Végétik

Be Veggie MAG

N°12

Mai/Juin/Juillet 2017
Trimestriel gratuit
vegetik.org

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

Les jaïns

Les lieux vegans à Bruxelles

Oeufs : les meilleures alternatives

Le végétarisme et ses ennemis : l'antiquité chrétienne.

DOSSIER

Le véganisme peut-il devenir excessif ?

ÉDITO

Le véganisme est à la fois un mode de vie, une philosophie, une action politique, un ensemble de valeurs, qui touche de nombreux aspects de la vie quotidienne : l'alimentation en premier lieu, l'habillement, la santé, le vocabulaire... C'en est même devenu une blague avec mes amis : "Mais c'est pas végane, ça !"

En général, on sait très bien ce qui n'est pas végane (tout produit ou service impliquant l'exploitation d'animaux), mais qu'est-ce que que cela signifie réellement et concrètement d'être végane ?

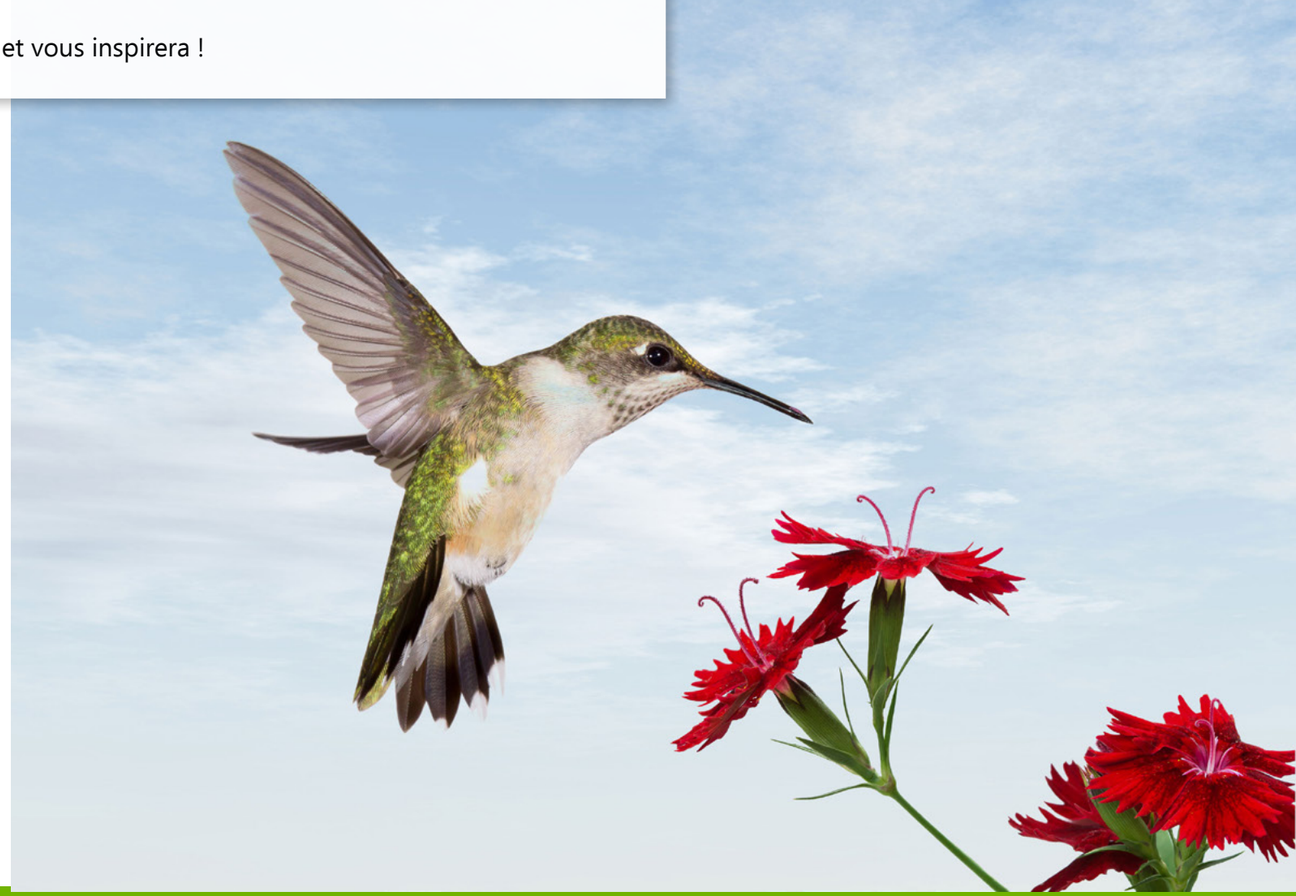
Cette question, qui peut paraître un peu naïve au premier abord, en soulève en fait de nombreuses autres : à partir de quel moment peut-on se déclarer végane ? Et jusqu'où aller dans notre mode de vie ? Car les préoccupations antispécistes vont au-delà du sort des animaux mais ont bien pour objet d'éliminer toute forme de souffrance ou d'injustice envers tout être sensible.
Ainsi, en pratiquant le véganisme se retrouve-t-on confronté-e à des questions éthiques : privilégier des produits sans souffrance animale mais fabriqués par des travailleurs exploités dans des conditions de travail déplorables, est-ce réellement une solution ?

Nous, véganes, n'avons pas le monopole de l'empathie. D'autres personnes s'impliquent également pour rendre nos sociétés plus justes et plus éthiques. Nous ne devons pas nous perdre dans une quête d'absolu et de pureté, mais bien garder à l'esprit la finalité de notre lutte et rester ouverts à la discussion et au débat.

Dans ce numéro, nous avons donc voulu aborder les différents dilemnes du véganisme, en interrogeant notamment ses aspects extrêmes et excessifs, et aussi présenter d'autres pratiques (les Jaïns, le Zéro déchets) avec deux nouvelles co-rédactrices, Déborah Chantrie et Sylvie Damestoy.

Nous espérons que ce 12ème numéro vous interrogera et vous inspirera !

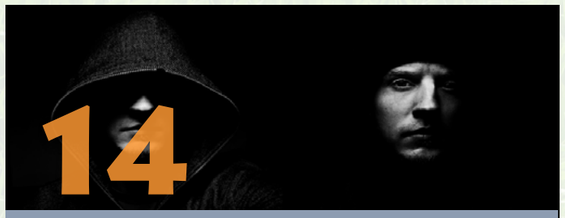
Laura Fort
Co-rédactrice de Be Veggie



Sommaire

6 Dossier : Etre végane, jusqu'où ?

8 Le véganisme peut-il devenir excessif ?



14 Les côtés obscurs du véganisme

22 Véganisme, au-delà de l'alimentation - Partie 1

30 Les Jaïns

36 Actus : Le scandale des abattoirs

40 Le point sur les Omegas-3

43 Les 10 meilleures alternatives à l'oeuf

46 Parcours d'une résiliente en mode végane

50 Être végane à Bruxelles

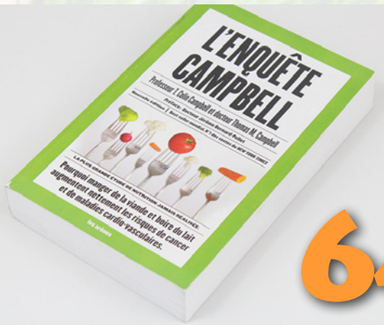
56 Mon jardin pacifique, autofertile et végane

59 RECETTES

62 Critique de livre : Comment ne pas mourir ?

72 1 an de musculation avec un régime végétarien - Partie 4/7

76 Chronique : Le végétarisme et ses ennemis - Partie 2/3



64

J'ai lu pour vous :

« L'enquête Campbell, les aliments qui tuent et ceux qui peuvent vous sauver la vie », par le Pr T. Colin Campbell & Thomas M. Campbell

Etre végane, jusqu'où ?

Le véganisme peut-il être excessif ?

DOSSIER : ETRE VEGANE, JUSQU'OU ?

LE VÉGANISME PEUT-IL

Le véganisme est souvent qualifié d'extrême par ses détracteurs, car il donne selon eux une impression de démarche excessive voire sectaire, selon eux "poussée beaucoup trop loin", en particulier dans son approche alimentaire qualifiée d'ascétique ou dangereuse. Cette dimension jusqu'au-boutiste existe-t-elle vraiment parmi les véganes ? Si oui, peut-on pour autant la considérer comme généralisée à tout le mouvement végane ? Témoignages et réflexion nous éclairent sur cette question brûlante.

L'alimentation végétalienne, berceau de tous les excès ?

Le véganisme était encore très peu connu du grand public il y a peu. C'est en quelques années que le mot s'est démocratisé au détour d'émissions de télévision, d'articles de presse et de célébrités qui hésitent de moins en moins à en parler ouvertement : la vague végane est à présent avérée et mondiale.

Nombreux sont ceux dont la dissonance cognitive prend fin du jour au lendemain, à réaliser leur propre incohérence entre le fait d'aimer les animaux apparemment inconditionnellement et d'opérer une sélection entre ceux qu'on caresse et chérit et ceux qu'on met dans son assiette. Dès lors cette philosophie de vie implique un changement majeur, souvent perçu comme extrême par l'entourage, dans la vie de la personne qui s'y engage : celui de modifier sa façon de s'alimenter en refusant désormais de consommer non seulement de la viande - désormais regardée comme un animal mort - mais aussi tous les sous-produits animaux. Le choix de devenir végane, en dehors de son positionnement éthique, moral et même politique, passe en tout premier lieu par ce qui nous préoccupe tous au quotidien : manger, et donc désormais uniquement végétal.

Le grand saut alimentaire se fait souvent en se renseignant en profondeur pour conserver sa santé car c'est là que se cristallise la peur. Cela, sans d'ailleurs le plus souvent réaliser tout de suite que l'alimentation végétale aura un impact bénéfique bien plus grand qu'attendu en décuplant des énergies et des capacités mentales qu'on pensait pourtant déjà à leur maximum.

Nombreux sont à contrario les véganes qui s'impliquent dans la cause animale sans se préoccuper de leur santé, en commettant des erreurs importantes d'équilibre alimentaire : seule compte pour eux la cause qu'ils défendent, allant jusqu'à considérer leur propre personne comme insignifiante. S'alimenter n'a pour eux aucun rapport avec le fait de "se nourrir", mais relève d'une machinerie à faire tourner, dont il est presque indécent de se préoccuper, et peu importe donc comment et avec quoi. Manger n'est plus qu'une équation de laquelle il faut soustraire toute trace animale, sans souci d'équilibre nutritionnel, avec des effets sur la santé plus ou moins visibles et rapides.

Il n'en faut pas plus aux sceptiques et détracteurs du véganisme pour s'engouffrer dans la brèche, qui ne représente pourtant qu'une petite minorité des véganes : on généralise et on crie au danger absolu, à la secte, au mieux à l'irresponsabilité. Et on passe du même coup soigneusement sous le tapis tous les excès commis au titre de la modernité et de l'illusoire "liberté alimentaire" soigneusement entretenue à coup de marketing par les industries agroalimentaires et autres multinationales de la restauration rapide. On oublie par exemple de mentionner que donner à ses enfants des céréales industrielles vides de nutriments vitaux, des biscuits pleins de gras et de sucre au goûter au lieu des indispensables fruits, des hamburgers à la mayonnaise et des frites au repas, le tout bourré d'additifs cancérigènes, relève tout autant de l'extrême et de l'excès irresponsable quant à la bonne croissance d'un enfant - sans parler des dommages des mêmes produits sur l'adulte -. C'est pourquoi il semble important de rappeler qu'une personne qui "mange de tout" en commettant tous les excès, est à placer au même rang qu'un végane qui omet lui aussi de s'occuper de son équilibre nutritionnel. Lequel de ces deux comportements serait en effet le plus dommageable et susceptible d'être pointé du doigt comme excessif ?

Devenir végane, c'est lever le voile sur un nouvel univers culinaire, joyeux, coloré, d'une richesse et d'une diversité insoupçonnées : créativité, saveurs et gourmandise s'y décuplent autant que dans la cuisine omnivore, créant surprise et ravissement la plupart du temps. Mais c'est le aussi le plus souvent passer par une phase où toutes les peurs sont amplifiées par les discours stéréotypés, et où devenir un peu nutritionniste en herbe plongeant dans les livres et les conseils de toutes sortes est un moyen de se rassurer pour franchir le pas. On découvre en général, en même temps que l'alimentation végétale pour peu qu'on approfondisse le sujet, la toxicité du sucre, du gluten, des produits industriels et raffinés. Dès lors, l'envie de bien faire, le désir de perfection, peut virer à l'obsession et devenir pathologique, au même titre que pourrait le vivre une personne omnivore : l'orthorexie, ce trouble alimentaire caractérisé par une fixation sur l'ingestion d'une nourriture saine, sévit en effet dans tous les milieux !

Le témoignage de Jordan Younger du blog Thebalancedblonde.com illustre bien cette dérive du "bien faire à tout prix", cette quête de la perfection personnelle - qui peut faire d'ailleurs faire oublier les fondements de l'engagement de départ - qui s'empare de certains véganes :

“ J’ai commencé à craindre un tas de choses, en matière de nourriture. Née avec un estomac fragile, j’évitais déjà le blé, les fritures, les sauces, l’huile, toutes les farines, certaines légumineuses et beaucoup d’oléagineux. Puis j’ai entrepris de lire au sujet de la nourriture crue, de la digestion, des combinaisons alimentaires, de l’espacement entre les repas, et des dangers du fructose, même naturel. (Sans oublier mon combat pour le végétalisme cru 80/10/10). J’ai commencé à vivre dans une bulle de restrictions. Entièrement vegan, végétal, sans gluten, sans huile, sans sucre raffiné, sans farine, sans assaisonnement ni sauce, etc… et basais ainsi entièrement ma vie sur ce que je pouvais et ne pouvais pas manger, et ce que je pouvais combiner ou pas. Il n’y a rien de mal à faire tout ça (la plupart de ces choix sont sensés, vraiment !!), mais mon corps me CRIAIT son malaise et je ne l’écoutais pas. ”

Le véganisme peut engendrer des comportements d’excès comme nous venons de le voir : mais comme ailleurs, et pas plus qu’ailleurs. Parallèlement à ces deux comportements immodérés dont on peut dire qu’ils sont similaires à ceux observés parmi les omnivores, il est pourtant important de souligner que la très grande majorité de la population végane brille par sa bonne santé et devance même sur ce point la population omnivore. Preuve en est, l’une des plus importante et récente étude sur l’alimentation végétale - elles sont de plus en plus nombreuses pour les mêmes résultats - publiée en 2013, par le Dr Michael J. Orlish *.

Cette étude est la première au monde à être parvenue à inclure un nombre aussi élevé de végétaliens : 5 548 vegans sur 73 308 participants qui incluaient aussi des omnivores, des semi-végétariens et des ovo-lacto-végétariens, avec comme principal critère de jugement la mortalité globale, toutes causes confondues. Les résultats ont démontré sans appel que sur une période de 6 ans, le risque de décéder était moindre de 15% chez les véganes que chez les omnivores, et moindre de 9% chez les ovo-lacto-végétariens que chez les omnivores.

Alors, fort de ces résultats, n’y aurait-il pas qu’un petit pas à franchir pour prétendre effrontément que l’alimentation végétale n’est en rien un mode de vie extrême, et est même le meilleur choix à faire pour sa santé ? Et si un jour, il était communément admis comme excessif et à risque un comportement alimentaire incluant viande et sous-produits animaux ?

De nombreux scientifiques et chercheurs, médecins nutritionnistes et cancérologues du monde entier s’élevent de plus en plus et unissent leurs voix pour l’affirmer et le démontrer, transformant lentement mais sûrement depuis peu la face du monde. (Voir notamment dans ce même numéro, l’article intitulé “De l’intérêt pour la santé d’une alimentation entièrement végétale”, résumé du best-seller du Pr T. Colin Campbell “L’enquête Campbell, les aliments qui tuent et ceux qui peuvent vous sauver la vie”, qui fait le point sur plus de quarante de recherche en nutrition.)

L’approche individuelle et le regard sur l’autre

Bien que le fait de devenir végane soit avant tout un choix éthique, moral, et même politique, il n’en reste pas moins vrai que cette décision est en deuxième ressort une décision personnelle. Pourquoi en deuxième ressort ? Parce qu’en premier ressort, l’idée maîtresse est de ne plus participer de près ou de loin à la souffrance animale planétaire et à ses excès. La décision est d’abord prise pour les animaux, et beaucoup de véganes vous diront que leur choix, ils ne l’ont pas fait pour eux mais parce que l’idée de cautionner “ça” leur était devenue toute simplement insupportable. L’idée est loin d’être extrême en soi : pour eux, rien n’est plus extrême en effet que la maltraitance animale.

A titre individuel donc, chacun fait avec son style personnel. La population végane est un camaïeu d’énergies et d’approches différentes, chacun y agit à sa façon avec son âge, sa culture, sa sensibilité, son

** Orlish, M. J., et al., Vegetarian Dietary Patterns and Mortality in Adventist Health Study 2, JAMA Internal Medecine, 2013, vol. 173, n°13, p. 1230-1238.*

âme, ses affinités. Certains caractères passionnés s’engageront fortement publiquement, cristallisant sur eux l’incompréhension des omnivores et leurs regards réprobateurs, tandis que d’autres préfèreront l’ombre tout en agissant de manière tout aussi efficace mais moins visible.

Dans tous les cas et peu importe à quelle échelle, la satisfaction de savoir que l’on fait quelque chose d’utile et qui a un réel impact, prime sur tout le reste.

Bien sûr, à titre personnel, devenir végane implique des changements importants, que chacun fait à son rythme. Sont-ils pour autant excessifs ? En aucune façon : rare est le végane abandonnant son précédent régime alimentaire sans s’être renseigné sur “les risques” - inexistants nous l’avons vu -.

Certains font ce choix du jour au lendemain, d’autres mettent des années, passant par toutes les phases de transition.

Pour un végane, exclure tous les sous-produits animaux de son existence est un sacerdoce, un cadeau à faire et aux animaux et aussi une façon de se respecter soi-même. Aussi, le désir de pureté et l’envie de faire les choses avec la plus grande application peut prendre une grande importance.

La perfection pour soi devient une quête. Peut-elle devenir excessive ? Chaque individu aura son approche personnelle, liée à son histoire et ses aspirations pour elle-même. Certaines personnes ne verront aucun inconvénient à utiliser des produits considérés comme non véganes comme le préservatif par exemple, ou à prendre des médicaments testés sur les animaux, alors que l’idée pourra en gêner d’autres.

Tout est finalement affaire de mesure, de priorités, de nécessité du moment, et la réponse parfaite n’existe pas, pas plus que le végane parfait. Une anecdote a même été rapportée sur un refus de don d’organes, lié à l’éventualité qu’ils profitent à des omnivores. Or, une telle position nuit au véganisme et à sa diffusion en donnant une image extrémiste et inquiétante à juste titre : elle est fermement condamnée par la philosophie antispéciste, qui considère les espèces égales

et solidaires entre elles et prône avant tout la compassion.

Pour beaucoup de véganes, être irréprochable pour soi est le minimum acceptable et certains se mettent une forte pression en occultant le fait que l'essentiel est de changer d'abord la société, pour les animaux, et cela avant eux-mêmes. Ce désir de perfection est par ailleurs souvent accentué par la pression extérieure et le fait d'être "attendu au tournant".

Ainsi, le regard qu'ils portent sur l'autre, qu'il soit omnivore ou végane, peut également en être fortement impacté et devenir impérieux voire oppressant pour cette raison : c'est justement cette pression dont on peut percevoir l'excès et qui peut devenir contre-productive voire toxique. Pour autant, il faut savoir qu'une majorité de véganes sont des personnes bienveillantes, prêtes à accompagner sans jugement dans leur parcours les gens qui font la transition vers ce mode de vie.

Retrouvons ci-dessous le témoignage d'une végane québécoise active et engagée, Marie-Douce Bélanger, dont le désir de perfection s'affiche justement sans complexe :

"Je me suis faite éjecter de différents groupes véganes sur Facebook. Honnêtement, je ne comprends pas pourquoi des gens s'offusquent que je dise que le produit qu'ils mangent n'est pas végane. Le véganisme repose sur la volonté de causer le moins de tort possible aux animaux : vouloir continuer de manger un aliment non végane juste parce qu'on aime le goût repose sur la même idéologie que ceux qui disent refuser le végétarisme car ils aiment le goût de la viande. Ça n'a aucun sens et je trouve dommage que des gens soient prêts à rejeter une personne pour continuer de consommer un produit causant la mort d'animaux. On me surnommait "vegan police". Pourtant, quand je suis devenue végane, j'aurais bien aimé connaître quelqu'un étant "vegan police". Ça m'aurait évité de manger pendant des mois un aliment en étant sûre qu'il était végane alors qu'il ne l'était pas."

