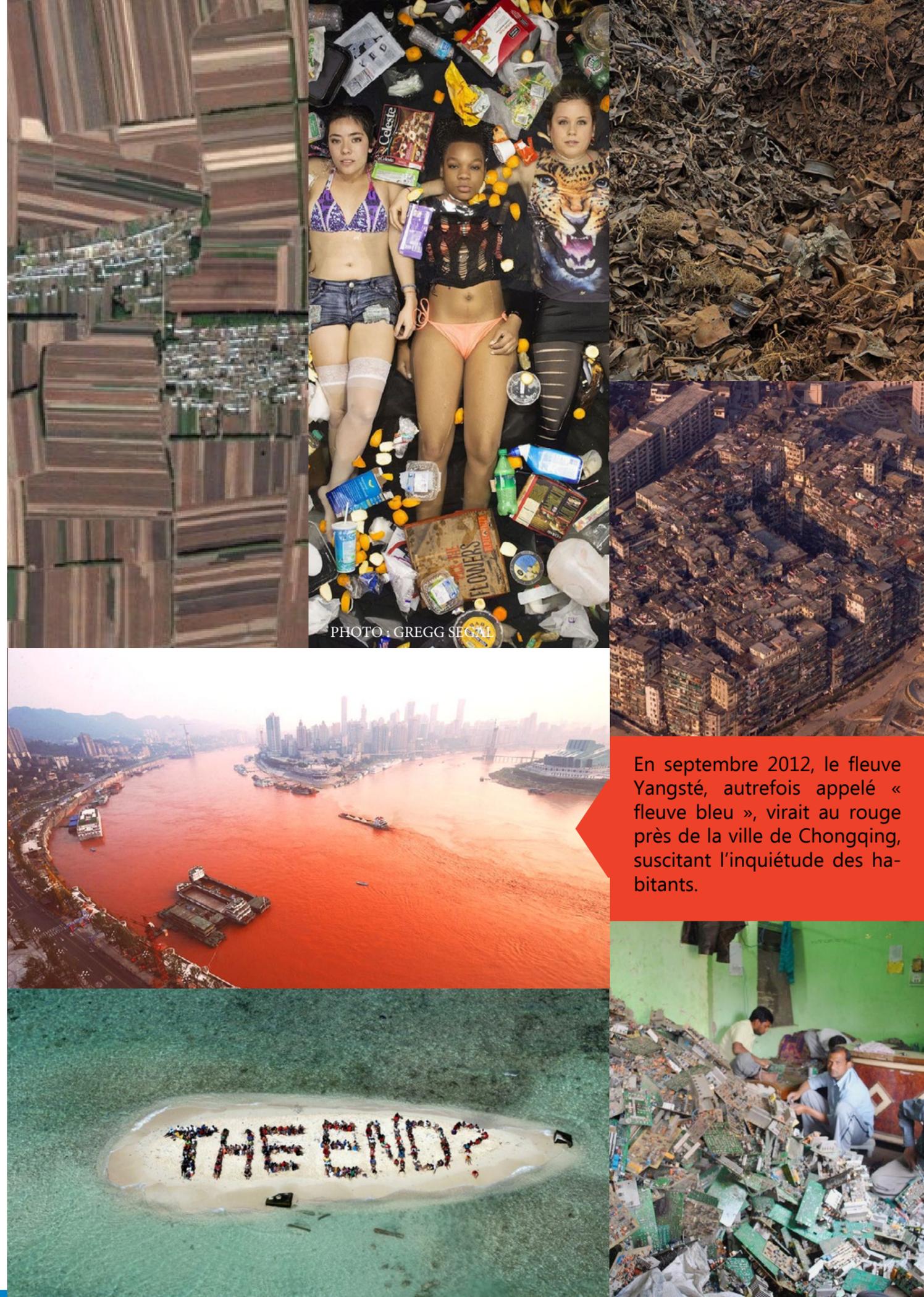


PHOTO : GREGG SEGAL

En septembre 2012, le fleuve Yangtze, autrefois appelé « fleuve bleu », virait au rouge près de la ville de Chongqing, suscitant l'inquiétude des habitants.

## Les enfants ont-ils droit à un régime végétalien?

*Si les parents rejettent le mode de vie végétalien de leurs enfants ou refusent de les soutenir, ces derniers peuvent se retrouver dans une position très indélicate. Nous avons résumé pour vous ce que le droit allemand prévoit dans ce cas*

Traduit de l'Allemand Par **Michel Di Moro**



Michael Beuger, conseiller juridique de la VEBU

Les jeunes et les enfants, qui, par propre conviction ont choisi d'avoir un mode de vie végétarien ou végétalien, peuvent tomber rapidement en conflit avec leurs parents, si ces derniers rejettent un mode de vie végétarien.