"Pour moi, il y a toujours place au progrès. J'ai conscience d'être perfectionniste, et je ne lutte pas contre. Je suis sûre que je vais découvrir de nouvelles informations un jour et que je devrai peut-être alors cesser de consommer certaines choses. Mais ce sera en toute cohérence avec mes principes donc il n'y aura aucun problème : je veux causer le moins de torts possible aux animaux."

"Il m'arrive de souvent de ressentir une forte incompréhension et de la déception face à des gens désinvoltes sur leur engagement, même si je ne qualifie pas ça d'intolérance. Comment comprendre une personne qui se dit végane, mais qui continue de manger un produit en sachant qu'il ne l'est pas ? Pour moi, ne pas être perfectionniste, cela finit par nuire au mouvement."

L'activisme antispéciste, excessif et contre-productif ?

Rappelons que l'antispécisme est le contraire du spécisme, qui érige l'humain en espèce supérieure. Ce courant de pensée est la base même de l'engagement végane, qui considère a contrario que toutes les espèces sont égales et doivent être traitées comme telles : aucune exploitation ni utilisation d'un être vivant d'une autre espèce n'est donc admise, car immorale et non éthique.

En dehors de l'approche individuelle et très personnelle du véganisme, nous l'avons vu, la face de cet engagement la plus visible du public est son militantisme pour la cause animale.

Par leurs actions volontairement spectaculaires, activistes véganes et associations de défense des animaux de tous bords se rejoignent sur un point : il ne faut reculer devant aucun moyen pour faire changer la société et ouvrir les consciences. Les véganes sont souvent quotidiennement abreuvés d'insupportables images de souffrance animale, et vivent dans l'émotion permanente qu'elles suscitent : empathie, révolte et colère grondent en eux à juste titre, avec le sentiment de ne pas avoir d'autre choix que d'agir dans l'urgence. Dès lors pour les militants ou activistes, toutes les actions quelles qu'elles soient trouvent leur pleine justification.

Pour cette raison, des stratégies de communication en mode « coup de poing » sont utilisées, des comportements qui peuvent paraître excessifs à ceux qui n'en comprennent pas l'enjeu sont observés, et souvent moqués voire sanctionnés par les autorités. Le plus curieux réside dans le fait que le focus est fait sur le caractère extrême de ces opérations, et que toute la dimension excessive, cruelle et extrême de l'élevage, du transport et de l'abattage industriels n'y sont pas confrontés. Alors que s'ils l'étaient, ils ne supporteraient tout simplement pas la comparaison.

En matière d'excès, l'industrie est la grande gagnante, loin devant, et ce fait irréfutable devient peu à peu de notoriété publique avec un nombre de véganes qui ne cesse de croître, refusant ses pratiques immorales et extrêmes qui nuisent au delà des mots dans tous les domaines.

Alors, jusqu'où le véganisme, en tant que cause, peut-il en effet aller pour faire entendre au monde son cri pour les animaux ? Comment évaluer sur une échelle de valeurs « l'excès admissible » pour une telle cause alors que le plus grand holocauste jamais commis est en cours, avec 7 milliards d'animaux innocents et luttant pour leur propre vie tués en ce monde chaque année (hors animaux marins) ? Chaque végane choisira d'agir selon ses affinités, qu'il soit militant, activiste sur le terrain ou dans l'ombre diffusant subtilement son engagement à son seul entourage : chacun pourtant, en tant que porte-drapeau, porte en lui un héros de barricades révolté.

Mais tout excès a son revers : celui de faire perdre en crédibilité. Or, même s'il donne une visibilité certaine, il peut être mal perçu et finalement devenir contre-productif. N'oublions pas que le véganisme est une démarche philosophique à vocation politique : son but est avant tout de faire modifier les lois en donnant aux animaux un statut juridique adapté interdisant leur exploitation et leur maltraitance.

Antispécisme, la fin justifie les moyens

Enfin, il faut rappeler qu'aucune grande cause passée n'a trouvé résolution sans une horde d'activistes efficaces, excessifs, passionnés et engagés qui ont fait bouger les choses en menant des actions parfois impopulaires. L'antispécisme, nouvel enjeu mondial du XXIe siècle en ce qu'il porte d'espoirs pour éviter au monde l'effondrement écologique, économique et alimentaire annoncé, justifierait donc à ce titre toutes les bonnes volontés, toutes les énergies, toutes les stratégies, de la plus fine à la plus grossière, de la plus discrète à la plus visible, pour atteindre ses objectifs.

Comme tous les grands mouvements, le véganisme porte en lui sagesse et excès à parts égales : gageons qu'avec son rayonnement de plus en plus visible, son impact politique de plus en plus efficace à faire légiférer pour les droits des animaux, il sera vu, quand l'histoire lui aura donné raison et un peu de recul, comme le combat qu'il fallait absolument mener pour faire évoluer l'humanité. Et cela, peu importe les moyens déployés ni les jugements qui y sont portés, la fin justifiant pleinement les moyens.

par Sylvie Damestoy, corédactrice BeVeggie et blogueuse

www.madamegreen.co

DOSSIER : ETRE VEGANE, JUSQU'OU ?

LES CÔTÉS OBSCURS DU VÉGANISME

Peut-on vraiment se qualifier de végane s'il nous est arrivé de faire des écarts ? Est-ce que les erreurs de parcours sont justifiables ? Existe-il des bon(ne)s ou mauvais(e)s végan(e)s ? Nous avons enquêté sur ces questions sensibles et essayé de faire remonter des témoignages afin de réfléchir sur l'engagement politique qu'est le véganisme.

Un changement d'habitudes qui promeut le respect des animaux

Avant tout, il est important de comprendre que le choix du véganisme est plus qu'un mode de vie. En effet, il est réducteur de penser qu'être végane se résume à boycotter les produits d'origine animale, **l'engagement végane c'est refuser toute forme d'exploitation animale**.

C'est donc beaucoup plus qu'un régime alimentaire, c'est un ensemble de pratiques qui implique de ne pas consommer de viande, de produits laitiers, d'œufs, de tissus/matières dont la provenance est animale, ainsi que de cosmétiques ou produits testés sur les animaux ; et, qui refuse aussi les divertissements impliquant des animaux.L'idée primordiale est la suivante : les animaux doivent être respectés et non oppressés par les humains. En d'autres mots, la personne végane a décidé de supprimer tous les produits d'origine animale de sa vie, parce qu'il/elle ne considère pas les animaux non-humains comme des objets mais des êtres sensibles. C'est-à-dire qu'ils ressentent la douleur, tiennent à leur vie, ne veulent pas être exploités et encore moins mangés, un peu comme des humains en fait.

Le véganisme passe alors par un énorme changement d'habitudes, par l'adoption d'un nouveau mode de vie, de nouvelles façons de faire et de concevoir le monde. Le but est in fine de changer la société mais cela passe inexorablement par un changement personnel. Et, il peut exister des tensions liées à ces nombreux changements et de nouveaux questionnements peuvent apparaître.

Être végane est plus qu'un statut, c'est une quête, c'est être perméable aux nouvelles informations, ouvert aux changements, avec comme ligne directrice la recherche d'un mode de vie qui exclut les souffrances animales et la propagation de cette nouvelle façon de faire.

Quelques témoignages

Je porte encore une vieille ceinture en cuir.

« Cela fait plus d'un an maintenant que j'ai choisi de devenir végane, pour les animaux, pour ne plus participer à leur souffrance. C'est une question de valeurs, je veux vivre dans une société plus juste, et se servir des animaux c'est injuste pour moi. Mais voilà j'ai gardé une ceinture en cuir, je la porte encore, c'était un cadeau. Maintenant je n'en achèterais pas une et je sais que certains lors de leur transition ils les donnent, mais moi j'ai choisi de les garder. Par contre je ne porterais pas un manteau en fourrure JAMAIS. Mais bon, faut croire qu'on a chacun nos contradictions »

Dans un magasin de seconde main j'ai trouvé une paire de Nike

« J'achète quasiment tous mes vêtements en seconde main, c'est plus écolo, puis c'est parce que je suis contre la société de consommation. Bon voilà l'autre fois je cherchais des chaussures, puis j'ai trouvé cette paire de Nike. Déjà Nike c'est pas top comme marque point de vue éthique, mais bon je me suis dit c'est de la seconde main. Puis le signe de la marque là sur le côté de la chaussure, je pense qu'il est en cuir. Eh bien les chaussures je les ai quand même achetées. »

J'ai mangé un biscuit par convenance.

« Ça s'est passé lorsque j'étais chez les grands-parents de mon copain. Je m'en souviens encore, on prenait le thé, puis une première fois ils m'ont proposé des biscuits, j'ai refusé, mais ils ont insisté alors j'ai craqué. Ils savent que je ne mange pas d'animaux et tout ça, mais je pense qu'ils ne comprennent pas bien l'ampleur du truc et que les biscuits cela contient aussi des produits issus de l'exploitation. Bref, par convenance ou éducation eh bien j'ai accepté. »

J'ai accepté des médicaments à l'hôpital qui étaient peut-être testés sur les animaux.

« Il y a peu de temps j'ai été conduite d'urgence à l'hôpital parce que je me suis fait renverser par une voiture alors que je traversais un passage pour piéton. L'ambulance est venue me chercher, et en arrivant à l'hôpital les médecins et infirmiers ils s'agglutinent tous autour de vous, j'étais à moitié consciente, et à un moment l'infirmier il me dit : on va te mettre un baxter pour les antidouleurs. Moi je n'en savais rien si les médicaments ils sont véganes ou pas, mais j'ai rien dit, j'avais mal. »

J'ai goûté le dessert de mon amoureux au restaurant.

« Mon amoureux m'a fait une surprise, pour mon anniversaire il m'a emmenée dans un restaurant italien super classe, il a sorti le grand jeu. Il a adorablement demandé au chef de me préparer un menu végane. Je me suis régalée ! Lorsque le dessert est venu, le cuisinier m'a concocté une magnifique salade de fruits frais. Mon amoureux lui a craqué pour un tiramisu. Malheur ! C'est mon dessert favori. Ma cuillère s'est retrouvée enfoncée dans son gâteau, et hop je lui volais une toute petite part. »

Je regardais Games Of Throne.

C'est venu comme ça, tout d'un coup ça m'a sauté aux yeux et j'ai remarqué dans cette série, ils portent tous de la fourrure, et ils utilisent des animaux lors des tournages, ils consomment des repas faits principalement de viande, montent à cheval. Et après je me suis demandé : est-ce qu'en regardant cette série je cautionne tout cela ? Est-ce que c'est végane ? Mais voilà boycotter les produits multimédias qui utilisent des animaux c'est vraiment compliqué. Peut-être les véganes parfaits ils ne la regardent pas, moi je sais pas ça va, et puis je la regardais déjà avant de devenir végane. La réflexion est là mais à partir de là j'ai arrêté tous les films où des animaux apparaissent c'est trop compliqué »

La perfection et les contradictions

Ces témoignages sont des histoires de personnes qui se définissent comme véganes. Pourtant, comme nous venons de le voir, il leur est arrivé d'être en contradiction avec le message qu'elles veulent faire passer. Sont-ils pour autant de "mauvais" véganes ? Est ce que ces erreurs remettent en question leur engagement pour la cause animale ?

Ces questions nous amènent à réfléchir sur la notion de pureté. Le véganisme dans son aspect personnel peut se traduire par une recherche de perfection. Mais, cette quête individuelle peut nous éloigner du message politique du mouvement. Il est tout de même déterminant de ne pas se conforter dans l'idée que personne n'est parfait parce que cette idée légitimerait le fait de continuer à exploiter les animaux, et nous éloigne du véganisme.

« Autrement dit, l'objectif du véganisme n'est pas d'atteindre la perfection pour soi, mais de propager l'idée que les animaux doivent être respectés comme des individus ayant le droit de mener leur vie sans être assujettis à l'oppression humaine. L'essentiel n'est pas de changer notre mode de vie, mais de changer la société en tant que telle afin qu'elle respecte réellement les animaux. » Frédéric Côté-Boudreau

Dialectique public / privé

Tout porte à croire que l'engagement du véganisme est compatible avec la possession de quelques objets non-véganes dans leur définition parce que résultant de souffrance animale. D'un point de vue strictement économique, si l'on n'achète pas de produits nous ne faisons

pas augmenter la demande. Dès lors, garder un vieil objet ou acheter de seconde main ne poserait pas de problème. Mais, imaginez que vous portez cette ceinture, dès lors, vous prenez le risque de banaliser auprès des autres la violence faite aux vaches. Se montrer avec un objet issu de l'exploitation animale c'est légitimer cette norme sociale selon laquelle il est normal d'exploiter et de tuer des animaux.

Ce point de tension est déterminant, c'est en société qu'il est le plus difficile d'assumer son véganisme pour des raisons pratiques, mais aussi sociales ou psychologiques, pourtant c'est dans ce contexte social qu'il revêt toute son importance politique.

En effet, devenir végane passe inexorablement par d'énormes changements d'habitudes et par un changement personnel. Nous pouvons dire que le véganisme dans la sphère privée peut se concevoir comme un mode de vie, mais lorsqu'il est rendu public il est institué en tant que lutte politique.

En conséquence, si on suit ce raisonnement, regarder Games Of Thrones ne risque pas de desservir la lutte politique parce que l'action se produit dans le cadre privé. Le contexte social joue donc un rôle important, lorsqu'on fait un écart, une exception, une erreur, si on est seul cela aura peu d'impact pour la lutte politique alors que plus de personnes seront témoins, plus cet acte posera problème.

Pourtant, la pression sociale des non-véganes sur le végane peut l'amener à céder et à prendre un biscuit par politesse comme dans l'exemple ci-dessus.

Le cheminement personnel

Devenir végane peut se concevoir comme une prise de conscience que nous vivons dans un système qui légitime l'exploitation animale. Et cela va permettre de mettre en branle nos présupposés afin de tendre vers un mode de vie plus éthique, c'est-à-dire le véganisme. En effet, c'est aussi une déconstruction personnelle profonde.

Tout changement implique de remettre en question la manière dont nous fonctionnons avant cette prise de conscience. La volonté est donc très importante mais parfois insuffisante, c'est un premier pas. Mais la planification joue aussi un rôle très important pour se faciliter la vie.

Dès lors il s'agit de prendre en compte que le véganisme est un chemin fait d'adaptation, de transitions afin de consolider son engagement dans le long terme. Mais, il convient que pour parler de véganisme il faut insister sur la notion d'erreur et son caractère exceptionnel sinon il est inapproprié de parler de véganisme.

Il faut tout de même garder à l'idée que le véganisme n'est pas une quête de perfection personnelle, mais plutôt une volonté de propager l'idée que les animaux doivent être traités comme des individus. Dans sa vidéo Elise Desaulniers prend l'exemple cocasse du préservatif végane, mieux vaut un préservatif non-végane que pas du tout. De même que dans notre témoignage où la personne explique avoir été conduite d'urgence à l'hôpital où des médicaments lui ont été transfusés.

En outre, la notion de référent absent développé par Adams peut nous permettre de mieux comprendre la possibilité de faire certaines erreurs de consommation. Prenons l'exemple du biscuit, est-ce que devant un morceau de viande notre protagoniste aurait-il agit de la sorte ? Pas

certain, car devant une pièce de bœuf, la visibilité de son origine animale saute aux yeux du végane mais aussi du carniste. Pour les biscuits, à force de transformations on se trouve devant un produit fini constitué de produits d'origine animale mais ils passent inaperçus. La visibilité de l'animal et donc de la souffrance est réduite. Le végane occulte alors une réalité qu'il connaît et commet un acte qui va à l'encontre de son éthique.

Consommer éthique, un principe au cœur d'une vie pas toujours facile à suivre

"Être naturellement perfectionniste et sous hyper contrôle, c'est loin d'être drôle. Pas de chair, pas de lait, pas d'oeufs. Traquer la souffrance, le manque d'éthique, de compassion et de contrôles. Ouste au miel, au cuir, à la laine..ça finit par faire des nœuds.

Déjà que j'ai du mal à mettre flexibilité et lâcher-prise dans mon quotidien. Et que je mange végétal pour des raisons de santé et d'éthique. Être plus tempérée et nuancée reviendrait-il à trahir ce dernier déterminant ?

Faire preuve de lâcheté et d'incohérence critiques ?" Mathilde, du blog "Qu'on se le dise"

Le véganisme amène indéniablement à se poser des questions sur la consommation de manière plus générale. Les questionnements sur l'éthique animale amènent de nombreux véganes à se positionner pour un mode de vie plus éthique de manière générale.

Consommer dans notre société d'abondance devient alors le parcours du combattant, c'est comme si s'attaquer à plusieurs domaines en même temps relève de l'exploit. Zéro-déchet, produits locaux, écologiques, respect de la nature, transports... C'est tout qui est remis en question. Et la pression peut-être telle que certains abandonnent le véganisme, ce qui n'est vraiment pas utile pour la cause animale.

Mais alors que faire ? Comment choisir ? Que prioriser ? Pour les véganes, les animaux passeront toujours en premier. Nous ne devenons pas véganes pour nous, c'est un geste profondément altruiste envers les animaux non-humains.

Déborah Chantrie

Pour aller plus loin :

http://maconscienceecolo.com/ecologie-budget-veganisme-choisir/

https://madteaandglory.wordpress.com/2017/03/26/cest-trop-pour-moi-sen-faire-vouloir-bien-faire-ne-doit-pas-devenir-un-enfer/

https://www.veganesmagazine.com/que-penser-de-la-laine/

https://coteboudreau.com/2015/07/13/comment-reduire-souffrance-animale/

https://vimeo.com/196047177

"Le plus dur dans le fait d'être végan" de The Vegan Activist (en anglais, sous-titres français disponibles)

Carol J.Adams. Politique sexuelle de la viande, une théorie critique féministe végétarienne

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 !

BELGIQUE

DOSSIER : ETRE VEGANE, JUSQU'OU ?

VÉGANISME, AU-DELÀ DE L'ALIMENTATION

PARTIE 1 - L'ÉCOLOGIE

Devenir végane, c'est ouvrir les yeux sur un monde totalement nouveau. On découvre le spécisme (notion souvent inconnue des non végé), et surtout on remarque qu'il est omniprésent et de façon latente dans la société.

Cette prise de conscience engendre d'abord un changement d'alimentation, partie la plus visible du problème ; puis, à force de se renseigner, de se documenter et de discuter, on se rend compte que l'exploitation animale se retrouve également dans de nombreux produits de consommation courante.

On en vient alors à bannir le cuir, la laine, la soie et plus généralement tous les produits et services qui utilisent des animaux à des fins de divertissement, de transport ou d'expérimentation médicale.

Nous l'avons vu dans l'article "Les côtés obscurs du véganisme" de ce numéro (page 14), le véganisme est non seulement un mode de vie mais aussi une lutte politique.

Il y a autant de raisons de devenir végane que d'individus, mais ces raisons tournent autour de 3 principaux domaines : la santé, l'écologie et l'éthique. Ce qui pousse les militants, dans un souci de cohérence, à des actions qui, au-delà de la sphère végane, vont également dans le sens d'un monde plus juste et plus durable.

Il ne s'agit pas ici de vous donner un guide du/de la parfait-e végane mais plutôt de vous montrer l'étendue des actions menées par différentes personnes, pas forcément véganes, mais avec qui nous partageons des causes communes.

L'écologie, avec l'exemple du Zéro déchet

Bien qu'étant sensibilisée à la protection de l'environnement via le recyclage, l'achat responsable, la consommation utile et raisonnée ou la "chasse au gaspi", jusqu'à très récemment je ne connaissais pas le Zéro Déchet. Et c'est Audrey, une amie très concernée par les questions environnementales qui me l'a fait découvrir.

Le Zéro Déchet, c'est un peu comme le véganisme : simple à comprendre, mais plus compliqué à appliquer. Pratiquer le Zéro Déchet (ou le ZD comme ses initiés l'appellent), c'est réduire au maximum sa production de déchets.

En ligne de mire, les déchets polluants et non recyclables avec comme ennemi n°1 le plastique. Pas du tout fantastique, le plastique est fabriqué à partir de pétrole, de gaz naturel et de charbon et est une cause majeure de pollution des sols et des mers.

Mais le Zéro Déchet s'attaque aussi aux modes de transport, aux différents produits jetables, au logement, aux vêtements, aux produits de soin, d'hygiène et de ménage... Bref c'est tout un mode de vie à repenser (ça vous rappelle quelque chose ?). Car le but est d'avoir une empreinte carbone durable voire négative, et pour cela passer en dessous de la barre des 175kg équivalent Carbone par personne et par an. Un vaste programme pour un noble combat.

Alors comment cela se passe au quotidien ?

Je laisse la parole à ma copine Audrey, écologiste convaincue et ZD depuis 1 an, pour vous en dire plus.

Comment as-tu découvert le zéro déchet et qu'est-ce qui t'a poussée dans l'aventure ?

J'ai toujours trié mes déchets. Mes parents ont toujours recyclé le papier et le verre, donc pour moi, faire attention au recyclage c'est une seconde nature. Mais ne pas en générer n'était pas une préoccupation. Je suis née dans les années 80, j'ai grandi avec le plastique, pour moi les emballages étaient quelque chose de normal dans ma vie. Un jour j'ai eu un problème médical. Je suis allée chez un médecin nutritionnel qui au lieu de me prescrire encore des médicaments m'a dit de changer radicalement mon alimentation. Du jour au lendemain j'ai dû arrêter, les sucres (tous y compris les pâtes), les levures, le gluten et la viande (car bourrée d'antibiotiques). J'ai dû réapprendre à cuisiner. J'ai directement arrêté la viande (pour ne plus jamais en remanger) et je me suis mise à acheter des produits les moins transformés possibles afin de contrôler au mieux ce que je mangeais. A force de faire ça j'ai réduit ma poubelle et je me suis mise à me renseigner sur la nourriture saine ce qui, de vidéos en lectures m'a amené à lire le livre de Béa Johnson qui a été vraiment un coup d'accélérateur à ma démarche. J'ai aussi vu le film Trashed de Jeremy Irons qui m'a bien marqué.

Comment s'est passée ta transition vers le ZD ?

Je pense que tout est lié dans la vie. J'étais à un moment de ma vie ou les choses n'allaient pas dans le bon sens. Il fallait que je fasse le grand ménage et que je prenne soin de moi afin de guérir. Un jour j'ai lu le titre d'un livre qui disait "Nettoyer chez soi c'est nettoyer son esprit" et j'ai appliqué cette phrase. J'ai tout trié, de la salle de bain à mon garde-manger. Je me suis rendue compte de tout ce que j'avais accumulé dans mes placards et qui finalement ne m'était d'aucune utilité. J'ai donc vendu, donné ou utilisé les choses. Cela m'a déjà fait beaucoup de bien de me détacher de tout cela.

Ensuite, j'ai cherché des solutions afin de consommer le moins de choses emballées possibles. Car à chaque course que je faisais je me rendais compte de tous ces emballages qui nous entourent : les yaourts emballés dans du carton alors qu'ils sont déjà scellés entre eux, les légumes bios mis filmés… tout ce superflu n'était plus possible. Je me suis donc tournée vers les commerces de proximité mais indépendants (car je voulais limiter aussi au maximum mes achats en grande surface). Mais cela amène une contrainte supplémentaire, il faut faire les repas en fonction de ce que l'on trouve et non en fonction de nos envies. Nous avons la chance à Bruxelles d'avoir de plus en plus de magasins proposant du vrac et beaucoup de commerces indépendants.

Lorsque nous sommes dans une démarche comme celle-là, notre cerveau se conditionne à ne voir que ce qui n'est pas emballé. C'est bête mais maintenant ce qui est emballé ne m'intéresse plus. Pour ce qui est des vêtements c'est pareil on vient à se poser la question

"en ai-je vraiment besoin ou est-ce que cela va finir au fond du placard ?". Finalement ce que j'achète c'est ce qui me fait vraiment plaisir. Je me suis mise à écouter mon instinct, je ne regarde pas la télé donc suis moins tentée par la pub, et je n'achète pas sur un coup de tête car c'est le meilleur moyen de regretter après.

Quelle est l'action la plus facile à mettre en place ?

L'action la plus facile est en même temps la plus dure, c'est dire "NON". Dire non à un sachet de course, non à un prospectus dans la rue, non à un stylo gratuit. Ce n'est pas parce qu'une chose est gratuite qu'elle nous est nécessaire. Quand on y pense il y a plein de moments où l'on vous donne des choses qui ne vous servent pas, mais comme c'est gratuit, alors on a le réflexe de la prendre. Comme dit mon conjoint : "Si c'est gratuit, c'est vous le produit". Cette phrase me revient souvent en tête lorsque je suis confrontée à ce genre de situation.

Sinon pour un côté plus pratique, je conseille d'avoir toujours avec soi un "kit de survie" comme je l'appelle. Je l'ai toujours sur moi et ça m'aide au quotidien. Il est composé des choses suivantes :

1. Une gourde isotherme permet de garder mon thé chaud toute la journée et me sert aussi pour l'eau. Je la remplis dès que je peux. Ainsi plus de mug jetables ni de bouteilles d'eau à acheter. Je l'ai pris avec une ouverture large, ainsi que peux mettre de la soupe dedans lorsque je veux en prendre une le midi et que je suis en voyage.
2. Une serviette en tissu. Elle me sert d'emballage lorsque je prends un sandwich à emporter et me sert à m'essuyer la bouche lorsque je mange à la cantine. Je n'ai donc plus besoin de prendre de serviette en papier.
3. Une fourchette et une cuillère. Elles me permettent de manger à midi sur le pouce sans avoir à demander des couverts en plastique.
4. Un sac en tissu pliable. Il squatte le fond de mon sac à main. Il me sert beaucoup plus souvent que je ne l'aurais imaginé : pour porter mon repas de midi au boulot, pour acheter du pain, pour les courses…

Quelle est l'action que tu n'as pas encore réussie (et que tu prévoies de mettre en place prochainement) ?

Ce que je dois encore faire c'est une brocante. Mon conjoint a récemment emménagé avec moi et nous nous sommes rendus comptes que nous avions encore des choses dont nous n'avions pas ou plus besoin. L'argent récolté nous permettra de financer une partie d'un weekend en amoureux !

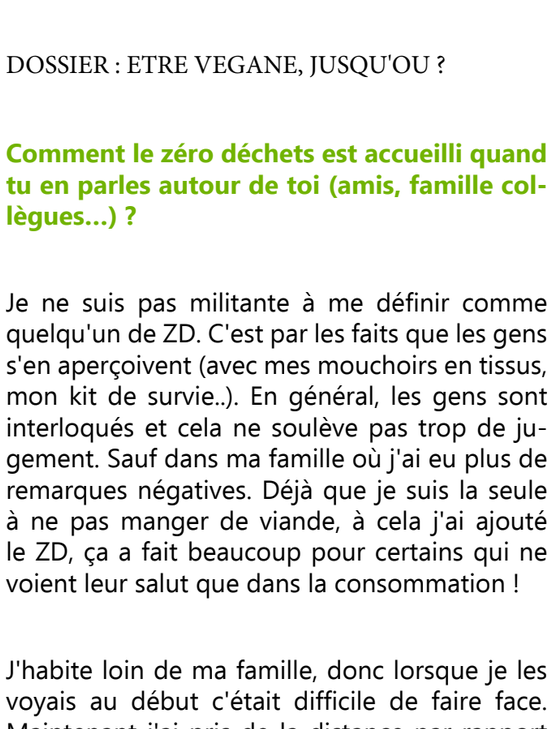
Est-ce que des fois tu as le sentiment d'être prise pour une extra-terrestre ?

Oui et non. Oui dans le sens ou des fois je choque les gens car ce n'est pas courant que des gens disent "non" à un cadeau gratuit, à un emballage de sandwich ou autre. Mais dans 95% des cas cela débouche sur des échanges avec les gens et ils comprennent ma démarche.
Non car pour moi ce n'est pas quelque chose d'extraordinaire mais simplement de la logique. Je respecte simplement mes convictions comme tout végé ou végane respecte les siennes. Aux yeux de certains cela peut sembler bizarre, mais si nous sommes en accord avec nous-même alors peu importe ce que pensent les autres. Je pense que le but de notre vie est de savoir qui l'on est vraiment et quels sont nos principes, si nous tendons à être en accord avec qui nous sommes vraiment alors nous avons réussi notre vie et peu importe ce que les autres pensent.

Comment le zéro déchets est accueilli quand tu en parles autour de toi (amis, famille collègues...) ?

Je ne suis pas militante à me définir comme quelqu'un de ZD. C'est par les faits que les gens s'en aperçoivent (avec mes mouchoirs en tissus, mon kit de survie..). En général, les gens sont interloqués et cela ne soulève pas trop de jugement. Sauf dans ma famille où j'ai eu plus de remarques négatives. Déjà que je suis la seule à ne pas manger de viande, à cela j'ai ajouté le ZD, ça a fait beaucoup pour certains qui ne voient leur salut que dans la consommation !

J'habite loin de ma famille, donc lorsque je les voyais au début c'était difficile de faire face. Maintenant j'ai pris de la distance par rapport à cela. Après tout c'est ma démarche et je ne force personne à me suivre. Mes parents par contre sont ravis car ils ont vu que je suis devenue de plus en plus en paix avec moi-même.



Audrey, 33 ans, ingénieure en environnement.

Son travail est de calculer l'impact de l'administration sur l'environnement. Ce qui explique certainement son intérêt pour le Zéro Déchet !

J'ai reçu il n'y a pas longtemps des mouchoirs confectionnés par ma mère avec de vieux tissus et ça a été l'un des plus beaux cadeaux que j'ai reçu car je sais qu'elle a pris du temps pour les faire.

Trouve-t-on facilement où faire ses courses, notamment pour le vrac ?

A Bruxelles nous avons la chance d'avoir beaucoup de magasins proposant du vrac ou même des épiciers acceptant de remplir nos bocaux.
Il existe aussi un site internet proposant du vrac en Belgique, livré à domicile ou à des points de collecte.

Sinon pour en trouver lorsque je ne suis pas chez moi, il existe une application pour smartphone qui localise les magasins vrac autour de soi et précise si on peut ramener ces propres contenants.

Internet aide donc beaucoup mais ce qui est chouette aussi c'est faire ces propres recherches en se baladant dans les rues et en discutant avec les commerçants.

D'ailleurs, tu as un projet à ce sujet

J'ai beaucoup appris depuis le début de cette démarche mais j'ai aussi fait beaucoup d'erreurs et certains jours, pour faire mes courses cela a été plus compliqué que je ne l'aurai pensé. J'ai fait pas mal de recherches de mon côté et je me suis rendue compte que certaines choses étaient toujours compliquées à trouver en vrac. Globalement nous trouvons très facilement, des pâtes, du riz et des noix sans emballage, mais pour tout ce qui est simili carnés, c'est une autre histoire.

Ainsi j'ai mis du temps à trouver des galettes de légumes non emballées ou des protéines de soja en vrac. Les sites et applications ne vont pas dans le détail. Je voudrais donc faire un site internet collaboratif regroupant toutes les infos sur le ZD. Ce site serait un recueil de toutes les adresse ZD de Bruxelles (et pourquoi pas de Belgique) précisant les endroits où l'on peut trouver de la lessive en vrac par exemple. Ça sera un site qui présente aussi les indispensables et qui rappellera par différents aspects que le meilleur déchet est celui qu'on ne crée pas ! Ce site sera sous forme de wiki où chacun pourra ajouter des informations afin de l'enrichir. J'espère pouvoir le créer cette année.

As-tu d'autres choses à nous dire ?

Oui une dernière chose. Le ZD ce n'est pas tout vider pour tout remplacer. Il faut garder en tête que ce que nous jetons ne disparaît pas mais est incinéré ou enterré dans des centres d'enfouissement. Il faut donc se rappeler que notre mode de consommation et notre façon de vivre ont un impact sur notre planète mais aussi sur ceux qui nous entourent. Alors soyons bienveillants avec la planète comme nous le sommes avec les êtres humains et les animaux !

Propos recueillis par Laura Fort

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).

DOSSIER : ETRE VEGANE, JUSQU'OU ?

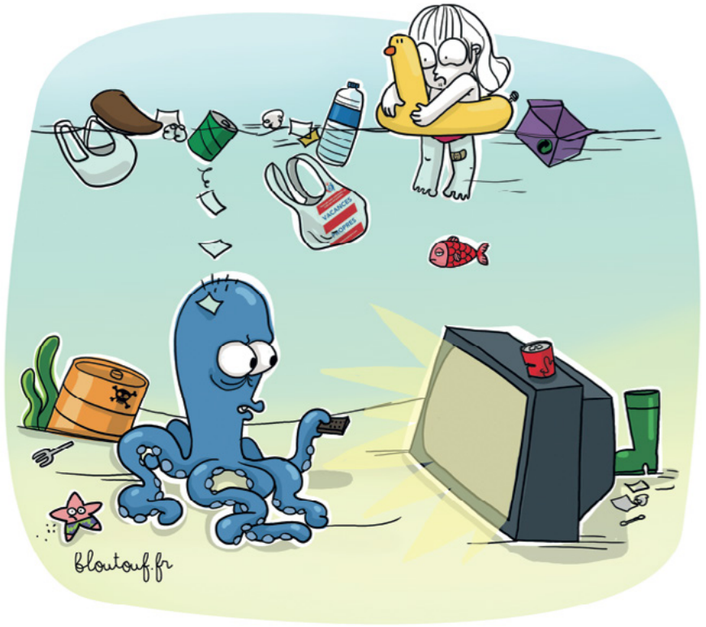
Les références d'Audrey :

Applications :

- **ConsVrac** : géolocalisation des magasins vrac
- **Booxu**p, fnac occasion : achat et vente de livres d'occasion
- **Vinted** et **Videdressing** : pour acheter et vendre des vêtements chaussures et accessoires

Sites :

- www.famillezerodechet.com : blog d'une famille française
- zerocarabistouille.be : blog d'une famille belge
- www.zerowastehome.com : blog de la papesse du zéro déchets Béa Johnson
- www.sans-bpa.com : site proposant des contenants en verre ou en inox (donc re-cyclables à l'infini !)
- www.qwetch.com et www.kleankanteen.com : marques proposant des contenants isothermes en inox (la première est une marque française et la deuxième améri-caine)
- www.fabrikeco.com : boutique en ligne de produits du quotidien ZD et éco-frien-dly (en Alsace)



Films :

- "**Trashed**" de Jeremy Irons : il montre l'impact des déchets sur l'environnement et les solutions qui sont mises en place un peu partout dans le monde
- "**My stuff**" de Petri Luukkainen : un film sur le superflu des choses. Un homme met toutes ses affaire dans un box, pour le reste de l'histoire, je vous laisse le regarder !

Livres :

- "**Zéro déchet**" de Béa Johnson : la Bible du ZD. Une française vivant avec son mari, ses deux enfants et son chien dans le comté des Etats-Unis générant le plus de déchets. Un livre très concis et pratique donnant des solutions pour chaque pièce de la maison et dans la vie de manière générale.
- "**Famille zéro déchet, ze guide**" de Jérémie Pichon et Bénédicte Moret : un joli livre traitant de ZD avec de l'humour et agrémenté de dessins réalisés par Béné-dicte Moret herself
- "**Les Zenfants zéro déchet - Ze Mission**" : le livre de la famille ZD mais cette fois pour les enfants
- "**L'art de l'essentiel : jeter l'inutile et le superflu pour faire de l'espace en soi**" de Dominique Loreau : car désencombrer ses placards c'est aussi désen-combrer son esprit

LES JAÏNS

La révolution végane peut-elle s'inspirer d'une des plus anciennes religions de l'Inde ?

Le jaïnisme est une religion indienne peu connue en Europe mais fascinante. Nous nous sommes plongés dans son histoire, ses rites, sa philosophie avec délectation. Beaucoup de défenseurs des animaux se sont détournés des religions parce qu'ils considèrent que par essence, elles légitiment la domination de l'homme sur l'ensemble de la création. Il est fort à parier que le jaïnisme saura les faire changer d'avis.

Tout d'abord, plantons le décor : on parle d'une religion ne rassemblant que 10 millions d'individus dans le monde, principalement en Inde. Cela représente, à peine, un pour cent de la population de ce vaste pays, pas de quoi en faire un fromage.

Mais cette communauté est riche et influente : 25% de la croissance économique du pays serait le fruit de son activité, 50 % des courtiers indiens en font partie, 28% des biens immobiliers sont entre ses mains. Elle bénéficie également d'un très haut niveau d'instruction.

Dans certains cas, elle utilise cette influence pour prescrire aux non-jaïns un mode de vie compatible avec le leur. Elle a par exemple interdit l'abattage d'animaux et la consommation de viande à Palitana, une ville abritant un important sanctuaire. La presse indienne rapporte également que dans certains quartiers de Bombay, les propriétaires jaïns interdisent de griller de la viande, cette odeur les incommode. Les rayons boucherie des supermarchés sont aussi l'objet de leur récrimination.

Un peu d'histoire

On pensait que le jaïnisme était contemporain du bouddhisme et les historiens, jusqu'il y a peu, reliaient cette religion à Mahâvîra, le dernier des 24 maîtres éveillés ou Tirthankaras (en sanskrit « les faiseurs de gué ») qui naquit au 7e siècle avant Jésus-Christ. Il était d'usage de la considérer comme une branche réformée de l'hindouisme, née d'une opposition aux dérives formalistes du védisme.

Mais des fouilles archéologiques récentes montrent que le jaïnisme existait déjà il y a plus de 5000 ans, ce qui est conforme aux croyances des adeptes qui font remonter les racines de cette spiritualité à des temps immémoriaux.

De nombreux indices laissent penser qu'elle est antérieure à l'arrivée des envahisseurs aryens, nos lointains ancêtres, un peuple de pasteurs nomades originaires d'Asie centrale qui se sont également établis en Europe. Les Aryens ont emmené avec eux un système de croyances appelé védas (devanāgarī - voir en sanskrit - : « vision » ou « connaissance ») qui impliquait le système des castes et la pratique des sacrifices animaux comme service aux Dieux.

Ces pratiques courantes dans les religions pastorales semblent rentrer en contradiction avec « l'Ahimsa », un principe fondamental du jaïnisme. « Ahimsa » peut se traduire par « non-nuisance » « non-violence », on retrouve cette notion résumée dans l'Ayâram Gassuta, un texte datant probablement du IIIe ou IVe siècle avant notre ère qui dit :

> ***« Tous les saints et les vénérables du passé, du présent et de l'avenir, tous disent, annoncent, proclament et déclarent : on ne doit tuer, ni maltraiter, ni injurier, ni tourmenter, ni pourchasser aucune sorte d'être vivant, aucune espèce d'animal, ni aucun être d'aucune sorte. Voilà le pur, éternel et constant précepte de la religion proclamé par les sages qui comprennent le monde [1]. »***

De cette constatation, certains croient pouvoir dire que la tendance pro-végétarienne de l'hindouisme est un élément apporté par le jaïnisme qui deviendrait alors la religion des premiers peuples de l'Inde que les archéologues appellent « civilisation de la vallée de l'Indus » (qui va de 2500 à 1750 avant l'ère chrétienne). Des peuples non violents et végétariens dont la structure familiale pouvait manifester des tendances matriarcales.

[1].Cf. Albert Schweitzer, Les grands penseurs de l'Inde, Petite Bibliothèque Payot, Paris, 1962, p. 65.

DOSSIER : ETRE VEGANE, JUSQU'OU ?

Quelques principes jaïns

Le symbole du jaïnisme est la paume d'une main qui signifie : réconfort moral et compassion. On y trouve également le mot Ahimsa écrit en sanskrit, une langue sacrée utilisée par les rédacteurs des vedas. Les cinq principes fondamentaux de la philosophie jaïn sont :

- *L'homme possède une double nature, matérielle et spirituelle.*
- *L'homme est imparfait.*
- *L'homme est capable de transcender sa nature matérielle.*
- *L'homme est seul responsable de son destin.*
- *Le karma, résultat des pensées, paroles et actes, influence la vie présente et future.*

La Foi juste, la Connaissance juste et la Conduite juste sont les trois véhicules permettant d'arriver, par leur pratique conjointe, au salut. Cette sagesse est contenue dans onze livres appelés Anga, qui sont les textes sacrés du jaïnisme. Les cinq Vœux principaux sont:

1. *Ne pas exercer de violence sur les êtres vivants, ou agir toujours avec compassion.*
2. *Ne pas mentir, ou dire toujours la vérité.*
3. *Ne pas voler, ou être honnête.*
4. *Ne pas commettre d'impuretés sexuelles, ou être chaste.*
5. *Ne pas posséder de biens matériels, ou pratiquer le détachement.*

On sait par ailleurs que cette civilisation a influencé la philosophie égyptienne et grecque par l'intermédiaire des « gymnosophes », mot grec signifiant : philosophe nu.

Les pythagoriciens leur doivent probablement beaucoup. Comme eux, ils croyaient à la réincarnation, étaient végétariens et pratiquaient des exercices de purification afin d'être délivrés du cycle des naissances.

Plus végane que ça, tu meurs !

En matière de respect de la vie, les jaïns sont imbattables. Tout d'abord, ils ne mangent pas d'animaux et de produits animaux. Mais ce qui est plus rare, c'est le souci de ne blesser aucun être vivant, des minuscules petites bêtes qui peuplent les champs et les routes aux plantes qui sont pourtant nécessaires à l'alimentation.
Les insectes sont pris en compte, de ce fait les jaïns ne consomment pas certaines plantes durant leur période de ponte. De même ils ne consomment pas les racines des plantes de peur de tuer un animal en les arrachant, mais aussi parce que prendre la racine signifie tuer la plante. On entend parfois les détracteurs du véganisme dire que ceux qui ont adopté ce principe de vie sont tout aussi spécistes que monsieur tout le monde parce qu'ils ne soucient pas du sort des plantes qu'ils consomment.