Si les parents refusent de soutenir leurs enfants en ne leur achetant pas des produits alimentaires végétaliens ou végétariens ou en ne leur versant pas d'argent de poche, les jeunes adolescents risquent de se retrouver dans une position indélicate et désespérée.

L'avocat Michael Beuger, conseiller juridique de la VEBU (Fédération Végétarienne Allemande,

<https://vebu.de/>) du cabinet d'avocats colognais Wilde Beuger Solmecke explique la situation juridique des enfants et des parents dans de telles situations.

### Quels droits ont les parents et les enfants ?

D'une part, un droit à l'éducation, appelé également responsabilité parentale, est conféré aux parents. Ce qui leur permet d'éduquer leurs enfants autant que possible contre les directives de l'État. D'autre part, l'enfant a un droit à l'autodétermination qui vise à garantir « le libre développement de sa personnalité ». En outre, les enfants ont droit à ce qu'on peut appeler "une subsistance naturelle" (naturalunterhalt) : les parents sont obligés de fournir à leurs enfants hébergement, nourriture, habillement, formation et éducation ainsi que l'occasion d'avoir des loisirs.

### Les parents peuvent-ils refuser à leurs enfants la prise en charge d'un régime végétarien équilibré ?

Selon la situation juridique actuelle, on peut bien répondre par l'affirmative. Conformément à la Loi, les intérêts personnels de l'enfant ont moins de poids que les considérations des parents dans l'intérêt supérieur de l'enfant. Les parents sont tenus de participer à l'épanouissement personnel de leur enfant et de tenir compte également des besoins de l'enfant de manière autonome. Toutefois, tenir compte ne signifie cependant pas que les parents doivent soumettre leurs enfants à leurs décisions. Si aucun accord entre les parents et l'enfant n'est possible, la décision finale en revient aux parents aussi longtemps que le bien-être de l'enfant par la présente décision n'est pas en péril.



Une situation conflictuelle peut donc découler du droit à l'autodétermination de l'enfant et du droit à l'éducation des enfants. La décision de l'enfant de vivre de manière végétalienne ou végétarienne correspond au droit à l'autodétermination, qui est résolument limité par le refus de prise en charge des parents. Jusqu'à présent, seule une sanction légale peut toucher les parents lorsque, par la décision des parents, le bien-être de l'enfant est en danger ou menacé.

### Les parents peuvent-ils forcer leurs enfants à manger de la viande ?

Non. Les mesures d'éducation doivent assurer la protection de l'enfant. Dans le cas contraire, l'intervention de l'État est autorisée. Des limites claires sont fixées par la Loi : des blessures corporelles, psychiques, ou morales et autres mesures dégradantes qui portent préjudice à l'estime de soi de l'enfant ne sont pas tolérées par l'État et sont sanctionnées en conséquence.

Aucune décision judiciaire ne m'est connue jusqu'à présent qui ait traité de la question de savoir si les parents peuvent ou doivent forcer leurs enfants à suivre un certain type d'alimen-

tation. Cependant, je trouverais cela très excitant d'apprendre comment un tribunal traiterait une telle question.

Enfin, les questions sur la nutrition dans l'opinion publique jouent un rôle de plus en plus important. La prise de conscience et la sensibilisation de la société aux problèmes de l'élevage industriel ne cessent d'augmenter et donc par ce fait, également la perception d'autres couches de la société, qui considèrent que c'est aussi une question d'éthique de se décider pour un mode de vie végétalien ou végétarien.

Si un enfant, pour des raisons éthiques refuse la consommation de viande, alors je pense qu'il tout à fait envisageable qu'un tribunal supporte cette décision et donne priorité à l'enfant avant la priorité sur le droit à l'éducation des parents. Mais cela dépendra certainement dans des cas individuels de la maturité de l'enfant, ainsi que de son développement spirituel et intellectuel.

Pourtant, la Cour constitutionnelle fédérale (allemande), ainsi que le législateur a de plus en plus soutenu ces dernières années les droits des enfants, et en particulier le droit à l'autodétermination des enfants. De nombreux "Veggies" ressentent la consommation de produits

d'origine animale comme insurmontable. La contrainte d'une alimentation mixte peut donc être considérée comme une mesure éducative dégradante.

### Les parents doivent-ils payer la nourriture vegane-végétarienne de leurs enfants ?

Non. La volonté de l'enfant n'est pas nécessairement au-dessus des intérêts et des possibilités économiques des parents. Les parents sont libres aussi de décider eux-mêmes s'ils remplissent leur obligation alimentaire sous forme financière par le versement d'argent de poche ou par des avantages en nature.