Bien entendu, il s'agit là d'un sophisme assez grossier. En effet, les mangeurs de viande sont responsables de la destruction de bien plus de végétaux que les végétaliens, car il faut également comptabiliser les végétaux donnés aux animaux comme nourriture.

Mais techniquement, il est possible de vivre sans tuer des végétaux, en se nourrissant de graines et de fruits. C'est ce type d'alimentation qui est la base alimentaire de cette communauté indienne.

Malgré cette attention, les adeptes sont embarrassés par la condition animale qui nécessite la destruction d'autres vies pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme. Le gaspillage de nourriture est donc proscrit et la gourmandise un vilain défaut à rejeter.
D'ailleurs, lors de nombreuses fêtes religieuses, il s'agira pour eux de jeûner.Mais la compassion des jaïns ne s'arrête pas là. Contrairement aux laïcs, les ascètes de cette religion poussent la volonté de non-nuisance encore plus loin.

Ils se promènent avec une espèce de balai pour éviter d'écraser les petites bêtes qui d'aventure croiseraient leur chemin et portent un masque sur la bouche et le nez pour être certain de ne pas avaler un moucheron.

La communauté jaïn a créé dans de nombreuses villes indiennes des hôpitaux pour les animaux, tel le célèbre hôpital pour oiseaux à Delhi situé à l'emplacement d'un ancien temple. Ses gérants s'enorgueillissent de faire recouvrer la santé à plus de 75% de leurs petits protégés.

Si l'animal est trop vieux pour être libéré, il restera et sera soigné jusqu'à la fin de ses jours. Si un animal meurt, il bénéficie du même rituel que celui des humains qui consiste en une incinération sur les berges de la Yamuna.

Cette communauté est également très active au niveau caritatif et sa prodigalité ne se limite pas à venir en aide aux animaux. Nous devons cependant encore signaler l'existence des Panjarapol qui sont des lieux de retraites bien méritées pour les vaches indiennes et qui sont très souvent créés à l'initiative des jaïns.

Fabrice Derzelle

Prière jaïn

ô Révéré ! Permettez-moi la grâce de ce qui va suivre. Je voudrais avouer mes péchés engagés en me déplaçant. J'honore votre permission. Je désire me délier des péchés en les avouant. Je cherche le pardon de tous ces êtres vivants que j'ai torturés en marchant, en allant et venant, en mettant le pied sur un quelconque organisme vivant – des graines, l'herbe verte, des gouttes de rosée, des fourmilières, la mousse, l'eau vivante, la terre vivante, la toile d'araignée et d'autres créatures. Je cherche le pardon de tous ces êtres vivants, qu'ils aient – un sens, deux sens, trois sens, quatre sens ou cinq sens. Tous ceux qui ont été victimes d'un coup de pied, couverts par la poussière, frottés au sol, mis en collision avec d'autres, mis sens dessus dessous, torturés, effrayés, changés d'un endroit à un autre ou tués et privés de leur vie. En avouant ces actes, puis-je être délié de tous ces péchés.

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 CUISINEZ FACILEMENT UN DÉLICIEUX REPAS.

€5,-
DE RÉDUCTION
SUR VOTRE VEGGIE BOX
DU 10 FÉVRIER
AU 26 MARS

+ €10,
DE RÉDUCTION S
VOTRE PREMIÈ
LIVRAISON

LE JOURNÉES VEGGIES SMARTMAT

Allez sur 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.

Liège
Terre mère
l'encas au naturel

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

ACTUS

Les scandales des abattoirs, une réalité qu'on ne veut pas voir

Les associations de défense des animaux ont dévoilé en Belgique et en France des vidéos choquantes sur la manière dont sont traités les animaux dans les abattoirs.

Les images sont dures, voire insoutenables, mais elles dénoncent une triste réalité. Les animaux sont maltraités et torturés avant d'être tués. Ces actes, d'une grande cruauté, permettent une prise de conscience morale. En effet, les réseaux sociaux aident largement à la diffusion de ces images choquantes, et elles prouvent qu'il y a un problème. Une fois que le lien est fait entre la cruauté envers les animaux et le contenant de nos assiettes, il ne reste qu'une seule solution : le véganisme.

Des images qui se répètent et se ressemblent

Malheureusement, **en Belgique**, c'est sans surprise que l'association Animal Rights a dénoncé des pratiques cruelles dans un abattoir du nord du pays par la diffusion en mars 2017 d'images insoutenables.

Des chocs électriques sont infligés aux porcs qui sont traînés par les pattes ou les oreilles, abattus sans étourdissement, égorgés ou ébouillantés vivants, roués de coups, et mutilés. Les traitements frauduleux et sadiques infligés aux animaux sont inimaginables.

Le lien de la vidéo est disponible **mais les images sont très difficiles à supporter** :
https://www.animalrights.be/sluit-het-varkensslachthuis-tielt

L'organisation de défense des animaux **GAIA et Animal Right** ont déposé plainte contre ceux qui travaillent à l'abattoir, et ont exigé que les activités de l'abattoir de Tielt soit suspendues. L'entreprise qui le détient est Debra-Group, une des plus grandes en matière d'abattage et de production de viande porcine en Belgique. Elle ne nie pas les faits, une enquête interne a été lancée et elle compte prendre des mesures appropriées pour que ce genre de faits ne se reproduisent pas.

Comme le souligne Michel Vandenbosch, président de Gaia : *« C'est un problème de culture d'entreprise, et les responsables ne sont pas uniquement les "petits employés" mais aussi les dirigeants de l'abattoir. »* *

Cependant, nous découvrons étonnamment que les dirigeants ont la volonté d'augmenter les capacités d'abattage, qui passeraient de 1,5 million à 2,5 millions de cochons par an. Si les autorités acceptent, c'est un cochon toutes les six secondes qui sera exécuté. Avec de telles cadences, il paraît difficile de se soucier de l'animal. Pourtant, c'est dans le cadre d'un soi-disant plan d'action pour empêcher cette maltraitance que les responsables de l'abattoir veulent obtenir la licence d'abattre plus de cochons. N'est-ce pas contradictoire ? Michel Vandenbosch explique que *« prenant en considération la mentalité régnante de laxisme dans cet abattoir, je n'ai que peu confiance dans le fait que la direction de l'entreprise prendra à cœur le bien-être animal. »* *

Les activités de l'abattoir ont été suspendues par le ministre flamand Ben Weyts. Mais deux semaines plus tard, les activités reprennent conditionnées par la mise en oeuvre de mesures : des caméras de surveillance, un fonctionnaire chargé du bien-être des animaux, ainsi que davantage de formations pour les abatteurs et un contrôle de chaque abattoir flamand avant la fin de l'année.

Des solutions qui paraissent bien dérisoires au regard des actes perpétrés, et qui ne remettent pas en cause tout un système de mise à mort productiviste. Le lundi 3 avril ce sont quelque 500 personnes qui se sont retrouvées devant l'abattoir de Tielt pour exiger sa fermeture. Malgré tout il a aujourd'hui repris ses activités.

En France, c'est l'association L214 qui a enquêté pour dénoncer les conditions d'abattage. Le 23 mars s'est ouvert un procès historique, celui de l'abattoir du Vigan. C'est la toute première fois qu'un procès est ouvert pour des sévices graves et des actes de cruauté dans un abattoir en France.

A nouveau les images choquent et se ressemblent tristement. Elles font froid dans le dos : moutons projetés contre des barrières, d'autres auxquels les employés infligent des décharges électriques, d'autres encore conscients lors de l'abattage. Des scènes d'horreur et de souffrance. Tout porte à croire qu'on ne peut parler de cas isolés.

En effet, une autre enquête de la même association, mais cette fois dans un élevage intensif du Finistère, révèle d'autres images choquantes. Les conditions de vie des cochons y sont déplorables *.

Livrés à eux même, les cochons sont enfermé dans des espaces exigus, ne voient pas la lumière du jour, des cadavres jonchent le sol, les truies voient leurs petits mourir sous leur yeux après l'accouchement.

Et ce ne sont ni les premiers ni les derniers cas d'une telle violence. Il faut garder à l'esprit que plus au moins 95% de la viande consommée est issue de la filière industrielle et 100% passe par la case abattoir.

Une ignorance qui arrange tout le monde

Ce sont les derniers scandales qui ont éclaté cette année, mais il ne faut pas croire qu'ils sont isolés. Les animaux vivent aujourd'hui en grande souffrance, juste sous nos yeux. Dans les élevages ou les abattoirs, des poussins se font quotidiennement broyer, des cochons sont castrés à vif, empaquetés dans des cages, transportés pour être tués dans des conditions exécrables.

Le consommateur semble alors tout à fait naïf sur la

ACTUS

souffrance animale. Quand a-il oublié que manger de la viande revient à se nourrir de chair d'un être vivant, sensible, qui a été tué? Quand a-t-il oublié que la mort d'un être vivant est un acte profondément violent ?

Aujourd'hui grâce aux vidéos publiées sur les réseaux sociaux, le consommateur ne peut plus nier les faits. Le voile est levé par les associations de protection des animaux. Sans elles, la société civile n'aurait pas la moindre idée de ce qui se passe dans ses lieux clos, tabous où les animaux naissent, grandissent et meurent dans des conditions atroces.

Le citoyen a le droit de savoir ce qu'il consomme, c'est pourquoi les associations de défense des animaux s'appliquent sans relâche à rendre visible la souffrance.

Cette connaissance a un goût amer, ces scènes de cruauté envers les animaux sont insupportables à regarder, personne ne peut y être indifférent. Et de plus en plus de personnes font le lien entre ce qu'ils ont dans leur assiette et l'animal. L'opinion publique est majoritairement en faveur de différentes mesures pour le bien-être animal et interpelle les personnalités politiques à ce sujet. *

Prise de conscience morale ou moralisation ?

Clairement, le but de ces vidéos est que le consommateur ait une prise de conscience morale, qu'il se pose des questions sur sa propre consommation, pour in fine arrêter de consommer des produits d'origine animale. Mais il est parfois reproché à de telles images choquantes d'être moralisatrices : de pousser le consommateur vers le véganisme, de lui faire penser que manger de la viande, c'est mal.

Mais le propre de la démocratie et de la liberté n'est-il pas la connaissance ? Les citoyens ont le droit de savoir, afin de faire leurs propres choix. Les images livrées ne sont que des faits rapportés. Alors probablement que tous les cochons n'agonisent pas dans de l'eau bouillante, que tous les moutons ne se font pas électrocuter délibérément, peut-être seulement ceux qui luttent pour leur vie... En attendant, tous les poussins mâles se font broyer, toutes les vaches se font inséminer artificiellement et les exemples sont multiples.

Les pratiques actuelles dans les élevages intensifs sont simplement intolérables, alors si les scènes d'horreur rapportées par les associations permettent un prise de conscience du consommateur, il aura tout le temps pour s'intéresser à l'autre face de l'iceberg.

Ce qui est intéressant avec la médiatisation, savamment orchestrée, de ces vidéos c'est qu'au-delà du grand public, ce sont les responsables politiques qui sont interpellés. Et qu'ainsi la condition animale se fait une place au coeur des enjeux politiques.

Un changement radical

Beaucoup de gens pensent que c'est compliqué de devenir végane, et c'est vrai, mais pensez aux animaux, aux images, et cela devient plus facile.

Nombreux sont ceux qui décident d'arrêter de consommer des produits issus de l'exploitation animale suite à ces images. C'est parce que le lien est fait : ce qu'il y a dans votre assiette est un animal mort, il n'y a plus de distance entre l'être vivant et le produit, et alors là cela devient compliqué de le manger. Finalement le choc émotionnel devant les vidéos va permettre une prise de conscience du consommateur en sa possibilité d'agir, en refusant la violence.

Et après, le quotidien change, on pense aux animaux abattus à la chaîne, qui se débattent pour sauver leur vie, et cette notion de bien-être animal nous paraît peu compatible avec l'idée de les tuer.

Petit wà petit le lieu abattoir devient synonyme de mort, de souffrance et de violence, et une nouvelle vidéo, un nouveau scandale vient nous le rappeler. Un univers infernal, autant pour les animaux que pour les personnes qui y travaillent quotidiennement.

Le journaliste Geoffrey Le Guilcher s'est infiltré dans un abattoir et en a écrit un livre Steak Machine : il dénonce la cadence des abattoirs qui écrase les employés, le manque de main d'oeuvre. Des conditions extrêmes pour les travailleurs pour qui l'animal qui lutte pour sa vie devient son ennemi, parce que lui-même lutte contre une cadence insoutenable.

Néanmoins, le tabou autour des lieux d'élevage et d'abattage n'est pas encore levé. C'est une réalité qui préfère être cachée pour continuer à manger un bon steak.

Déborah Chantrie

http://tempsreel.nouvelobs.com/rue89/rue89-planete/20160729.RUE3515/scandales-des-abattoirs-comment-le-web-vous-aide-a-devenir-vegane.html

http://www.rtl.be/info/magazine/science-nature/abattoir-de-tielt-de-nouvelles-mesures-pour-ameliorer-le-bien-etre-animal-dans-les-abattoirs-flamands-909825.aspx

http://www.lemonde.fr/planete/video/2017/02/01/infiltre-dans-un-abattoir-un-journaliste-raconte-la-souffrance-animale-et-humaine_5072795_3244.html

https://www.animalpolitique.com/manifeste

LE POINT SUR LES OMEGAS-3

Les omégas-3 sont de plus en plus médiatisés : nombreuses sont les personnes ayant déjà entendu parler de cette fameuse famille des graisses. Surtout lorsqu'on s'intéresse de près (ou de loin !) à sa santé. De plus en plus populaires, produits phares parmi les compléments alimentaires, au rôle quasi miraculeux…
Qu'en est-il vraiment ? Doit-on faire attention à ses omégas en étant végétalien ? Penchons-nous sur ces questions.

Un oméga ?

Les oméga-3 font partie de la catégorie des lipides, ce qu'on appelle communément les graisses. Les lipides sont différenciés en fonction de leur structure chimique, ce qui va donner trois catégories différentes : les acides gras saturés, les acides gras mono-insaturés et les acides gras poly-insaturés. La classification se fait fonction des doubles liaisons dans la structure moléculaire des acides gras : ainsi, les lipides dits poly-insaturés auront au moins deux doubles liaisons carbone-carbone. Les lipides insaturés auront tendance à rester liquides à température ambiante, ce qui explique la différence de texture entre une huile de lin et une huile de coco – cette dernière restant solide dans nos placards.

Les oméga-3 et des oméga-6 font partie des acides gras poly-insaturés. Il existe également d'autres omégas (7, 9…) qu'on n'aborderait pas ici car ils peuvent être produits en suffisance par l'organisme humain.

L'acide alpha-linolénique (ALA) et l'acide linoléique (AL), qui font partie des omégas-3 et -6 respectivement, sont dits « essentiels » car notre corps n'en fabrique pas et qu'ils doivent provenir de notre alimentation. Ces deux acides gras sont à courte chaine moléculaire et notre corps se chargera de leur transformation en d'autres acides gras type oméga-3 ou -6 par élongation. Ainsi, on obtient l'EPA (acide éicosapentanoïque) et le DHA (acide docosahexanoïque) à partir du ALA et ARA (acide arachidonique) à partir du AL. On parlera d'omégas-3 ou -6 « à chaine longue ». Ce processus de conversion n'est cependant pas très efficient : seulement 10% d'ALA ingérés vont se convertir en EPA et DHA.

Les omégas-3, ça sert à quoi ?

Nous avons tous besoin des omégas-3 et -6 car ils aident à la prévention des maladies cardiovasculaires et dégénératives, à maintenir la santé mentale et les fonctions cérébrales et à diminuer l'inflammation. Ils auraient également un effet sur la peau. L'EPA et le DHA sont très importants dans la maturation et le développement du cerveau du fœtus/jeune enfant ainsi que la santé oculaire.

Brown flax seeds

Sunflower seeds

Peanuts

Poppy seeds

Pistachios

Almonds

Sesame seeds

Walnuts

Cela dit, tous les autres rôles qu'on pouvait leur attribuer il y a quelques années (anti-cancer entre autres) n'ont pas été observés lors des expériences scientifiques.

Quels sont nos besoins ?

Le but n'est pas d'en ingérer le plus possible. Oublions donc ce que veulent nous faire croire les fabricants de compléments alimentaires : se supplémenter en omégas-3 n'est pas un geste anodin et doit être approuvé par un professionnel de la santé (un nutritionniste ou un diététicien par exemple) !

Ce qu'il compte : la proportion entre oméga 3 et 6 afin d'éviter des problèmes de fluidité sanguine. Ce ratio est de 1 oméga-3 pour 4 oméga-6. Proportion qui n'est pas appliquée dans notre civilisation européenne occidentale où les oméga-6 sont beaucoup plus présents, presque 20 fois plus que les oméga-3. Cet excès d'omégas 6 peut provoquer une inflammation légère chronique et une diminution de conversion d'ALA en EPA et DHA. Pour rétablir cet équilibre, le plus simple est de réduire les aliments les plus riches en oméga-6 pour les remplacer par des aliments riches en oméga-3.

La bioconversion d'ALA en EPA et DHA est également un point d'attention : cette conversion diminue avec l'âge ou certaines pathologies (diabète). Notons qu'en cas de grossesse/allaitement, la conversion n'est plus suffisante pour satisfaire les besoins de la maman et du bébé. Dans tous ces cas-là, il serait plus qu'intéressant de prendre un complément alimentaire en omégas-3 à longue chaine. Les compléments alimentaires certifiés vegan existent sur le marché. Les EPA et DHA proviennent alors des algues marines.

Quelles sont les sources ?

Les sources les plus connues étant d'origine animale (poisson gras, fruits de mer, animaux à l'alimentation spéciale enrichie en omégas 3), nombreux sont ceux croyant qu'un végétalien serait d'emblée déficient en omégas 3. Pourtant, les sources d'origine végétale sont nombreuses et faciles d'accès.

Les aliments riches en oméga-3 sont l'huile de lin, les graines de chia, les graines de lin moulues, l'huile de noix et de colza, les cerneaux de noix (dans leur ordre d'importance).

N'oubliez pas de diminuer le ratio des aliments les plus riches en oméga-6 : les huiles de pépin de raisin, de maïs, de tournesol, d'arachide, de sésame et les mélanges d'huiles/margarine. Il est fort probable que vous ayez l'impression d'en

manger peu car vous utilisez un peu d'huile pour la cuisson et un peu pour les assaisonnements. Le problème vient également des aliments transformés qui vont être riches en oméga-6 (biscuits, chips, plats préparés, etc.).

Et concrètement ?

Être végétarien ou végétalien ne comporte pas plus de risque de carences en omégas 3 qu'en étant omnivore. Le plus important est de faire attention à ses apports en graisses pour les varier et privilégier les sources riches en oméga-3. Attention, les oméga-3 sont plutôt fragiles : rangez vos huiles et graines à l'abri de la lumière et de la chaleur (y compris de la cuisson).

Consommez chaque jour une source d'omégas 3 et n'oubliez pas de vous complémenter en EPA/DHA en cas de situation particulière, sur l'avis d'un spécialiste.

Sources :

http://www.lanutrition.fr/bien-comprendre/les-indices-qui-comptent/le-ratio-omega-6/omega-3.html

https://pro.anses.fr/tableciqual/

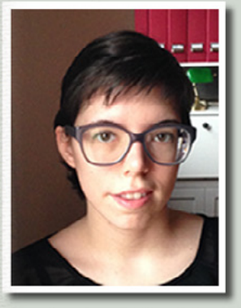
Sarah Leprêtre et Yulia Stepanenkova
Nutritionnistes

BELGIQUE

Pour Bruxelles et par Skype

Réduction 10% pour les membres de Végétik

Sarah Leprêtre



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

Pour Liège

Réduction 10% pour les membres de Végétik

Yulia Stepanenkova

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

Réduction 10% pour les membres de Végétik

Grégory Boonen

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

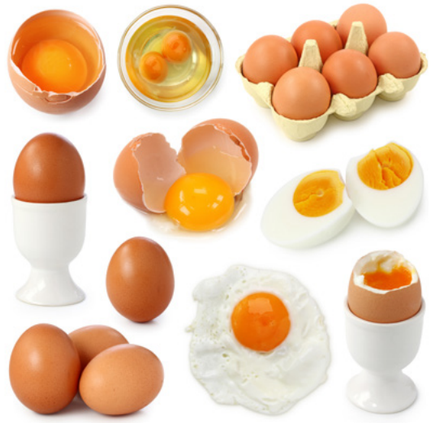
Mail: info@terremere.be

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.

Les 10 meilleures alternatives à l'œuf

la cuisine et la cuisson sans œufs



L'œuf comme denrée alimentaire a une longue tradition. Peu de gens savent que chaque année 50 millions de soi-disant poussins d'un jour doivent mourir pour la production d'œufs. Le VEBU (Vegetarierbund Deutschland, Fédération Végétarienne d'Allemagne) présente des solutions de remplacement à base de plantes.

Que ce soit pour les pâtisseries et les desserts ou la mayonnaise, la panade et la sauce hollandaise, l'œuf représente pour beaucoup de gens un ingrédient important en raison de sa qualité de moussage et de liant. Selon les informations sur le marché des œufs et volailles (MEG), la consommation par habitant en Allemagne est de 218 œufs par an.

L'œuf symbolise l'origine de la vie

L'œuf a une longue tradition comme aliment. Il apparaît dans de nombreux mythes et traditions et symbolise le plus souvent l'origine de la vie. Pas seulement en Allemagne, l'œuf de poule est un élément populaire de la tradition de Pâques. La coutume chrétienne de donner des œufs de Pâques est liée à la croyance en la résurrection du Christ.

Les œufs se composent en grande partie d'acides gras saturés

Du point de vue de la santé, la consommation d'œufs, malgré quelques avantages, offre un certain nombre d'inconvénients. La valeur biologique de leurs protéines est très élevée et contient des vitamines liposolubles A, D, E et K. Cependant, la graisse contenue se compose surtout de graisse saturée, mauvaise pour la santé.

Facteur de risque par le cholestérol

En outre, la teneur élevée en cholestérol a des effets négatifs. Puisque, selon les résultats de l'Étude de la consommation nationale II, environ 64 % des hommes et 34 % des femmes dépassent la valeur recommandée pour le cholestérol, la consommation d'œufs doit être reconsidérée et réduite urgemment. Un taux trop élevé de cholestérol est un facteur de risque pour l'athérosclérose (durcissement des artères).

Les salmonelles sur la coquille d'œuf

Il convient d'ajouter que du fait des conditions les plus souvent désastreuses du secteur de l'élevage, les œufs sont l'hôte parfait pour les salmonelles. Ces bactéries sont l'une des principales causes d'une intoxication alimentaire. Le fumier de poulet génère également un haut niveau de pollution et a un effet négatif sur les eaux souterraines.

Double souffrance animale par la production de viande et d'œufs

Les poules dans la production d'œufs dont la performance de ponte diminue sont abattues à l'âge d'un an et demi. En Allemagne, plus de 31 millions de poules pondeuses sont tuées chaque année. Les poussins mâles sont inutiles pour la production d'œufs car ils ne peuvent pondre. Ainsi, la moitié des poussins sont gazés au CO2, écrasés ou pilés immédiatement après l'éclosion. Le triste bilan est que chaque année 50 millions de poussins mâles en Allemagne sont tués pour la production d'œufs Ces mesures s'appliquent autant à l'agriculture conventionnelle que biologique. D'un point de vue éthique, les œufs biologiques ne sont donc en aucun cas une alternative réelle aux œufs provenant d'élevages en batterie ou aux œufs de poules en libre parcours, ou encore aux œufs provenant de l'élevage au sol.

La meilleure voie pour améliorer la condition des poules est de ne pas consommer d'œufs ou de produits en contenant des composants.

Adopter les autres traditions alternatives respectueuses des animaux

Heureusement, personne en Allemagne ne dépend de la consommation d'œufs. C'est la tradition et le goût qui continuent à nous rendre tributaires de la consommation d'œufs. Des traditions telles que Pâques appartiennent à l'identité d'un peuple et souvent des beaux souvenirs d'enfance y sont liés. Elles peuvent cependant être poursuivies par des alternatives végétales respectueuses des animaux.

Les 10 meilleures alternatives aux œufs

Retirer les œufs de son alimentation est donc non seulement sain, mais aussi à recommander pour des raisons éthiques (protection des animaux). Le VEBU présente ci-dessous les 10 meilleures alternatives aux œufs.

La fécule ou la farine de soja

La fécule ou la farine de soja mélangée avec de l'eau convient pour les gâteaux et les pâtisseries. La farine de soja peut laisser un arrière-goût caractéristique. Une cuillère à soupe de farine remplace un œuf.

La banane mûre

Une banane mûre est idéale pour les gâteaux, simplement écrasée et incorporée à la pâte. Une demi-banane correspond à un œuf. Le goût de la banane passe facilement à travers la pâte.

La compote de pommes

La compote de pommes convient très bien pour les gâteaux et la pâte humide. Le goût de la pomme est presque complètement perdu dans la cuisson. 80 g de compote de pommes correspond à un œuf.

Les graines de lin

Les graines de lin sont bonnes pour la pâtisserie aux céréales complètes. Deux cuillères à soupe de graines de lin moulues mélangées avec trois cuillères à soupe d'eau remplacent un œuf.

Le succédané d'œuf en poudre

Le liant fini se compose principalement d'amidon de maïs et de farine de lupin et peut être facilement mélangé avec de l'eau. Il est idéal pour les pâtisseries légères, les gâteaux ou les galettes. Une cuillère à café de poudre d'œuf mélangé à 40 ml d'eau remplace un œuf. Le succédané d'œufs en poudre est disponible dans les magasins d'aliments naturels et les supermarchés bien garnis.

Le tofu doux

Environ 60 g de tofu doux, remué jusqu'à obtention d'une pâte crémeuse ou en purée, remplace un œuf. Le tofu convient autant aux aliments sucrés que salés, mais il a une saveur douce bien à lui.

La farine de caroube

Les épaississants et liants naturels sont obtenus à partir des graines de caroubier. Comme la farine de caroube épaissit et lie également, si elle n'est pas trop chauffée, elle peut très bien convenir pour les plats froids. En outre, elle permet d'épaissir des desserts comme les crèmes, les puddings et la crème glacée, mais aussi les soupes et les sauces.

Le concentré de tomates

Le concentré de tomate convient comme un liant naturel dans les hamburgers végétariens. Une cuillère à soupe remplace un œuf.

Le kala namak (sel noir)

Si vous aimez le goût typique des œufs, vous pouvez assaisonner vos plats avec du kala namak (appelé aussi sel noir). Il donne un goût sulfureux, aromatique et convient très bien aux omelettes végétaliennes, aux tartines de tofu brouillé ou à la salade d'œufs .

Curcuma

L'épice, appelée aussi la racine jaune, confère aux plats de légumes cette couleur typiquement jaune et est considérée de ce fait comme un colorant naturel. Par ailleurs, la curcumine qu'elle contient posséderait des propriétés anticancéreuses et protègerait même contre la maladie d'Alzheimer. Le curcuma est très approprié pour les omelettes végétaliennes et peut être ajouté avant la cuisson selon vos goûts.

Article traduit de l'allemand par Michel Di Moro (source)

Minceur et joie, parcours d'une résiliente en mode végane

par Sylvie Damestoy, corédactrice BeVeggie et blogueuse
www.madamegreen.co

Je m'appelle Sylvie, et je suis l'une des nouvelles et enthousiastes corédactrices de BeVeggie. Aussi, j'ai pensé utile de partager ici mon parcours vers le véganisme pour faire connaissance avec vous, chers lecteurs ! Il n'est jamais trop tard pour se caler sur ses valeurs profondes et enclencher un mieux-être, voire une transformation totale : c'est ce que j'espère inspirer à d'autres en racontant mon histoire.

C'est donc l'histoire d'une petite fille prématurée d'à peine 1,7 kg née à 7 mois il y a 53 ans, à l'époque où les techniques néonatales balbutiantes ne donnent à sa maman pas beaucoup d'espoir de la voir survivre.

Pourtant, c'est sans compter sur la détermination de l'une comme de l'autre. Ma mère, végétarienne pionnière et convaincue, entreprend rapidement en l'absence de possibilité d'allaiter, d'aller à contre-courant des conseils médicaux bien intentionnés pour sauver sa fille.

C'est ainsi que je démarre ma vie en flèche contre toute attente, grâce à des biberons de lait d'amande miraculeux qui me propulsent rapidement dans la vie avec une santé de fer.

Je pousse comme un champignon, joyeuse petite danseuse végétarienne qu'on appelle « peau de pêche », auprès d'une maman prof de yoga férue d'hygiène de vie parfaite et de spiritualité. Pourtant, année après année, j'ai de plus en plus droit aux gros yeux de ma mère dès que je reluque dans les assiettes de mes copines ou au supermarché autre chose que les aliments « autorisés » : je me sens épiée en permanence et très marginalisée.

Frustrée, insuffisamment éduquée sur le bien-fondé de ce mode de vie, je quitte la maison à 18 ans pour devenir danseuse professionnelle, toute en joie d'aborder une nouvelle vie enfin sans chaperon. A moi la liberté ! Le Nutella, la viande… la baguette faite de farine blanche, diaboliquement croustillante et qui m'est interdite depuis toujours… je commence sans vraiment en avoir conscience à compenser mes frustrations d'enfant et à accumuler les excès. C'est ainsi que débute un long

« À moi la liberté ! Le Nutella, la viande… la baguette faite de farine blanche, diaboliquement croustillante et qui m'est interdite depuis toujours… »

parcours de « régimeuse Yoyo », avec une amplitude de perte et de gain de poids de plus en plus grande.

Pendant 32 ans, décès de ma mère, arrêt de ma carrière puis mariage toxique aidant, j'abandonne peu à peu mon corps à son triste sort, ne le regardant que pour l'insulter chaque jour avec application d'être devenu si encombrant, tout en le remplissant parallèlement avidement de tout ce qui peut compenser tristesse, vide intérieur, colère.

La crème fraîche et le beurre sont mes principales nourritures, avec les pâtes, les frites et le pain, sans parler des steaks hachés à bas prix et du jambon discount. A 50 ans, au moment de mon divorce tardif, j'ai l'impression d'être arrivée au bout de ma vie, épuisée, déprimée, malnutrie et obèse : j'ai plus de 50 kg à perdre et je suis l'ombre de moi-même. Je m'effondre de façon spectaculaire, un burn-out qui me paralysera plus d'un an. Ce fût ma chance ! Des grandes douleurs et de l'obscurité, la lumière trouve toujours un chemin si on se donne la peine de regarder dans la bonne direction.

« Saviez-vous que les anges peuvent être véganes ?!… »

Un premier ange s'occupe alors de mon cœur, me maternant avec une immense patience comme un petit enfant alors qu'elle est ma propre fille, et qu'elle-même a besoin de moi.

Un deuxième ange s'occupe de mon hygiène de vie : saviez-vous que les anges peuvent être véganes ?!… Mon fils, venu en renfort vivre auprès de moi quelques temps, me reconnecte sans l'avoir vraiment cherché aux bases alimentaires que j'avais connues et violemment reniées. Me rebranche à l'essentiel. Me parle en profondeur de son véganisme, des raisons éthiques et santé qui l'ont poussé à faire ce choix – qui nous avait tout d'abord grandement inquiétés, avec son père. J'observe ses assiettes, m'imprègne rapidement de son exemple. Je réalise, jour après jour, l'étendue de mes erreurs depuis 35 ans : je me suis perdue en route !

A ce moment, j'ai déjà commencé depuis quelques mois mon parcours vers la minceur en pratiquant le jeûne intermittent que je connais bien, mais je suis encore loin de la ligne d'arrivée : déjà -15kg, il m'en reste encore 35 ! Je lutte, mon corps résiste, et je ne suis pas en paix avec moi-même.

C'est le documentaire « Cowspiracy » qui fera tout basculer. Ce soir-là, je me couche bouleversée en sachant que je vais tout changer : rebrancher ma vie à celle qui était la mienne 35 ans auparavant, même si je ne le formule pas aussi clairement. Revenir à la base, pour mieux tout remettre à plat, et redémarrer.

Je suis à la croisée des chemins et je n'ai pas le choix. Je dois comprendre les leçons, retrouver des forces et surtout celle de vivre, trouver un moyen d'arrêter le Xanax qui n'agit plus sur mon anxiété, faire ce qui me semble bon pour moi, pour les animaux, pour la planète. Mettre en cohérence ce que je pense, ressens, dis, et fais. Accepter de faire enfin la paix avec l'éducation végétarienne que j'ai reçue, avec mon passé, et aller encore plus loin cette fois ! Intégrer dans toutes mes cellules mon amour des animaux que je clame depuis toujours, et me mettre en paix avec ma conscience et mon corps.

Le tremplin vers la renaissance se met en place du jour au lendemain. Je suis déterminée et

sûre de la justesse de ma décision. Pour la première fois, je me sens en paix et alignée avec mes valeurs profondes. Je choisis de m'engager à la fois dans le véganisme avec toute sa dimension éthique, économique, écologique et politique. Mais pour moi, cela ne suffit pas : j'ai besoin de me sentir en paix avec mon corps et de le traiter à nouveau comme un temple. Je me penche sur tous les aspects nutrition et santé de l'alimentation végétale, et me passionne pour les livres qui dénoncent la malbouffe et ses conséquences.

Je me fais des orgies de salades, de fruits, de légumineuses, d'oléagineux et de fruits secs, redécouvre un plaisir oublié : celui des assiettes joyeuses et colorées qui font du bien. J'arrête le gluten et le sucre, tous les produits raffinés et industriels, et je me mets à utiliser ce bon vieux lait d'amande qui m'a déjà sauvé la vie une première fois.

Je me jette dans le véganisme et l'alimentation végétale avec bonheur, avec le sentiment de ne plus participer à la maltraitance de personne : ni la mienne, ni celle des animaux, ni celle de la planète. Pour la première fois de ma vie, je me sens alignée sur quelque chose de beau, de grand, d'important. En paix avec mes valeurs et mon cœur.

« Et là, l'inattendu se produit, c'est la révélation de ma vie : mon corps me crie immédiatement OUF, MERCI ! En trois semaines, ma vitalité fait un bond spectaculaire. »

Et là, l'inattendu se produit, c'est la révélation de ma vie : mon corps me crie immédiatement OUF, MERCI ! En trois semaines, ma vitalité fait un bond spectaculaire. Mes crises d'anxiété paralysantes ont complètement disparu. Ma concentration revient, mon esprit est plus clair, je me sens joyeuse et le stress a enfin réduit son emprise. Mon organisme est en train de revenir à l'équilibre, débarrassé des toxiques que sont la viande, les sous-produits animaux, le gluten et le sucre : je découvre le terme « Homéostasie » (1) et en fais une expérience inespérée et magistrale ! Ce corps, mon ancien ennemi, qui résistait à continuer sa perte de poids me récompense de ma décision : la balance affiche une baisse régulière presque chaque jour, 100 grammes après 100 grammes. Nous sommes enfin en passe de faire la paix, lui et moi.

Patiemment, mois après mois, livre après livre – dont le best-seller sur la nutrition végétale « L'enquête Campbell » par le Pr T. Colin Campbell (2) que je vous résumerai d'ailleurs en 4 parties à partir de ce numéro de BeVeggie -, vidéo après vidéo, je mesure l'impact énorme du végétalisme sur la santé. J'appréhende de mieux en mieux l'enjeu mondial du véganisme et ses dimensions multiples.

Mon corps se transforme doucement, je retrouve une aisance que je n'avais plus depuis longtemps, allez, courage, plus que 20 kg maintenant ! Pour m'aider à continuer de maigrir, bien lancée comme je suis, je jeûne régulièrement le soir, tout en veillant à équilibrer mes deux autres repas de la journée. Car devenir végane n'est pas la solution miracle pour maigrir, la malbouffe végane existe – on peut manger des frites à chaque repas et être en paix avec les animaux ! C'est d'équilibrer ses repas et de privilégier la nourriture qualitative qui l'est : je découvre le véganisme d'un nombre insoupçonné de célébrités et sportifs de haut niveau qui ont retrouvé la santé ou décuplé leurs performances grâce à l'alimentation végétale, et je suis émerveillée des résultats.

Ma dépression, ma tristesse, ont disparu. Pas par miracle non, mais en donnant à mon cerveau tous les nutriments dont mes neurotransmetteurs ont besoin pour optimiser mon humeur, tout en éliminant aussi ce qui les impacte comme le gluten et le sucre. Le Xanax, je n'en ai plus besoin : je l'arrête très lentement sur plusieurs mois. Je dévore tout ce qui touche de près ou de loin à la pensée positive, et peu à peu parallèlement, je métamorphose mon esprit. La joie revient, la vie circule enfin, je me sens légère et apaisée comme jamais je n'aurais cru l'être un jour. Je sais que je reviens de loin !

Pour compléter ma démarche, l'évidence s'impose. Professionnellement, je n'ai plus le choix non plus que de coller à mon expérience de vie et à mes convictions : j'ai envie de partager, d'inspirer d'autres personnes. Aider à mincir, changer de corps, changer de mental, crier au monde qu'on peut tous être heureux est devenu mon nouveau moteur. Je me forme doucement à la nutrition végétale, à la naturopathie – car j'ai aussi pris un virage écologique et naturel au passage, ainsi qu'au coaching pour pouvoir m'investir dans mon nouveau projet : ouvrir un blog et une chaîne Youtube.

« J'ai perdu 52 kg en 2 ans, sans souffrir ni faire souffrir personne : je n'ai jamais été autant en forme ! »

En novembre 2016, grâce à mon virage végane, j'atteins enfin le poids de mes rêves, celui pour lequel j'ai lutté en m'épuisant depuis si longtemps, celui de ma jeunesse de danseuse professionnelle : 63 kg pour 1m76. J'ai perdu 52 kg en 2 ans, sans souffrir ni faire souffrir personne : je n'ai jamais été autant en forme ! J'ai retrouvé la ligne, la joie, la santé, et le sommeil.

Mon parcours est terminé et je suis prête pour ma vie toute neuve. Je me respecte enfin. Je respecte les animaux. Je respecte la planète. Je me sens pleine de compassion pour le parcours initiatique de ceux qui comme moi, réalisent ce qu'il se passe et l'intérêt pour eux-mêmes et pour leurs semblables non-humains d'opérer un vrai changement d'alimentation. Enfin sereine et alignée je suis, et je resterai !

Le véganisme, en me rebranchant à mes « fondations » d'enfant végé, mais surtout sur des valeurs authentiques et profondes, sur la compassion envers les animaux et envers moi-même, vient tout simplement de me sauver la vie, à moi, mais aussi à ceux qui ont été épargnés grâce à mon choix. Pour toujours, OUI à la vie !

Sylvie Damestoy, corédactrice BeVeggie et blogueuse.

www.madamegreen.co

(1) *Définition du terme Homéostasie*

(2) *L'enquête Campbell, par le Pr T. Colin Campbell*

Être végane à Bruxelles

Capitale de l'Europe et du Royaume de Belgique, Bruxelles est une petite ville internationale au centre de la vie économique, culturelle et politique belge. Cosmopolite, ouverte et accessible, cette ville a plusieurs facettes : elle abrite les institutions européennes, une diversité de musées et d'expositions, ainsi que plein d'habitants, VÉGANES ! C'est eux qui nous intéressent aujourd'hui, alors partons à la découverte de Bruxelles en version végétale.

Où va-t-on faire ses courses ? Quels restaurants choisir ? Quels sont les « bons plans » de la ville ? Comment le véganisme se traduit à Bruxelles ?

Pour ce faire nous sommes partis à la rencontre de véganes, afin qu'ils nous expliquent leurs ressentis, engagements, et leurs bons plans. Parce qu'heureusement, notre petite capitale se véganise doucement mais sûrement : de nouveaux établissements 100 % végétaux poussent à Bruxelles. Des alternatives se mettent en place pour promouvoir l'alimentation végétale. L'idée (encore saugrenue pour certains) fait son chemin et ceux qui refusent toute forme d'exploitation animale sont de plus en plus nombreux.

"Je me sens bien en tant que vegan peu importe où je vis. Je suis persuadée qu'il est possible d'être vegan partout dans le monde si l'on cuisine à partir de produits bruts tels que les fruits, les légumes, les féculents etc"

Le véganisme un choix pas toujours facile

À Bruxelles, l'offre reste marginale comme le témoigne cette personne :

« Il manque vraiment de la vraie nourriture créative à Bruxelles à l'image de ce qu'on mange à Berlin, Londres, Paris et New-York, alors qu'on est quand même dans la capitale de l'Union Européenne et qu'une part importante de la population est expat et demandeuse ».

Et c'est d'un commun accord que les véganes de la ville témoignent de cette offre timide.

En retard donc sur les autres grandes villes : être végan à Bruxelles n'est en effet pas si évident. Les établissements 100% véganes se comptent sur les doigts d'une main, pourtant la communauté existe, et ne cesse de faire grandir l'offre. C'est pourquoi cette rubrique/article ? permettra de rendre visible les acteurs du changement et pourquoi pas de simplifier un peu la vie des véganes bruxellois ou de ceux de passage.

Les 100 % végétaux

Dans la capitale belge il y a deux établissements où les véganes ne mourront pas de faim, trouveront même leur bonheur et se régaleront !