### A partir de quel âge les enfants sont-ils autorisés à décider librement de leur régime alimentaire ?

Avec la majorité légale, l'enfant obtient généralement l'autodétermination complète et n'est plus très longtemps sous la garde de ses parents. Les décisions judiciaires décident des exceptions. Seulement dans des cas exceptionnels, il est concevable, à mon avis, que la décision des parents puisse être remplacée par une ordonnance de tribunal sur le type de régime alimentaire à donner à un enfant mineur.

### Un enfant peut-il insister légalement pour suivre un régime vegane-végétarien ?

Non. Jusqu'à 18 ans, un enfant n'a aucune possibilité juridique de revendiquer le droit à un régime ou à un mode de vie vegane-végétarien ou de viser de sa propre initiative à une procédure juridique contre ses parents.

S'il y a des accusations légitimes graves contre les parents qui montrent que le bien-être de l'enfant est négligé, une procédure de plainte peut être introduite à l'encontre des parents devant le Tribunal de la famille à l'aide du Service de l'enfance et de la jeunesse. En fin de compte, le tribunal peut prescrire des mesures pour déterminer la subsistance appropriée à l'enfant, si les arguments en faveur de l'enfant l'emportent.

Tout jugement demeure toutefois une décision sur un cas individuel. La décision motivée sur le plan éthique pour un mode de vie n'est jusqu'à présent pas réglée dans les droits de la filiation.

### Y-a-t-il des perspectives de changement dans la loi ?

A l'avenir, il reste à espérer une extension et un renforcement des droits des enfants et des mineurs en ce qui concerne un mode de vie à motivation éthique. Une telle décision pourrait être considérée comme partie du droit à l'autodétermination et donner à l'enfant une prétention juridique pour un mode de vie végétalien-végétarien.

Législation et jurisprudence sont sujets à des changements constants. On concède déjà aux enfants à l'âge de 14 ans de décider librement de leur confession religieuse. L'âge du droit de vote a été abaissé. Les enfants peuvent conduire dès l'âge de 17 ans s'ils sont accompagnés. Pourquoi à l'avenir ne devrait-il pas y avoir également un droit légitime pour les enfants par ex. dès 14 ans de pouvoir prendre leurs décisions fondamentales sur des questions éthiques elles-mêmes ?

Il faudra encore un certain temps et beaucoup de prises de conscience pour comprendre qu'un régime équilibré végétarien ou végétalien ne conduit pas à une malnutrition, mais peut au contraire contribuer au bien-être de l'enfant. Si cela réussissait, je considérerais que l'introduction légale d'un tel droit pour un enfant comme tout à fait concevable.

On observe actuellement un intérêt grandissant pour les questions relatives aux droits de l'enfant. Les débats sur la circoncision pour des motifs religieux ne sont pas encore achevés par exemple et remettent en question la primauté de l'implication parentale.

Ces discussions pourraient également amorcer la révision de la législation dans d'autres domaines. La Cour constitutionnelle fédérale (allemande) elle-même a noté que le droit des enfants ainsi que le droit des parents doit être

juridiquement structuré et adapté aux besoins actuels.

### Merci beaucoup pour cet entretien.

Vous trouverez la version allemande de l'étude du cabinet d'avocat Wilde Beuger Solmecke sur le

thème „L'enfant a-t-il un droit sur la participation des parents à son mode de vie vegane ?” Ici.

Traduit de l'Allemand Par **Michel Di Moro**



Vegasme est un magasin d'alimentation et de cosmétiques VEGAN et bio à Bruxelles. En plus d'être dédié exclusivement à l'alimentation végétalienne et végétarienne, on y trouve de nombreux produits sans gluten, sans huile de palme et sans lactose 95% des produits sont d'origine biologique et nous favorisons autant que possible le local. En effet, plus de la moitié de nos fruits et légumes viennent de chez nous !  
Chaussée de Waterloo 367 - 1050 Ixelles

Grâce à notre partenariat, vous recevrez 10% de réduction sur tous les produits (sauf les vins) si vous êtes membre de Végétik ( présentation de carte de membre ) +32 (0) 489 85 94 89).



Terre mère, c'est une carte unique de petits plaisirs végétariens et bio : salades étonnantes, sandwichs bio aux légumes oubliés, des jus et smoothies du jardin, des saveurs inattendues et remise à la mode telles que les fleurs, les herbes sauvages, les herbes aromatiques. Terre mère, c'est aussi des légumes et des fruits à redécouvrir, variétés anciennes ou oubliées, tous vous offrent des saveurs originales à goûter absolument.