1. La Grainerie

Une petite épicerie située non-loin du quartier du Châtelain. Un lieu accueillant, agréable pour faire ses courses, dénicher des supers aliments, ou boire un thé.

Tout est en vrac pour éviter les déchets : des légumineuses, des céréales, un large choix d'épices et de thés mais aussi d'huile et de graines. Et pour les gourmands des pâtisseries succulentes.

Les trucs en +

Les brunchs du samedi et dimanche sont à tomber et la semaine on y va pour un goûter.

2. Végasme

Le temple de l'alimentation végétale. Situé à Ma campagne, on y trouve de nombreux produits alimentaires (des fromages à la pelle, des glaces pour l'été, des steaks pour les barbucs,...) mais aussi des cosmétiques, livres de recettes ou encore des vêtements.

Les trucs en +

Un coin « traiteur » avec des préparations fraîches, des évents gourmands.

Situés tous les deux dans le même quartier du sud de Bruxelles, comme l'explique cette personne :

« Je suis convaincue que Bruxelles est en train de bien bouger dans le véganisme. Mais pour l'instant, cela se passe beaucoup dans le sud de la capitale. J'espère vraiment que cela va bouger du côté du centre et du nord (…). »

Acheter des vêtements

«A priori, les vêtements véganes (sans cuir, laine, soie…), on peut les trouver dans n'importe quel magasin. Cependant, il vaut mieux se tourner vers la mode éthique et la qualité. Ainsi, on peut trouver des marques de la mode responsable chez SuperGreenMe, Orybany ou encore Cent vingt huit rue Blaes. Pour les petits budgets, on peut se tourner vers les friperies pour dénicher de belles pièces. C'est un peu plus compliqué pour les chaussures. Le choix est très large si l'on achète sur internet, mais à Bruxelles, le seul magasin qui propose les chaussures véganes est Vegasme. La sélection est très petite, mais il est possible de commander une paire via le magasin pour pouvoir l'essayer et l'échanger si la taille ne convient pas. » - Elena du blog Happy Green Me

Les magasins de seconde main de Bruxelles offrent donc une belle alternative pour les personnes véganes qui ne souhaitent pas faire passer la moitié de leur budget dans la mode.

Faire ses courses bio

Les personnes végétaliennes font souvent attention à leur consommation de manière générale, et se tournent vers des magasins d'alimentation biologique, qui proposent du vrac, et qui offrent souvent un plus large choix de produits végétaliens.

1. Le marché des tanneurs

« En plein cœur de Bruxelles, entre l'ascenseur du Palais du Justice et Anneessens située rue des Tanneurs, le marché – qui porte le même nom que la rue – propose une variété considérable de produits biologiques. Au numéro 60 vous trouverez donc un grand entrepôt couvert dans lequel vous pouvez faire vos emplettes. Au programme, des fruits et des légumes certes, mais aussi du pain, des céréales, légumineuses, fruits secs et oléagineux, tout cela en vrac » - Déborah du blog uneveganeabruxelles.

Au marché des tanneurs les prix sont vraiment raisonnables pour des produits biologiques, il est aujourd'hui devenu la référence de la capitale.

2. Les autres magasins bio (Färm, Natural corner, Den Tee Pot, …)

Dans les petits magasins biologiques de plus en plus nombreux de Bruxelles, des produits véganes sont souvent proposés. *« mais ceux-ci laissent une impression amère, les produits sont hors de prix »*. Cela renforce l'idée que le véganisme n'est accessible que lorsqu'on a beaucoup d'argent. Mais, on y va pour le grand choix de laits végétaux, de tofu et de cosmétiques souvent cruelty-free.

3. Les paniers biologiques

GASAP, l'Heureux Nouveau, Agricovert, ... Ça demande un peu d'organisation parce qu'on commande une semaine à l'avance son panier sur internet mais les fruits et légumes sont bons, biologiques et locaux.

La nouveauté : Bruxelles a sa boucherie végétale.

Depuis quelques semaines, à Bruxelles il est possible de commander chez Bouche B, saucisses, pâté et autres. Ne vous laissez pas avoir, dans votre assiette ce sera uniquement des végétaux. Pour en savoir plus c'est par ici : www.bouche-b.be

Et si on doit sortir de chez soi ?!

1. À Flagey, Ami

Ami est un restaurant végétarien qui propose de nombreuses alternatives végétaliennes. Pour un lunch ou un dîner à la carte : sandwichs, soupes, burgers, ou encore assiette à composer soi-même. L'ambiance est sobre, minimaliste, très agréable. Pensez tout de même à réserver votre table.

2. Au centre-ville, The sisters Brussels café

À deux pas de la – magnifique - Grand-Place de Bruxelles, dans une ruelle adjacente, The Sisters Brussels Café propose des plats et des desserts végétaux.

« Même si l'offre végane des restaurants est encore limitée à Bruxelles, elle grandit de plus en plus. Certains établissements, comme The Sister Brussels Café, se rendent compte de l'importance de la demande. Dans ce café situé près de la Grand-Place, on retrouve une très grande carte de propositions 100% végétales et bio.»
- Elena du blog Happy Green Me

3. À Etterbeek, Govinda Box

« Un autre bon plan pour le lunch végane - Govinda Box. Pour un prix mini, vous aurez droit à un lunch très complet comprenant une salade, un plat principal et un dessert. Si vous aimez la cuisine d'inspiration indienne, je ne peux que vous conseiller d'essayer leurs plats»
- Elena du blog Happy Green Me

4. Partout, les restaurants libanais et indiens

Pour avoir un choix végétal pensez à choisir un restaurant libanais ou indien.

"Perso mon coup de cœur c'est les restaurants indiens, parce que celui en bas de chez moi il propose plein de currys végétaliens. Attention, c'est bon mais ça pique !"

Chez les libanais, ils ont souvent un grand choix de préparations chaudes ou froides à base de légumes. C'est le fameux Mezzé, délicieux !

Une affaire à suivre

En tout cas il ne faut pas manquer l'ouverture prochaine de deux lieux 100% véganes au centre-ville : **The Judgy Vegan et Lucifer Lives Coffee !**

Bruxelles bouge, des alternatives se mettent en place, et les véganes font parler d'eux. Mais la communauté semble encore éparse et les événements rassembleurs sont encore rares.

Déborah Chantrie

"On a pas mangé les cochons ensemble" de Muriel Douru

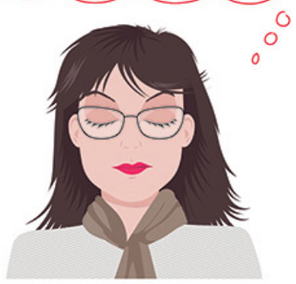
① Parce que je ne supporte plus ce que l'humain dit "civilisé" fait subir aux animaux pour les manger → clic

② Parce que je ne veux plus participer à l'industrialisation de la production de viande

③ Parce que s'il fallait que les gens tuent eux-mêmes les animaux pour les manger, sûr que nous serions plus nombreux à être végétariens

④ Parce que nous sommes une société du gâchis qui se permet de gâcher le vivant (et pas seulement les animaux)

⑤ Parce qu'autant de souffrances endurées, ça ne doit pas être très bon pour ta santé



⑥ Parce que **NON** le cochon n'est heureux, ni de son vivant, ni à l'idée de souffrir avant de mourir

⑦ Parce qu'il n'y a que NOUS les consommateurs qui pouvons changer le sort des animaux destinés aux abattoirs

(sorry pour cette photo mais les dessins naïfs édulcorent la réalité)

Se nourrir sans faire souffrir c'est pas très compliqué, c'est juste une question de volonté

Muriel

P.S : cher Troll qui viendra me dire que je suis une mauvaise mère, fais analyser la tranche de jambon que tu donnes à ton enfant avant de t'en prendre à moi STP.®
Merci♡

® ou mieux
➡ VA VOIR DANS UN ABATTOIR SI J'Y SUIS !

Visitez le site de Muriel Douru

Mon jardin pacifique, autofertile, et végane

Printemps 2017, tout se déroule bien au jardin. Les vivaces disparues l'hiver ressortent, les oiseaux chantent, les bourdons et autres insectes font leur apparition. Mais … le retour des gelées jusqu'à – 3 degrés la nuit en avril est venu perturber tout mon jardin et ses habitants …

J'ai été végétarienne pendant une quinzaine d'années, ensuite, je suis devenue végane il y a 6 ans. Je cultive mon potager de manière pacifique, autofertile et végane. Je suis une jardinière autodidacte, j'observe, j'expérimente et je remets en question les principes du jardinage traditionnel.

Je cultive fleurs, fruits et légumes au cœur de mon verger d'environ 2500m2 dans la campagne en Wallonie. Mon jardin est composé entres autres de plusieurs variétés de pommiers, pruniers, cerisiers, et noyers. Il y a aussi des arbustes et buissons à petits fruits: cassis, casseilles, groseillers, groseillers à maquereau, mûriers cultivés et sauvages, et framboisiers. C'est également une belle prairie de graminées et fleurs sauvages.

Je suis passionnée par la faune et la flore qui m'entourent depuis mon enfance et plus particulièrement les insectes et les petits animaux que nous ne voyons pas si nous ne nous rapprochons pas du sol. La vie sauvage fait partie intégrante de l'équilibre de mon jardin et de mon potager. Je cohabite de manière non-violente, en harmonie avec mon environnement.

C'est sur base de ce principe que je pratique le non-travail du sol (pas de retournement de la terre, pas de labour). Mon sol n'est jamais à nu. Je composte directement les végétaux sur le sol cultivé, je laisse les plantes finir leur cycle à l'endroit où elles ont grandi. Je cultive le plus possible des anciennes variétés ainsi que des légumes perpétuels. Je ne cultive qu'avec des semences reproductibles (pas d'OGM, pas de F1) que je conserve pour les années suivantes. Je ne pratique pas de rotation de cultures, et bien sûr … je n'utilise aucune matière animale : fumier, sang séché, corne broyée, farine de poisson, … ou de produits chimiques. Je ne pulvérise avec RIEN.

Il n'y a pas au sein de mon jardin de ruche, pas d'insectes élevés ou achetés, ni d'autres animaux d'élevage. Je laisse faire les pollinisateurs sauvages et installe quelques zones refuges pour la faune indigène.

Lorsque j'ai commencé à jardiner, j'ai découvert que tous les moyens de cultiver utilisaient des produits dérivés des abattoirs et contenaient de la matière animale que ce soit en agriculture ou dans le jardinage : traditionnel, biologique, la biodynamie, la permaculture, …

De plus, il est bon de savoir que le fumier bio, cela n'existe pas !

La présence d'animaux d'élevage tels que les poules, les chevaux, moutons, … et même les insectes (des insectes sont élevés, mis en boîte et commercialisés) font aussi partie de ces différents types de pratiques culturales. Pour certains, celles-ci seraient même indispensables. Ces moyens de cultiver perpétuent l'exploitation animale ainsi que la cruauté envers d'autres êtres vivants.

Dans mon jardin, il n'y a pas de "ravageurs", ni de "nuisibles" à "exterminer", "tuer", "éradiquer", ou à "combattre", ni de "mauvaises herbes" à "éliminer". Ces pratiques socialement acceptables, culturellement admises, et souvent issues de croyances populaires, ne sont pas de mise chez moi.

Photos : Mon jardin végan

Par Coline de Mon jardin vegan - http://monjardinvegan.

J'aime mon jardin parce que … je ne veux pas et ne peux pas tout contrôler. Il me surprend toujours.
Un exemple intéressant est la présence de la taupe et du mulot au jardin. Il m'aident à jardiner !

Ils aèrent mon sol (qui est un sol lourd car argileux). La taupe participe même au design de mon jardin puisque par exemple un jour, elle a construit un monticule d'un mètre de diamètre.

Lorsqu'elle a semblé avoir fini de l'agrandir, je l'ai utilisé pour planter des oignons. Les galeries de la taupe et du mulot sont aussi des abris ainsi que des lieux de vie pour d'autres animaux : bourdons, musaraignes, grenouilles, crapauds, …

Voici des exemples de légumes et plantes aromatiques cultivés dans mon jardin : blettes à cardes rouges, jaunes, blanches, arroche rouge, oignons rocamboles, céleri livèche, choux noir toscan, choux raves, plusieurs variétés de tomate, plusieurs variétés de pommes de terre, plusieurs variétés de courge, le cresson de jardin, la roquette sauvage, fève de Hangdown, les pois roi des conserves, plusieurs variétés de basilic, plusieurs variétés de sarriette, de thym, de menthe, de la mélisse, ainsi que des fleurs.

Certaines plantes seront testées au jardin cette année comme le radis serpent, les cornichons verts de Meaux ou encore plusieurs variétés de courgette.

Enfin, être le plus autonome possible en nourriture est un élément essentiel dans ma façon de concevoir mon jardin et ma façon de vivre. J'essaie de dépendre le moins possible de la société de consommation. Par exemple, j'utilise un outil mécanique manuel du 19ème siècle qui ne nécessite pas d'électricité : le hache-paille.

Cet outil était utilisé pour hacher la nourriture pour les animaux d'élevage. Maintenant je l'utilise dans mon jardin sans exploitation animale, une nouvelle vie pour cet outil !

Ce printemps avait bien commencé, mais c'était sans compter les gelées allant jusqu'à moins 3 degrés ! Le matin était silencieux, le jardin semblait figé. Les plantes sont étonnantes ; couchées sur le sol prises par le gel, elles se remettent dans la matinée. De l'inattendu à l'extraordinaire, mon jardin m'émerveille chaque jour.

INVITATION - Coline vous invite dans son jardin situé dans la région du lac de l'Eau d'Heure

J'organise en juillet des visites guidées (gratuites) du jardin pour adultes. Les dates sont le 8/07, le 16/07, le 22/07 et le 30/07.

Les visites se font par petits groupes de maximum 6 personnes.

Il y aura des informations sur ma pratique et ma technique de jardinage, sur le monde du jardinage aujourd'hui, sur notre environnement (faune et flore), ...

L'après-midi, pique nique végétarien/vegan sur l'herbe, don de semences du jardin, dans un cadre paisible à la campagne et dans la convivialité.

Au plaisir de vous rencontrer !

Pour toute information et/ou inscription, utilisez le formulaire « Contact » du blog

http://monjardinvegan.revolublog.com/contact

Coline, Mon jardin végan

Houmous de haricots blancs carottes parfumées au curcuma (sans gluten)

Portions : 6 ***Difficulté : facile*** ***Allergènes : sésame***

Ingrédients :

- **200 g de haricots blancs secs**
- **4 carottes**
- **1/2 citron pressé**
- **1 gousse d'ail**
- **2 cuillères à soupe de tahini ou purée de sésame**
- **2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge**
- **1 cuillère à soupe de curcuma moulu**
- **1 pincée de fleur de sel**
- **poivre noir**
- **+ facultatif : 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge + graines de sésame et/ou de pavot (garniture)**

Préparation :

La veille, faites tremper les haricots blancs dans un saladier.

Faites-les cuire le lendemain dans une casserole d'eau bouillante pendant 1H. Ajoutez, si celle-ci s'est évaporée, un peu d'eau.
Égouttez-les puis, laissez-les refroidir.

Lavez et brossez bien les carottes, sans les éplucher. Détaillez-les en petits dés.

Faites-les cuire à la vapeur. Pour ce faire, déposez les dés de carottes dans le panier vapeur et faites-les cuire environ 15 minutes : la chair doit être tendre. Vous pouvez également les faire blanchir plutôt que de les cuire à la vapeur.

Égouttez et laissez refroidir.

Hachez très finement l'ail. Mixez ensemble les haricots blancs, les carottes, l'ail, la purée de sésame, l'huile d'olive extra vierge, le jus de citron, le cumin, le curcuma, la fleur de sel et le poivre noir.

Ajouter progressivement environ 150 mL d'eau (plus si vous souhaitez une consistance plus liquide, moins si vous souhaitez un rendu plus épais).

Placez-la préparation au réfrigérateur au moins 2H00 avant le service.
Au moment de servir, versez un filet d'huile d'olive et saupoudrez, selon votre préférence, de graines de sésame.

Rouleaux de printemps fruités (sans gluten)

Portions : 10 rouleaux (2 rouleaux de chaque)
Difficulté : facile
Allergènes : soja

Ingrédients :

Base :

- 5 feuilles de riz
- 40 g de pâtes de riz
- cuillères à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à soupe de sucre rapadura
- 1 bout de 5 cm environ d'algue de kombu
- facultatif : 1 pincée de fleur de sel

Rouleaux de printemps (fraise et kiwi) :

- 2 fraises
- 1 kiwi
- 4 rondelles de citron vert

Rouleaux de printemps (avocat et edamame à la grenade) :

- 1/2 avocat
- 1/4 grenade
- 8 gousses d'edamame

Rouleaux de printemps (carotte et grenade aux agrumes) :

- 1 petite carotte
- 2 kumquats
- quelques graines de grenade
- quelques zestes d'orange

Rouleaux de printemps (chou rouge et edamame à la menthe) :

- 8 gousses d'edamame
- 20 g de chou rouge râpé
- 4 rondelles de citron vert
- quelques feuilles de menthe fraîche

Rouleaux de printemps (chou et fruits rouges) :

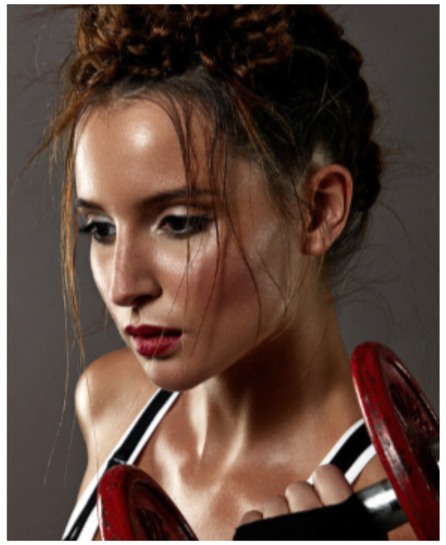
- 30 g de fruits rouges
- 20 g de chou rouge râpé
- quelques tranches de fraise
- quelques graines de grenade

Sauce légère aux fruits rouges et parfumée à l'eau de rose :

- 1 banane
- 150 g de fruits rouges surgelés
- 4 fraises
- 1/4 de grenade
- 1 cuillère à soupe d'eau de rose

Préparation :

Dans une petite casserole, ajoutez le sucre, le sel et l'algue de kombu préalablement nettoyée avec un chiffon humide. Versez le vinaigre de riz et mélangez jusqu'à ce que le sucre et le sel se dissolvent. Portez le tout à ébullition et retirez immédiatement du feu. Réservez quelques minutes afin que le mélange tiédisse. Retirez l'algue.



Faites cuire les pâtes de riz dans de l'eau bouillante pendant une dizaine de minutes tout en veillant à bien mélanger les pâtes : cela évite qu'elles n'adhèrent entre elles. Lorsqu'elles sont cuites, retirez-les de l'eau bouillante et ajoutez la sauce parfumée au kombu. Réservez.

Humidifiez la première galette de riz et déposez la sur un chiffon propre. Garnissez le centre de la galette en respectant la forme cylindrique des traditionnels rouleaux de printemps. Ajoutez quelques pâtes de riz puis refermez la galette en pliant les extrémités et en veillant à bien serrer afin qu'elles ne se déchirent pas: les galettes étant humidifiées adhèrent plus facilement entre elles.

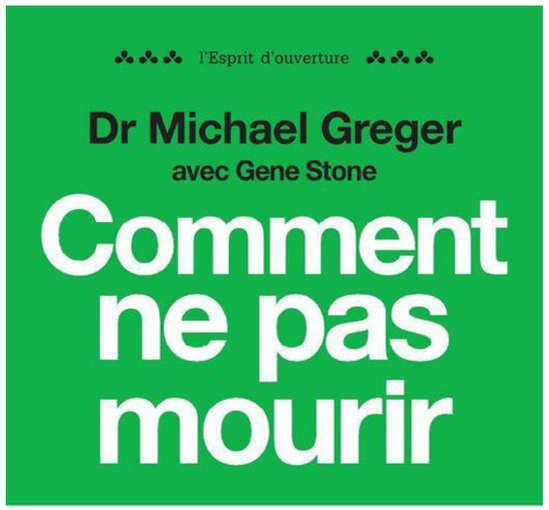
Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la garniture. Réservez.

Dans un blender, mixez tous les ingrédients pour la sauce aux fruits rouges. Versez-la dans une petite coupelle puis, déposez-y quelques cranberries séchées finement tranchées.

Dégustez sans attendre.

Astuce : pour ralentir l'oxydation de l'avocat, n'hésitez pas à verser quelques gouttes de jus de citron.

par Charline Guingant, blogueuse végane, boxeuse et modèle
www.curvyveggies.com



Sorti en décembre 2015 aux Etats-Unis, "How not to die" (titre original) du Dr Michael Greger coécrit avec Gene Stone a été Best-Seller de la liste du New-York Times et vendu à des centaines de milliers d'exemplaires.