Rue de la Régence 21 Liège Tél: 04 221 38 05



Florence Scanvic

Deuxième ville francophone au monde après Paris, Montréal est la principale métropole du Québec.

Cosmopolite, l'agglomération est un véritable melting pot de cultures et d'influences venues des quatre coins de la planète. De nombreux modes de vie s'y côtoient chaque jour dont notamment celui du véganisme qui prend de plus en plus d'ampleur.

**Ouverture d'esprit et tolérance**

Française installée au Québec depuis 6 ans maintenant, je peux affirmer que l'ouverture d'esprit face au véganisme est assez bonne à Montréal. Bien sûr, les a priori et fameuses blagues du « cri de la carotte » existent aussi de ce côté de l'Atlantique, mais dans l'ensemble, je ressens une plus grande tolérance quant aux choix de chacun. La pression sociale étant l'un des premiers facteurs invoqués dans l'abandon d'un mode de vie végane, le respect de ses convictions par son entourage facilite assurément les choses !

**De nombreux restaurants végétariens**

Restaurants, cafés, traiteurs, les endroits où manger végane ne manquent pas à Montréal. La métropole compte aujourd'hui près de 70 enseignes végétariennes et végétaliennes, soit cinq fois plus qu'il y a 10 ans. Il existe donc bel et bien un grand engouement pour la cuisine

végé à Montréal.

On en trouve d'ailleurs pour tous les goûts : fast foods, buffets, cafés, petits restaurants de quartier... Le végane plus gastronomique est également en train de se faire une belle place dans le paysage culinaire de la ville.

Parallèlement à cela, de nombreux restaurants proposent des options végétariennes et se montrent ouverts à les rendre végétanes sur demande. Pratique lorsque l'on sort entre amis ou entre collègues et que l'on n'a pas le choix du restaurant !

**Le Festival végane de Montréal, un événement incontournable**



Le Festival végane de Montréal est un moment clé de la vie végane de la métropole. Lancé en 2014, cet événement rassemble au même endroit des conférences sur l'éthique animale, la santé et l'environnement, des démonstrations

culinaires ainsi que des exposants tels que des organismes à but non lucratif, des fabricants de cosmétiques, des librairies ou encore des restaurants.

Alors que le Festival avait attiré 5 000 visiteurs pour sa première édition, ce sont plus de 12 000 curieux et avertis qui sont venus profiter de ce que le salon 2016 avait à offrir : une belle marge de progression !

**Des associations qui font avancer la cause sur différents fronts**



En parallèle, de nombreuses associations montréalaises militent pour le droit des animaux et la fin du spécisme. Des actions comme la marche pour la fermeture des abattoirs ou des vigiles silencieuses anti-fourrure sont organisées tout au long de l'année. La jeunesse est également engagée par le biais d'associations végés étudiantes dynamiques. La relève s'organise!

Pour ma part, je suis impliquée auprès de l'Association végétarienne de Montréal qui regroupe les végétariens, végétaliens et végétanes de la métropole et de ses environs. Notre organisme vise à sensibiliser le public aux bienfaits d'une alimentation végé pour les animaux, la santé et l'environnement. Nous participons à différents salons et événements autour de ces trois thèmes et organisons des activités tous les mois afin de tisser des liens et créer une communauté forte et unie.

En conclusion, je crois que l'on peut dire qu'il fait bon être végane à Montréal. La tolérance qui règne ici et l'offre de produits végétanes rendent le choix de ce mode de vie plus facile qu'il ne peut l'être dans d'autres endroits du monde (ma chère patrie, je pense à toi!).

Il reste toutefois du chemin à parcourir ici aussi. J'aimerais particulièrement que les problèmes d'éthique, les enjeux environnementaux et de santé liés à la consommation de produits animaux prennent davantage de place dans les médias à l'image de ce qui se produit actuellement en France avec les actions de L214. La sensibilisation à grande échelle et par des figures médiatiques connues est à mon sens l'élément clé qui permettra de toucher plus de monde et de faire avancer le véganisme à Montréal et au Québec de façon générale.



Florence Scanvic est Vice-présidente de l'association

## VIE DE MAMAN

## BETTY, UNE VÉGÉTARIENNE PRESQUE PARFAITE

## Notre choix alimentaire

Végétarienne depuis 5 ans, j'ai choisi ce mode d'alimentation parce que je ne souhaitais plus contribuer à la mise à mort des animaux pour me nourrir. Cela n'a pas été très difficile pour moi car j'ai grandi grâce aux bons petits plats de ma maman, fervente amatrice de fruits et légumes frais et de légumineuses diverses. Cela n'a pas été non plus difficile pour mon entourage car mon franc-parler habituel et ma verve légendaire ont vu su convaincre les plus hésitants de se lancer dans la cuisine sans viande ni poisson au moment des traditionnels apéros du samedi soir.

Pourtant je vous l'avoue sans honte, je salive encore lorsque je me promène sur le marché et que je renifle l'odeur du poulet en train de rôtir ! Mais cela est très vite oublié quand je les imagine en train de gambader dans l'herbe, de gratter la terre et de s'y rouler avec joie !

Peu après mon changement de mode d'alimentation, j'ai rencontré mon conjoint. Et si je ne lui ai jamais posé d'ultimatum, il a très bien su faire la part de choses pour se régaler au quotidien : à choisir entre des steaks-pâtes matin, midi et soir ou bien des petits plats végétariens mijotés avec amour, il a vite fait son choix pour aujourd'hui s'avérer être le plus militant de nous deux ! Ensemble, nous avons recueilli José, un lapin d'élevage et Jackie, une minette de refuge. Si le premier mange chaque jour des fruits et légumes frais provenant du marché, la seconde est également devenue une adepte gourmande des croquettes végétaliennes, avec le soutien véridable de son vétérinaire attiré !

Au mois de juin dernier, notre famille de mammifères s'est agrandie avec l'arrivée de notre petit Sacha. Après une grossesse exemplaire, entre déménagement, soldes et autres marathons de la vie, notre adorable bonhomme est né en parfaite santé de ses deux parents végétariens. Allaité au début de sa vie, il est aujourd'hui âgé de 6 mois, n'a jamais eu le moindre signe de maladie et se régale quotidiennement des bonnes purées que lui fait sa maman. Sacha est végétarien, et à la maison, les seuls animaux qu'il trouvera seront le lapin et la chatte, ses compagnons de vie et non d'assiette.

## Le choix alimentaire de la société

Avant de quitter la maternité, un pédiatre est

venu vérifier la bonne santé de mon fils. Face à tous ses compliments, j'ai éprouvé le besoin de lui confier notre choix alimentaire, au risque d'y voir là un rictus familial lié à son apprentissage de la médecine en France. Or, cela n'a pas été le cas et nous avons la chance d'avoir rencontré un professionnel de la santé ouvert d'esprit et très intéressé par notre façon de manger. Ensemble, nous parlons de ce que je donne à mon fils, et à chaque rendez-vous, il m'encourage dans ma démarche et je sais qu'il croit à notre éthique de vie. Et puisqu'il faut sans cesse se justifier auprès de la société actuelle que le végétarisme n'est pas une forme de maltraitance, mon pédiatre est aujourd'hui mon laisser-passer !

Mais tu vas obliger ton enfant à être végétarien ? » voilà ce que j'entends souvent que ce soit au sein de ma famille, de mes amis ou même dans la bouche de la secrétaire de mon vétérinaire ! Et voilà ce que je réponds inlassablement « Mes parents m'ont bien obligée à être omnivore ! On oblige toujours son enfant à quelque chose,



ça s'appelle l'éducation ! » ! Dur, dur de répliquer à chaque pic lancé que mon pédiatre valide ce choix, que mon fils mangera des céréales et des légumineuses et qu'il sera en parfaite santé, qu'il existe des alternatives et que nous ne sommes pas obligés de manger comme tout le monde, depuis toujours, encore et encore... Une seule solution à ces brimades : faire en sorte que mon fils apparaisse toujours frais et dispo !

Sacha sera végétarien à la maison, en revanche, il est très difficile d'imagi-

ner ce que sera son avenir culinaire. Lorsqu'il entrera à l'école, il aura certainement envie de manger à la cantine pour être avec ses amis, et dans ces moments-là, j'imagine que je lui raconterai ce qu'il y aura dans son assiette et j'essaierai de faire comprendre à son institutrice qu'il pourrait ne pas vouloir manger d'animaux morts. Lorsqu'il sera seul chez ses grands-parents, ils essayeront sûrement en cachette de lui donner des morceaux de viande, et dans ces moments-là, je pense qu'il faudra bien le briefer avant d'y aller. Lorsqu'il nous demandera ce que sont ces trucs rouges dans la vitrine du boucher alors on lui expliquera, tout en douceur, comme les parents expliquent la vérité à propos du Père-Noël ou le secret de la petite souris...

Très curieux et surtout fort gourmet, Sacha a commencé sa diversification alimentaire dès l'âge de 4 mois par des purées de carottes et des écrasés de pommes de terre. Ses 6 mois révolus, il grignote de tout avec un plaisir fou ! Hier, il a eu droit à des chicons au riz et avant-hier, c'était du chou-fleur à la semoule qui lui a valu un méga-débarbouillage à l'essuie ! Parce que oui, les bébés n'ont pas besoin de tous ces produits industriels bourrés de trucs étranges aux noms imprononçables !