Et sa traduction française tant attendue ("Comment ne pas mourir - Mieux manger peut vous sauver la vie") vient de paraître aux Editions Belfond.

A propos de l'auteur

Le Dr Michael Greger est médecin, végane, spécialiste international de nutrition végétale et créateur du site de documentation scientifique NutritionFacts.org qui fournit gratuitement vidéos et articles sur les dernières avancées dans le domaine de la nutrition. Et, Gene Stone est quant à lui un éditeur et végétalien convaincu ; il a collaboré à de nombreux ouvrages sur la nutrition.

Le livre est dédié à la grand mère de l'auteur. Atteinte d'une maladie cardiaque, opérée plusieurs fois, clouée dans un fauteuil roulant, ses médecins la disaient condamnée alors qu'elle n'avait que 65 ans. Elle entend alors parler de Nathan Pritikin, un des pionniers de la médecine fondée sur le mode de vie ayant acquis la réputation de pouvoir inverser l'évolution de la maladie cardiaque au stade terminal.

Elle se rend donc en désespoir de cause en Californie dans son centre qui prône une alimentation à base de plantes, et guérit en quelques semaines. Elle vécut ainsi en très bonne forme (et sur ses deux jambes) jusqu'à l'âge de 96 ans !

C'est quand il revoit sa grand-mère marcher que Michael Greger a envie de devenir médecin. Mais le réel "déclic" qui fait de lui un fervent défenseur de l'alimentation végétalienne a lieu lorsqu'il est étudiant. Il tombe sur les travaux du Dr Dean Ornish et son équipe de l'Université de Californie à San Francisco.

Ces recherches portent sur l'effet de l'alimentation et du stress sur les maladies coronariennes et démontrent que l'on peut en guérir sans chirurgie ni médicament mais avec une alimentation végétale et quelques changements dans le mode de vie.

Contenu

"Comment ne pas mourir" est séparé en deux grandes parties. En première partie est évoqué le pouvoir de l'alimentation végétale face aux quinze premières causes de mortalité dans les principaux pays développés, comme par exemple les maladies cardiovasculaires (AVC, infarctus du myocarde..), les maladies cérébrales (Alzheimer...), les cancers digestifs (colorectal, pancréatique, oesophagien...), les cancers du sein, de la prostate, les infections, le diabète, l'hypertension artérielle etc...

Le Dr Greger y démontre que l'alimentation végétale peut éviter, traiter, voire même renverser le cours de ces maladies qui tuent un grand nombre d'êtres humains aujourd'hui !

La deuxième partie, quant à elle, est dédiée à comment réussir à intégrer les principaux aliments essentiels dans une alimentation optimale. On y apprend quels aliments utiliser afin de prévenir un type de pathologie précis et comment ceux-ci agissent sur notre organisme. Avec beaucoup de détails, le Dr Greger nous donne les meilleurs moyens pour contrôler notre santé. Il évoque également que mieux manger est plus simple que l'on croit, ne coûte pas plus cher et peut nous sauver la vie.

A l'heure où tant de personnes sont encore persuadées de la nécessité pour les humains de consommer des produits animaux, ce livre démontre ainsi brillamment que c'est au contraire l'alimentation végétale bien menée qui est optimale pour la santé, sources scientifiques à l'appui. Précipitez-vous chez votre libraire, c'est une référence absolue à lire et à faire lire, à mettre entre toutes les mains et toutes les bouches !

Adrien Martin

Un magnifique livre qui aborde la nutrition végétale et plaide en sa faveur vient de paraître en France et fera probablement des heureux !

Un bouquin à garder sous la main et à consommer sans modération...

L'ENQUÊTE CAMPBELL

J'ai lu pour vous :

« L'enquête Campbell, les aliments qui tuent et ceux qui peuvent vous sauver la vie », par le Pr T. Colin Campbell & Thomas M. Campbell

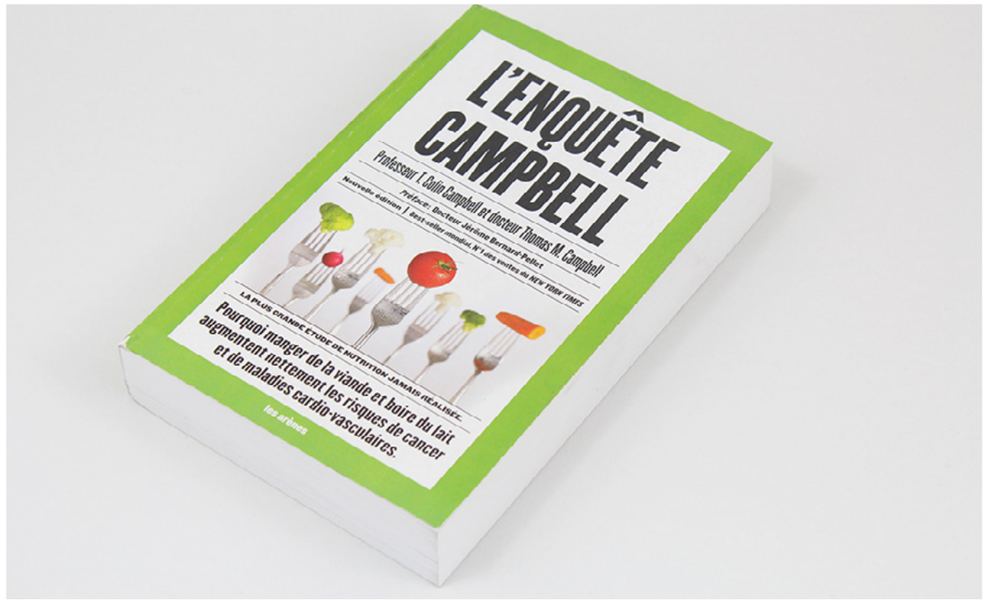
De l'intérêt pour la santé d'une alimentation entièrement végétale (Partie 1/4)

Résumé par **Sylvie Damestoy,** corédactrice Be-Veggie et blogueuse.

www.madamegreen.co

Best-seller aux Etats-Unis, cet ouvrage est l'un des plus importants livres sur la nutrition jamais écrit. En se basant sur ses quarante années de recherche biomédicale et vingt sept ans de découvertes ininterrompues en laboratoire financées par les organismes les plus réputés, le Pr Colin T. Campbell, Docteur en nutrition, biochimie et microbiologie, redéfinit les bases d'une « bonne alimentation » et prouve sans appel que bien manger peut prévenir la maladie, mais surtout inverser l'évolution des maladies cardiaques, du diabète, du cancer, de l'ostéoporose et autres maladies dégénératives comme Alzheimer et Parkinson. Voyons donc comment l'alimentation, selon le Pr Campbell, peut tout simplement vous sauver la vie.

Cet ouvrage, outre son introduction, comporte 4 parties : Étude en Chine, Les Maladies de la prospérité, Le guide de la bonne alimentation, Pourquoi n'avez-vous pas entendu parler de tout cela avant ?



Introduction

Le public est noyé sous un déluge d'informations sur la façon dont il faut se nourrir, coincé entre des conseils nutritionnels de plus en plus orientés par les industries agroalimentaires et le matraquage publicitaire vantant la malbouffe. La stratégie du doute, la confusion entre les profits et la promotion de la santé, la corruption de l'information et de la recherche, tout entretient soigneusement le système pour qu'il continue de générer sans cesse plus d'argent. Or, nous dit l'auteur, chacun a le droit de savoir que beaucoup d'idées répandues sur l'influence de la nourriture sur la santé et la maladie sont tout simplement fausses.

Celui-ci base les affirmations de ce livre sur ses propres recherches mais également sur plus de sept cent cinquante références, pour la plupart publiées dans des centaines de revues scientifiques, qui permettent d'affirmer aujourd'hui que l'alimentation est l'arme la plus puissante pour détruire ou restaurer la santé.

Au début de sa carrière, le Pr Campbell ne soupçonnait pas une seconde l'impact de l'alimentation sur la santé, mangeant comme tout le monde ce qui était dans ses habitudes et sa culture. Élevé dans une ferme laitière, on lui avait appris que le lait de vache était le meilleur des aliments pour les os et les dents.

Jeune chercheur, ses recherches sur la dioxine et l'aflatoxine l'amènent à travailler sur la cause d'une apparition inhabituellement élevée de cancers du foie chez les enfants philippins. C'est le début de quarante ans de recherches ininterrompues : il met par la suite en place un programme de recherche sur le rôle des protéines dans le développement du cancer, à un niveau scientifique très fondamental, c'est-à-dire en étudiant les détails biochimiques de la formation de la maladie. Ses recherches, financées par les organismes les plus renommés (National Institutes of Health, American Cancer Society, American Institute for Cancer Research) démontrent la possibilité stupéfiante de provoquer ou d'arrêter l'évolution du cancer en modifiant simplement la quantité de protéines dans la nourriture. Mais elles démontrent également, que toutes les protéines n'ont pas des effets cancérigènes : la caséine, cette protéine qui constitue plus de 87% des protéines du lait de vache, augmente la prolifération des cellules cancéreuses à tous les stades, tandis que les protéines d'origine végétale même massivement consommées n'ont aucun effet.

Sa carrière prend une nouvelle dimension lorsque l'occasion lui est offerte de s'investir dans la plus vaste recherche jamais réalisée avec des humains sur l'alimentation, le mode de vie et les maladies : "The China Study", étude réalisée dans le monde rural chinois, qui mettra en évidence une nouvelle fois le lien entre protéines animales et cancer, et protéines végétales et santé.

Il voue maintenant sa vie à lutter contre la désinformation et le fatalisme ambiant, enseignant la nutrition avec l'espoir d'impacter pour le mieux la qualité de vie de ses semblables.

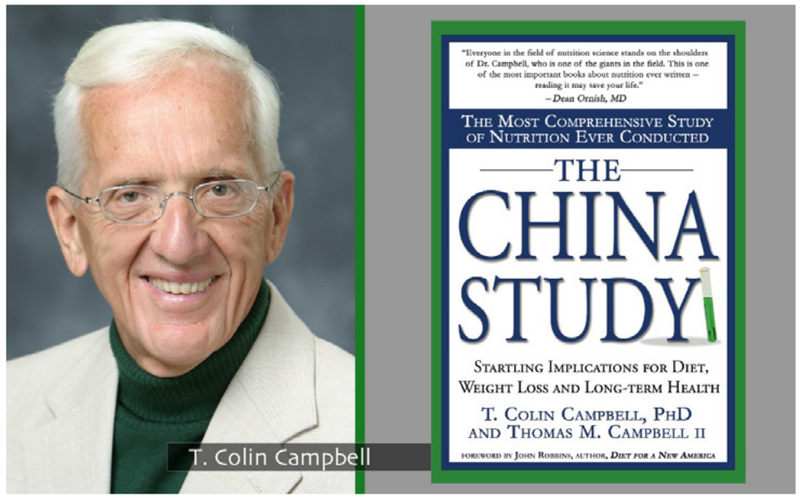
1ère partie : Étude en Chine

Les problèmes que nous affrontons, les solutions dont nous avons besoin

L'American Cancer Society prédit un risque de 47% aux hommes et de 38% aux femmes d'être un jour atteint d'un cancer, alors que contrairement aux idées reçues, le cancer ne tient pas du destin, mais peut être évité par l'alimentation. Les statistiques sont alarmantes sur le diabète (+70% en moins de 10 ans chez les trentenaires) et l'obésité (x2 en 30 ans). Leurs graves conséquences toucheront de façon catastrophique la santé des jeunes et de la population d'âge moyen dans les décennies à venir : les maladies cardiaques et coronariennes, cancers, AVC, problèmes rénaux, cécité, amputations, imposeront dit l'auteur, un fardeau insupportable au système de santé déjà mis à rude épreuve. Plus surprenant, aux Etats-Unis les erreurs médicales commises par un système de santé de plus en plus saturé - bien qu'ayant le double de budget que dans d'autres pays - constituent à présent la 3e cause de mortalité, juste après le cancer et les maladies cardiaques.

La plupart d'entre nous pense bien manger. Les livres qui entretiennent cette confusion et sèment le trouble sont, dit l'auteur, la honte de la médecine : il nous faut élargir notre vision, comprendre que la nutrition n'est pas une mode et se pencher véritablement sur les résultats des recherches. Les bienfaits d'une alimen-

tation végétale que démontre le Pr Campbell ont fait l'objet de soixante quatorze années de



recherches fondamentales cumulées, de trois cent cinquante articles scientifiques publiés en tant qu'auteur ou coauteur, et ont reçu de nombreux prix (American Institute for Cancer Research, Burton Kallman Scientific Award, Natural Nutrition Food Association...), sans parler des congrès tenus par des organismes fédéraux ou gouvernementaux, ou des allocutions en instituts de recherche et de médecine aux USA et de par le monde. Ces découvertes qui remettent en question les causes essentielles déclenchant l'apparition du cancer sont le fruit de recherches de long terme sur les humains, et furent publiées dans les journaux scientifiques les plus reconnus.

A travers ses recherches, l'auteur explique avoir réalisé à quel point les bienfaits d'une alimentation végétalienne étaient nombreux. L'un des effets les plus surprenants ajoute-t-il, est la prévention de maladies que l'on croyait liées à des prédispositions génétiques.

S'il en est besoin, de nouvelles preuves étayent la thèse selon laquelle les maladies cardiaques à un stade avancé, certains types de cancers avancés, le diabète et plusieurs autres maladies dégénératives, peuvent être résorbés grâce à l'alimentation : les scientifiques ou les médecins qui se ferment à une telle vérité ne sont, selon le Pr Campbell, pas seulement entêtés mais irresponsables.

Nombreux sont les athlètes de haut niveaux, comme le champion de triathlon Dave Scott, les champions d'athlétisme Carl Lewis et Edwin Moses, la championne Martina Navratilova, le champion du monde de catch Chris Campbell ainsi que Ruth Heidrich, marathonienne de 68 ans, et bien d'autres encore, qui ne jurent que par l'alimentation végétale pour optimiser leurs performances physiques et mentales. Cet accroissement des performances est d'ailleurs maintenant largement démontré en laboratoire.

Une histoire de protéines

Les scientifiques qui ont découvert les protéines au 19e siècle les ont par ignorance reliées à la viande et ont fondé et nourri des croyances populaires qui ont assimilé ainsi de manière incorrecte protéines animales, richesse, performance et santé.

A tort, les protéines animales ont été qualifiées de protéines de qualité supérieure à cause de leur efficacité pour la croissance humaine, sans que soient pris en compte leurs effets sur la santé à long terme, dénonce le Pr Campbell.

Conséquence directe, les programmes de compensation du déficit protéinique propres aux pays sous-développés se sont basés dans un premier temps uniquement sur les protéines animales, avant d'évoluer vers des solutions végétales comme la cacahuète, cultivable partout. Ombre au tableau, une moisissure présente dans la cacahuète et le maïs, du nom d'aflatoxine était la responsable d'un nombre stupéfiant de cancers du foie chez les enfants philippins, dont l'auteur découvre qu'ils proviennent à son grand étonnement de familles favorisées consommant des protéines animales de qualité en grande quantité. Or, le déficit en protéines était justement considéré comme la cause majeure du cancer du foie ! C'est à ce même moment que le Pr Campbell lit l'étude indienne qui lui met la puce à l'oreille et trace son avenir de chercheur : les aliments ont le pouvoir de protéger des effets cancérigènes contenus dans les produits chimiques, en l'occurrence l'aflatoxine rendue totalement inopérante par un régime comprenant moins de 5% de protéines, contre 100% de cancers du foie pour une consommation de 20% de protéines (quantité habituellement consommée par les occidentaux).

Arrêter le cancer

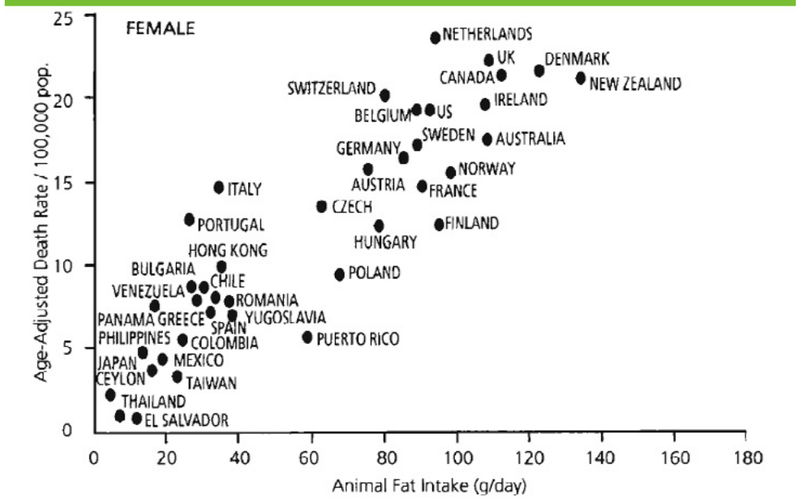
L'auteur fait une analogie claire entre le produit chimique notoirement cancérigène qu'est le nitrite de sodium, qui donne à la charcuterie sa couleur rosée - et les scandales sanitaires qui y sont régulièrement reliés -, et le fait que les résultats de ses vingt sept ans de recherches sur les protéines animales concluent toutes que celles-ci provoquent le cancer : pourquoi l'opinion publique s'insurge-t-elle d'un fait et si peu de l'autre, alors qu'il y a sans conteste de quoi s'alerter au plus haut point ? Et cela d'autant plus, que les recherches sur le nitrite de sodium portent sur une administration massive dudit produit chimique, tandis que celles sur les protéines donnent les mêmes résultats avec des doses normales : il s'agit de résultats effarants qui devraient dans les faits provoquer un scandale au minimum équivalent, ce qui n'est hélas pas le cas, regrette-t-il.

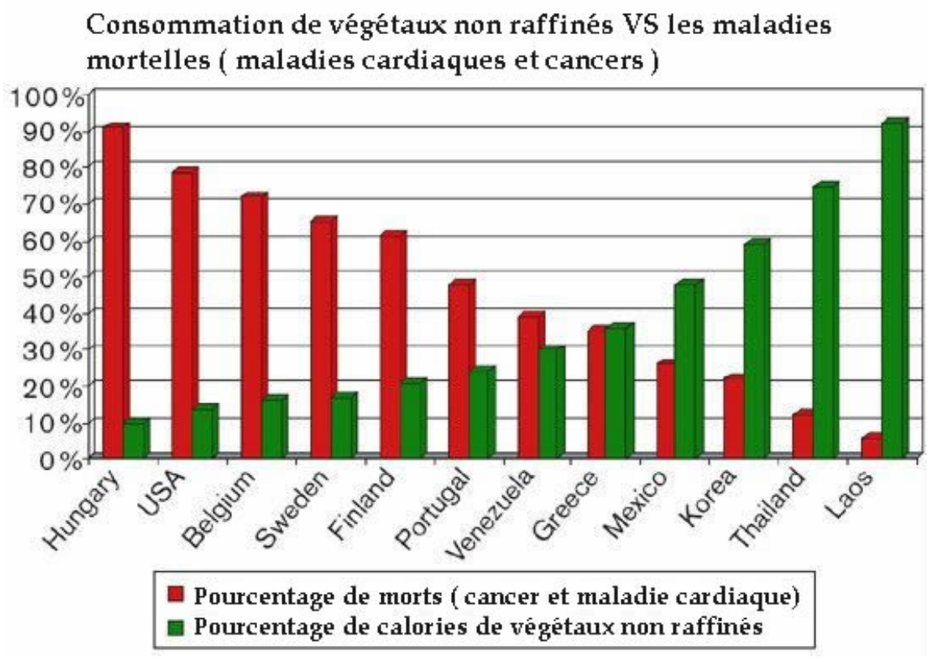
Le Pr Campbell expose alors dans le détail ses travaux en laboratoire sur plusieurs décennies et les conclusions qui en ressortent :

l'activité enzymatique et détoxifiante du foie peut être modifiée en changeant la quantité de protéines ingérés (20% à 5%) ;

un régime réduit en protéines peut faire diminuer de façon marquée l'activité enzymatique

Consommation de graisse animale en relation avec le cancer du sein





et empêcher les liaisons dangereuses d'éléments cancérigènes à l'ADN, et il réduit de façon spectaculaire l'initiation des tumeurs ;

c'est la dose de protéines ingérées qui détermine in fine le développement des foyers tumoraux, quelle que soit la quantité d'aflatoxine cancérigène absorbée : on peut à loisir inverser ou accroître leur développement en dosant les protéines de 5 à 20% ;

ces mêmes expériences menées avec des protéines végétales au lieu de caséine (protéines de lait de vache) démontrent sans appel que seule la caséine déclenche l'expansion ou la stimulation des foyers tumoraux ;

l'alimentation peut arrêter, déclencher ou accélérer le cancer.

les nutriments d'origine animale augmentent le développement des tumeurs, alors que ceux d'origine végétale le font diminuer, et cela quel que soit le type de cancer concerné ;

Ces résultats stupéfiants ayant été obtenus en laboratoire, l'auteur explique avoir rêvé de les transposer sur des humains pour en asseoir la certitude. L'opportunité lui a été offerte en 1980 grâce au Professeur Junshi Chen, directeur du plus grand laboratoire de recherche sur la santé en Chine.