Chaque samedi, je me rends au marché, retrouver mon petit producteur pour faire le plein de légumes et de fruits frais. Ainsi Sacha bénéficie des meilleurs produits et



Purée potimarron-millet



Purée choufleur-Epeautre

apprend le goût des vrais aliments. Bien sûr, en dépannage, il y a toujours des petits-pots bio à la maison, au cas où je n'aurai pas le temps de lui préparer un repas. A partir de 6 mois, il est possible de donner aux bébés tous les fruits et légumes mis à part les asperges, les choux de Bruxelles, les salsifis, les kakis et les kiwis ! Vous avez donc de quoi varier quotidiennement son apport en vitamines et minéraux !

Dès l'âge de 6 mois, voir 4 mois si vous avez l'aval de votre pédiatre, il est également possible de donner aux tout-petits des céréales pour rendre leurs purées un peu plus consistantes. Pour ma part, je trouve toujours en magasin bio des bouillies d'épeautres, de semoule, de millet ou de riz. Comme ils sont sous forme de flocons, un peu comme la purée lyophilisée, il vous suffit d'en saupoudrer un peu sur vos légumes réduits en purée et cela vous donnera une sorte de gruau qui tiendra bien au corps ! Si cela est trop épais, n'hésitez pas à ajouter un peu de lait de riz ou d'avoine, ou même une noisette de margarine fondue pour diluer l'ensemble.

Pour terminer, j'aimerais vous parler des laitages.

Mon fils ne prenant pas suffisamment de poids, j'ai dû compléter mon allaitement par du lait maternisé, au grand damne de mes principes ! Et puis finalement comme le glouton n'était pas amateur de biberon, nous sommes passés très vite aux laitages en pots. Il est en effet tout à fait possible de donner yaourts et petits-suisseaux aux bébés dès 6 mois, sans forcément prendre les aliments spécial bébé, beaucoup plus chimiques et souvent même trop gras, trop salés et trop sucrés. Certes, les laitages ne sont pas végétaliens et la vie d'un bébé veau a été volée pour nourrir mon bébé mais malheureusement, en tant que jeune maman, je suis encore sous le joug du poids des traditions et dans la crainte d'une éventuelle carence, me plie au dictât des lobbies.

Un jour, je l'espère, ma petite famille de mamifères pourra dire avec fierté qu'elle est totalement végane ! Mais c'est petit à petit avec des changements en douceur que progressivement nous y arriverons, et ferons en sorte que notre mode de vie soit le plus respectueux possible de l'autre qu'il soit animal humain ou non-humain !

# Devenez Membre !

En devenant membre, vous devenez un soutien supplémentaire, plus nous serons nombreux plus nous serons efficaces et mieux entendus. Nos projets n'attendent souvent que les financements nécessaires.

Pour seulement 15 euros



Carte de membre 2015

Prénom: Valérie

Nom: Monthy

Unique en Belgique la PIZZA VEGAN Liège

Grâce à un partenariat avec notre association, le patron vous propose des Pizzas Veganes avec du fromage végétal de la société violife, le seul qui fonde parfaitement.

Pizzeria Da Filippo: Rue Puits-en-sock 113, 4020 Outremeuse tél: 04 344 34 04

Liège

Terre mère, c'est une carte unique de petits plaisirs végétariens et bio : salades étonnantes, sandwichs bio aux légumes oubliés, des jus et smoothies du jardin, des saveurs inattendues et remise à la mode telles que les fleurs, les herbes sauvages, les herbes aromatiques. Terre mère, c'est aussi des légumes et des fruits à redécouvrir, variétés anciennes ou oubliées, tous vous offrent des saveurs originales à goûter absolument.

Rue de la Régence 21 Liège Tél: 04 221 38 05

Bruxelles

Vegasme est un magasin d'alimentation et de cosmétiques VEGAN et bio à Bruxelles. En plus d'être dédié exclusivement à l'alimentation végétalienne et végétarienne, on y trouve de nombreux produits sans gluten, sans huile de palme et sans lactose 95% des produits sont d'origine biologique et nous favorisons autant que possible le local. En effet, plus de la moitié de nos fruits et légumes viennent de chez nous !

Chaussée de Waterloo 367 - 1050 Ixelles  
Grâce à notre partenariat, vous recevrez 10% de réduction sur tous les produits (sauf les vins) si vous êtes membre de Végétik (présentation de carte de membre) +32 (0) 489 85 94 89.

Recevez 10 % de réduction auprès de nos partenaires



VegAnne's Shop

Chez VegAnne's Shop nous vous proposons une gamme de produits alimentaires 100 % végétaliens. Vous trouverez également des produits sans gluten, sans lactose et sans sucre. Notre magasin se situe seulement à 5 minutes de la place Meiser et à 10 minutes du centre ville. Venez nous rendre visite!

Avenue Rogierlaan, 120 1030 Bruxelles - Brussel  
Tel: +32(0) 484 061 052

## DE HOBBIT FOOD FOR FREEDOM



**TEMPEH**  
des fèves de soja fermentées

**TOFU**  
lait de soja caillé

**SEITAN**  
protéines de blé

disponible en magasin bio



Nijverheidslaan 7-9 \* B-9990 Maldegem  
www.hobbit.be \* info@hobbit.be

Je deviens membre !

Cliquez ici

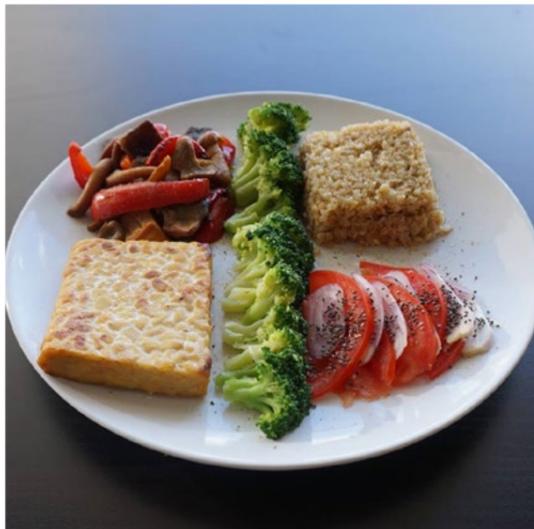


Jérémy de Treening Life

Par le Natural Athlete Club

## UN AN DE MUSCULATION AVEC UN RÉGIME VÉGÉTARIEN ET MAINTENANT VÉGÉTALIEN

Et oui, pas d'erreur dans le titre... Après un mois de végétarisme, soit la moitié du créneau entre mes premiers et seconds tests physiques, je suis passé à une alimentation végétalienne. J'y pensais de plus en plus depuis plusieurs jours jusqu'à ce que je regarde une vidéo de trop. Ou au contraire, je le suis devenu car je n'en avais peut-être pas regardé assez. Je me connais, je sais que les vidéos d'abattoir me font immédiatement me remettre en question.



Quelque part tant mieux, autant faire les choses à fond le plus vite possible et épargner la souffrance au maximum. Le défi « un an de musculation avec un régime végétarien » devient en quelques sortes « 11 mois de musculation avec

un régime végétalien ».

### L'assiette

Alors là, il a fallu de suite prendre les choses en mains. 10 minutes après avoir pris cette décision, je me suis

acheté de la vitamine B12, qui est le strict minimum dans une alimentation végétalienne. Pour le reste, je me suis renseigné petit à petit, en prenant le soin de garder une alimentation saine et équilibrée.

En réfléchissant, il suffit simplement de se renseigner sur la composition des aliments que l'on ne mange plus, de voir en quoi ils sont riches parmi leurs composants bénéfiques et effectuer des remplacements avec les aliments végétaliens les plus adaptés. Puis se supplémenter quand l'alimentation végétalienne ne permet pas de couvrir les apports journaliers recommandés. Avec le sport, la plupart des besoins sont augmentés.



Concrètement, avec une alimentation sportive végane, j'ai pu comprendre jusqu'à présent que l'attention est à porter en majorité sur les protéines, le fer, les omégas 3, le zinc, le calcium et la vitamine B12. Le reste n'est pas difficile à retrouver dans une alimentation végétale. Voici donc comment j'ai réorienté mon alimentation :

**Protéines** (viande, poisson, œufs, produits laitiers) : les mêmes que dans mon article précédent ou j'ai ajouté des haricots blancs, des falafels, du pilpil.

**Fer** (viande rouge) : protéines végétales (légumineuses, céréales) et dans certains légumes (brocolis, poivrons verts, tomates)

**Omégas 3** (poisson, œufs) : huiles végétales, noix, amandes, graines de chia, avocats et complément alimentaire : gélules vegan à base de micro algues.

Comme je l'avais dit précédemment, je ne suis pas du genre à compter les calories et les grammes, je trouve ça terriblement ennuyeux, robotisant et démotivant. J'ai donc fait en sorte d'orienter mon alimentation vers les aliments les plus nutritifs et je ne me limite pas quant au rationnement. Le miroir et la prise de sang seront mes deux guides pour lever le pied ou non. (J'ai été voir mon médecin qui m'a prescrit une prise de sang à mi-parcours, et je lui en demanderai une aussi à la fin de mon défi.



**Zinc** : compléments alimentaires. Il apparaît comme plutôt difficile d'avoir des apports suffisants en zinc avec une alimentation végétalienne, surtout avec les besoins supplémentaires en musculation.

**Calcium** (produits laitiers) : lait de soja enrichi en calcium,

amandes, brocolis

**Vitamine B12** (viande, poisson, œufs et produits laitiers) : complément alimentaire enrichi en méthylcobalamine, une forme de B12 active dans l'organisme.

Mais j'ai compris que pour garder une grande motivation, je devais toujours garder le plaisir de manger, avec des assiettes types burgers par exemple.

## Le treening

Précédemment, mes entraînements ciblaient la prise de masse musculaire. J'ai réduit ce nombre de répétitions. Je suis

passé sur des séries plus lourdes, afin de viser un gain de force. La force en musculation requiert une plus grande récupération. L'énergie est apportée par l'alimentation, l'oxygène mais aussi énormément par le système nerveux. Plus la charge est lourde, plus le système nerveux est monopolisé.

De manière globale, je n'ai pas eu de grosses difficultés dans l'entraînement. J'ai progressé sur la majorité des exercices mais je pense que le changement d'alimentation est trop récent pour juger des raisons de ces quelques variations.

J'ai eu plus de mal à la fin du premier mois, j'ai attrapé un bon rhume, ce qui m'a valu quelques

séances un peu raccourcies par manque d'énergie. Je pense que mon corps n'était pas encore habitué à ce nouveau mode alimentaire, ce qui a pu affaiblir mon système immunitaire. De plus, le travail en force demande plus de récupération nerveuse. Et mes assiettes n'étaient pas optimales, ce qui a pu contribuer à me rendre malade.



Par la suite, j'ai eu un gain progressif d'énergie et de force. Je pense que cela peut s'expliquer par la plus grande attention que j'ai portée à mes assiettes, par le fait d'avoir changé mon programme d'entraînement (ce qui déshabitue le corps et relance la progression) et enfin par l'ajout de fer (cacao) et de vitamine B12. J'ai appris que même une personne

qui mange de la viande et du poisson peut être carencée en vitamine B12, qui impacte fortement le système nerveux et par conséquent les performances.

On peut voir sur les photos que le changement est très faible entre le 1er et le 3è mois de mon défi : j'ai peut-être perdu de la masse musculaire, mais je pense aussi un peu de masse grasse. De plus, le bronzage, l'éclairage et quelques autres facteurs peuvent jouer entre deux photos. Il est encore bien trop tôt pour dire si l'alimentation végétalienne a impactée positivement ou négativement mon apparence physique.

## Le mental et les anecdotes

C'est une nouvelle catégorie que j'ai décidé d'intégrer car je la trouve nécessaire. En effet, mon mental a considérablement changé, et ce en a peine quelques mois. En devenant végétarien puis végétalien, j'ai eu le sentiment d'avoir une certaine cohérence avec mes idées.

Cela m'a donné beaucoup plus de détermination dans l'effort et je me suis senti plus proche de la nature, des animaux et de la vie de manière générale.

J'ai une anecdote à ce propos, qui est le fait de dire quasi systématiquement bonjour aux animaux que je croise dans la rue ou que je connais. Je ne parle pas bien sûr de claquer le frein à main au milieu de la route pour descendre et serrer la pince à un chien sur le trottoir, mais je parle au moins d'un regard, et si possible de l'interpeller quand je suis à pied ou en vélo.

C'est devenu une forme de respect que j'ai développé, une habitude qui se manifeste quand je vais chez des amis ou chez de la famille. Une vie mérite de ne pas être ignorée.



Je me suis d'ailleurs rendu compte de l'évolution de la relation avec eux par rapport à avant : en leur accordant plus d'attention, ils ont

une forme de reconnaissance, ils sont globalement plus sociables, et je ne pense pas que ce soit dû au hasard.

J'ai donc un bilan plutôt positif de ces trois premiers mois de musculation en lien avec ma

nouvelle ali-

mentation. Je ne pensais pas devenir végétalien aussi rapidement, mais je sais au fond de moi que j'en avais besoin pour respecter ma vision de la morale et mes valeurs.

Je vais faire en sorte de continuer à m'informer de plus en plus et d'écouter mon corps lors des entraînements pour créer une osmose entre ma séance de sport et mon assiette. Rendez-vous dans trois mois pour la suite !

Site de Jérémie : [Treening Life.fr](https://treeninglife.fr)

**Découvrez nos anciens numéros**