Leçons à tirer de la Chine

Au début des années 70, le dirigeant de la Chine Chou En-lai se mourrait d'un cancer. Il commanda une enquête monumentale, le plus grand projet de recherche biomédicale jamais entrepris, visant à connaître le taux de décès pour douze types de cancer dans plus de 2400 comtés (880 millions de personnes). La cartographie montra que le cancer était géographiquement localisé, mais surtout avec des variations géographiques si grandes qu'elles intriguèrent les chercheurs : contrairement aux Etats-unis où le taux de variation se situe entre 2 ou 3, certains cancers avaient en effet en Chine des taux 100 fois plus élevés suivant les comtés.

Cette cartographie a servi de point de départ à la mise en place de la plus vaste recherche sur l'humain jamais entreprise sur 65 comtés chinois en zone rurales ou semi-rurale, occasion rare d'étudier les effets d'une alimentation presque totalement végétale sur la santé d'êtres humains

.

L'équipe de chercheurs, dont le Pr Campbell qui la dirige, va tout au long de cette étude aller de découverte en découverte, et donner les conclusions suivantes :

les protéines animales sont plus fortement liées à l'augmentation du taux de cholestérol dans le sang que les gras saturés et le cholestérol alimentaire ;

même des quantités minimes ont un impact et augmentent les risques de développer des maladies dites "occidentales" (maladies de l'abondance) ;

un lien est clairement établi entre le taux de cholestérol dans le sang et le cancer, en plus des maladies cardiaques ;

les protéines animales augmentent le taux d'hormones féminines et par conséquent les taux de cancer du sein ;

même de faibles apports en protéines animales sont associés à l'apparition du cancer ;

un apport élevé en fibres est constamment associé à un taux de fer élevé dans le sang et à des taux bas de cancer du rectum et du côlon ;

il a été établi un lien entre taux de vitamine C bas (par faible consommation de fruits) et cancer de l'œsophage : taux de cancer 5 à 8 fois plus élevé dans les zones où l'ingestion de fruits était le plus bas ;

le cancer de l'estomac est plus fréquent lorsque le taux de béta-carotène est bas ;

L'auteur rappelle que dans le domaine de la recherche scientifique, une telle constance de preuves dans un si vaste éventail d'associations est très rare. Cette constance, dit-il, annonce un nouveau paradigme, défie le statu quo, promet de nouveaux bienfaits pour la santé et exige toute notre attention.

Le Pr Campbell termine ce chapitre en soulignant à quel point ses décennies de recherches ainsi que (je cite) une montagne d'autres recherches scientifiques que les siennes, ont transformé jusqu'à sa vie personnelle, l'obligeant à se réveiller. Lui qui enfant consommait jusqu'à deux litres de lait par jour et qui regardait de haut les végétariens au début de sa carrière, est passé ainsi que sa famille à une alimentation végétalienne qui les maintient dans un état de santé éblouissant. Au fil des ans, il dit avoir également étudié les recherches d'autres personnes sur le lien entre alimentation et santé, ne se figeant pas sur ses propres résultats et élargissant encore sa vision : les surprises, annonce-t-il pour les chapitres suivants, ne s'arrêtent pas là.

Retrouvez le résumé du chapitre suivant de ce best-seller sur la nutrition dans le prochain numéro de BeVeggie (N°13) : "Les maladies de la prospérité".

UN AN DE MUSCULATION AVEC UN RÉGIME VÉGÉTARIEN ET MAINTENANT VÉGÉTALIEN

Partie 4/7

Je suis arrivé à mi-parcours de mon défi ! J'ai du mal à réaliser que ça fait déjà 6 mois que je suis devenu vegan... (en réalité ça fait 5 mois car j'ai commencé avec 1 mois de végétarisme mais pour simplifier j'arrondis à 6 mois de véganisme). J'ai encore appris beaucoup de choses. J'ai eu quelques difficultés, et c'est justement là que ça devient intéressant, car c'est pour moi la meilleure manière d'apprendre.

Je rappelle que mon but n'est pas de rebasculer vers une alimentation omnivore au bout d'un an, le titre est simplement le nom donné à mon aventure consistant à tenter d'augmenter ma masse musculaire et mes performances physiques durant un an suite à mon changement d'alimentation.

L'assiette

Pas énormément de changements dans l'assiette, j'ai voulu voir les effets d'une alimentation typique que je pourrai suivre tous les jours. Ayant compris les grosses bases de l'alimentation sportive vegan (voir mon défi), je me suis dit qu'il était temps de tester quelque chose de stable, qui ne change quasi pas en termes d'aliments et de quantités.

Je pense que c'est primordial de garder la même ligne directrice pendant une certaine période, du moins c'est comme ça que je peux savoir comment je réagis, suivant les apports que je donne à mon corps. Si les effets sont bénéfiques, je garde le même fonctionnement. Si les effets ne me plaisent pas, je modifie quelques paramètres (en ajoutant ou en soustrayant un ou plusieurs aliments par exemple).

En clair, 3 repas complets avec aucun sucre raffiné, très peu de sel, une alimentation à 90% brut (des produits non transformés) et 1 à deux collations par jour : une après l'entraînement (l'après-midi) et une en milieu de matinée si j'en ressens le besoin (journée plus intense par exemple).

Comme d'habitude, je ne compte pas mes calories et je me fie à deux choses : mes sensations et mon miroir. **Et j'ai pu m'apercevoir que l'alimentation est plutôt bien adaptée.**

J'ai eu d'ailleurs une bien meilleure énergie et une plus grande récupération musculaire, nerveuse et cellulaire pendant le premier mois, notamment grâce à un complément alimentaire vegan que j'ai pu essayer, le Phytostart de Salvia Nutrition. Le deuxième mois était plus compliqué mais ce n'était pas dû à l'alimentation, j'en parlerai juste en dessous.

Le treening

1er mois :

Circuits type Crossfit (circuits d'entraînements à haute intensité, donc avec peu de temps de repos, et composés de mouvements de bases, d'une durée environ = 30 min).

2ème mois :

Matin :

Cardio = Run 5km ou / Cardio = tabata burpees ou / Technique = Muscle up + Double unders

Après-midi :

Séance 1 : Pectoraux + Triceps + Biceps (Développé couché barre + Dips + Curl)

Séance 2 : Jambes + Épaules (Handstand push up + Back squat + Front squat + Fentes + Shoulder press + Développé Arnold)

Séance 3 : Dos (Muscle up technique élastique + tractions + Toes to bar + Tirage menton)

Séance 4 : Pectoraux + Triceps + Biceps (Développé couché haltères + Dips + Curl)

Séance 5 : Jambes + Épaules (Shoulder press + Back squat + Front squat + Handstand push up)

Séance 6 : Dos (Muscle up + Tractions + Toes to bar + Tirage menton)

Comme je l'ai dit plus haut, j'ai eu quelques difficultés durant le 2e mois, et plus précisément les deux dernières semaines. J'ai eu un gros coup de fatigue, et j'ai compris pourquoi c'est arrivé. Il se trouve que durant le deuxième mois, j'ai bien augmenté l'intensité, le volume et la quantité d'entraînement. Cela m'a épuisé, un peu au niveau musculaire mais surtout au niveau du système nerveux.

J'ai travaillé sur des charges assez lourdes (la moitié des exercices importants avec des séries de 8 reps, et 10 reps sur le reste). Ce qui en soit n'est pas forcément fatigant, mais cette intensité combinée à une quantité d'entraînement plus élevée (entraînement cardio / technique le matin et musculation l'après-midi) ainsi qu'un volume de travail plus conséquent (6 entraînements par semaine) m'ont progressivement amené vers une saturation nerveuse.

Ce qui a entraîné une fatigue physique, une difficulté à tenir le rythme des entraînements, un besoin accru de dormir et plus de mal à réaliser les tests physiques (c'est d'ailleurs pourquoi je n'ai pas pu prendre mes performances sur le muscle up et le développé couché).

A l'avenir, je saurai mieux définir mes limites et déceler à partir de quand je dois lever le pied.

Test	Description	Performance de départ	Performance actuelle	Objectif 1 an
5km	Le plus vite possible	22min 19s	**21min 06s**	- 20 min
Double unders	La tentative avec le max de répétitions en 8min	69	**65**	120
Luc léger	Le plus de paliers validés	11	**12**	15

Test	Description	Performance de départ	Performance actuelle	Objectif 1 an
Développé couché 1RM	Le plus lourd sur une répétition	114 kg	**Non réalisé**	125kg
Shoulder press (développé militaire)	Le plus lourd sur une répétition	64 kg	**64 kg**	72kg
Back squat complet 1RM	Le plus lourd sur une répétition	122 kg	**124 kg**	140kg
Tractions pronation 1RM	Le plus lourd sur une répétition	35 kg	**38kg**	40

Tests force – 1rm (charge maximale réalisée sur une répétition) :

Tests exercices à poids du corps :

Test	Description	Performance de départ	Performance actuelle	Objectif 1 an
Pompes (poitrine qui touche le sol)	Le max de répétitions sur une série	71	**86**	100
Tractions strictes	Le max de répétitions sur une série	18	**18**	22
Muscle up kipping	Le max de répétitions sur une série	10	**Non réalisé**	20
Handstand	La tentative la plus longue en 8min	12 secondes	**30**	1min
Handstand push up strictes	Le max de répétitions sur une série	10	**9**	20
Toes to bar kipping	Le max de répétitions sur une série	24	**29**	35

Poids :

Poids de départ	Poids actuel	Objectif 1 an
76,5	74,2	78

FRANCE

Photos :

A gauche : départ défi / A droite : + 6 mois

Je suis assez satisfait des résultats des tests physiques, sauf sur le shoulder press et le handstand push up. Etant tous les deux des exercices d'épaules, je peux en déduire que je dois vraiment en inclure plus dans mes entraînements pour relancer le progrès. Au niveau des photos, je peux clairement dire que j'ai une meilleure définition musculaire et plus de masse musculaire, qu'on peut voir sur les abdos de face ou les biceps / épaules / pectoraux de profil.

Mais la prise de masse musculaire n'est pas la seule cause de ce meilleur aspect visuel puisque j'ai perdu 600g depuis les deux derniers mois, et donc forcément de la masse graisseuse. **Les résultats sont donc bien encourageants !**

Le mental et les anecdotes

Depuis 6 mois, mon mental s'est renforcé de manière progressive. Le véganisme m'aide énormément à gagner en motivation. En étant devenu vegan et en m'étant lancé ce défi, je m'entraîne pour progresser afin d'arriver à mes objectifs, et je veux atteindre mes objectifs pour combattre des clichés qui persistent… Ce qui est une source infinie de détermination.

Le fait de faire quelque chose avec une manière non commune oblige quelque part à être plus motivé que la moyenne. En effet, si l'on veut prouver que l'on peut réussir sans suivre le modèle standard on doit forcément s'impliquer beaucoup plus et avoir une motivation bien supérieure, car les personnes qui n'y croient pas sont beaucoup plus nombreuses.

Du moins, c'est comme ça que ça se passe pour moi.

Mais parfois, bien sûr, je suis moins motivé. Quand ça arrive, je me souviens pourquoi je me suis lancé ce défi. **Je suis devenu vegan à la base pour des convictions personnelles, mais je me suis lancé ce défi pour les animaux et les idées reçues.**

Je ne dis pas que je réussirai forcément ce défi, que j'atteindrai tous mes objectifs, mais je mettrai tout en place pour ne pas échouer. Chaque kilo ajouté sur la barre, chaque entraînement terminé jusqu'au bout, chaque assiette remplie d'aliments qui correspondent à mes valeurs sont des étapes qui me permettent de changer les mentalités.

Voyant que le résultat est positif, je commence à envisager de créer un programme de musculation avec des conseils nutritionnels pour végétarien/vegan, pour aider le maximum de personnes à atteindre leurs objectifs. En attendant, tu peux toujours télécharger mon guide gratuit pour bien démarrer.

Rdv dans deux mois pour la suite de l'aventure.

Site de Jérémy : Treening Life.fr

LE VÉGÉTARISME ET SES ENNEMIS

De Renan Larue

2ème partie

Dans ce 2ème chapitre que l'auteur a intitulé « Le Dieu omnivore », Renan Larue examine la position du judaïsme et du christianisme à l'égard des animaux.

Dès sa création, l'Eglise s'est posée en adversaire de sectes prônant la compassion vis-à-vis des animaux. Par ailleurs, elle a aussi prescrit des interdits alimentaires mais le but était tout autre : ils visaient à dompter les passions.
Lorsque l'on lit attentivement le récit de la Genèse, l'homme dans un premier temps est végétalien :

« Soyez féconds, multipliez, remplissez la terre et soumettez-la, et dominez sur les poissons de la mer, sur les oiseaux du ciel et sur tout animal qui se meut sur la terre. » Et Dieu dit : « Voici que je vous donne toute herbe portant semence à la surface de toute la terre, et tout arbre qui porte un fruit d'arbre ayant semence ; ce sera pour votre nourriture »

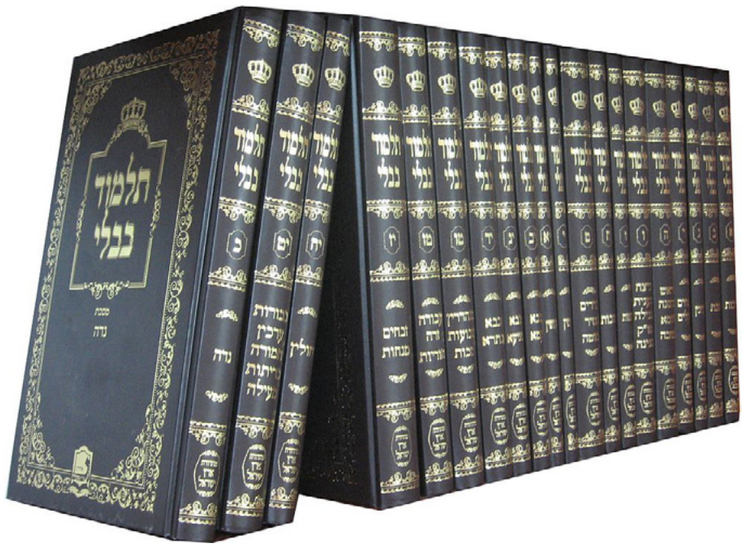
A partir du récit du déluge, tout change. Yahvé dit à Noé et à ses fils :

« Soyez féconds, multipliez et remplissez la terre. Vous serez craints et redoutés de toute bête de la terre, de tout oiseau du ciel, de tout ce qui se meut sur la terre et de tous les poissons de la mer : ils sont livrés entre vos mains. Tout ce qui se meut et qui a vie vous servira de nourriture ; je vous donne tout cela comme je vous avais donné l'herbe verte »

Yahvé précise dans le Deutéronome : « Tu pourras tant que tu le désireras, tuer du bétail et manger de la viande ». Pour le judaïsme, cette pratique est sévèrement encadrée par les règles de la **cacherout**, la loi alimentaire et la **shehita**, l'abattage rituel. Les commentateurs du Talmud considèrent que Dieu prescrit d'être compatissant envers les animaux. C'est l'origine du principe **tsaar baalei hayim**, l'interdiction de faire souffrir un animal. C'est une **mitzva**, c'est-à-dire une loi et non une simple recommandation. Parmi les prescriptions que doit suivre le **shohet**, le préposé à la shehita, plusieurs ont pour but de diminuer la souffrance de l'animal. C'est l'intention des rabbins ainsi que l'explique Maïmonide * dans le Guide des égarés :

« Il a été défendu […] d'égorger le même jour la mère et son petit sous les yeux de la mère ; car l'animal éprouverait en ce cas une trop grande douleur. En effet, il n'y a pas, sous ce rapport, ***de différence entre la douleur qu'éprouverait l'homme et celle des autres animaux.*** *»*

**** Moshe ben Maïmon, plus couramment connu en français sous le nom de Moïse Maïmonide est un rabbin séfarade du xiie siècle (Cordoue, 30 mars 1138 - Fostat, 13 décembre 1204)***



Il est interdit aux juifs de chasser, de blesser des animaux ou de s'amuser à les faire souffrir, de se nourrir avant d'avoir nourri leurs animaux, de séparer à la naissance le petit de sa mère, de castrer un animal, de cuire un nouveau-né dans le lait qui lui est normalement destiné, de prendre les œufs sous les yeux de celle qui les couve, etc. Le tsaar baalei hayim est un modèle d'éthique animale que l'on retrouve dans le Talmud et la littérature rabbinique. Déroger à cette éthique entraîne la désapprobation divine. Abraham Isaac Kook, premier grand rabbin de Palestine démontre le lien entre judaïsme et végétarisme dans son œuvre. Un de ses élèves, David Cohen, publie en 1961 des extraits sous le titre « Hazon Hatzimhonut vehashalom » (« vues sur le végétarisme et sur la paix ». Le rabbin rappelle que Dieu aime toutes les créatures. Pour lui, Dieu a destiné l'homme à l'origine à se nourrir de végétaux. Le végétalisme est un devoir pour l'homme. Aux temps messianiques, l'humanité prendra conscience de ses torts envers les animaux et vivra dans un monde d'harmonie, comme aux origines. C'est ce qui est décrit dans la prophétie d'Isaïe :

Le loup habitera avec l'agneau,

La panthère reposera avec le chevreau,

Le veau, le lion et le bœuf gras vivront ensemble,

Et un jeune enfant les conduira,

La vache et l'ourse iront au même pâturage,

Leurs petits auront un même gîte ;

Et le lion mangera du fourrage comme le bœuf.

Le débat est ouvert depuis fort longtemps déjà au sein de la communauté juive. Plusieurs rabbins médiatisés ont adopté le végétalisme. Plusieurs associations telles la **Jewish Vegetarian Society** ou la **Jewish Vegetarian of North America** existent depuis plus de 40 ans. Israël compte, après l'Inde, le plus grand nombre de végétariens dans le monde. Il a été, le 1er janvier 2013, le premier pays du monde à interdire la vente de produits testés sur les animaux. Les expérimentations de produits cosmétiques et de détergents sur les animaux sont illégales depuis mai 2007 sur le territoire israélien. Israël montre l'exemple à l'Occident en termes de protection animale et de végétarisme.

A l'inverse du judaïsme, il n'existe pas de prescription au sein du christianisme pour inciter les fidèles à se montrer compatissants envers les bêtes. Le Christ, lui-même, fait preuve d'indifférence envers eux. Il est spéciste puisqu'il considère qu'il existe une hiérarchie entre le genre humain et les autres créatures. Les hommes s'arrogent le droit de manger des animaux puisque ceux-ci ont moins de valeur qu'eux et ne sont pas doués de raison. Le Christ fait de quelques pêcheurs ses premiers disciples avec qui il va d'ailleurs tuer et consommer des poissons. Jésus mentionne la viande dans plusieurs paraboles comme une nourriture savoureuse. Par ailleurs, le Royaume des Cieux est présenté comme un grand banquet composé de viandes.

Au 4ème siècle, Saint Augustin revient sur les limites de la notion de charité, qui d'après lui, ne doit concerner que les humains. Certains mouvements religieux à cette époque, comme le **manichéisme**, interdisaient les violences perpétrées aux animaux dans le cadre d'un régime carné. Dans « La Cité de Dieu », il se moque de certains d'entre eux comme Adimante qui croit à la métempsychose et qui, par conséquent, se refuse à tuer des bêtes (puisqu'il pourrait s'agir d'une âme humaine réincarnée).

Il soulève une question très intéressante, qui est celle de ce numéro du Be Veggie. Celle qui concerne les limites de cette éthique.

Si on se refuse à tuer les animaux, il n'y a pas de raison de s'arrêter aux mammifères. Il faut aussi se refuser à tuer les punaises, les pous, les mou-

cherons, etc. St Augustin est très clair à ce sujet : le « Tu ne tueras point » du Décalogue **ne peut concerner les animaux à qui l'absence de raison interdit toute société avec nous.**

Le végétarisme moral montre clairement quelles sont les limites de la charité de Jésus. Il n'a jamais été bienveillant vis-à-vis des animaux. On voit bien là où est le danger pour les chrétiens. Mettre en doute le statut des animaux reviendrait à introduire la suspicion sur la bonté du Christ. Ils n'ont pas d'autre choix que de se montrer impitoyables envers les animaux (certains contre leurs convictions intimes…)

Il faut tuer les bêtes pour sauver la foi.

Durant toute l'histoire du christianisme, l'Eglise est restée fidèle à la lettre de l'Evangile et à la doctrine des Apôtres en condamnant le végétarisme moral. L'institution voit dans la répugnance qu'ont les **cathares** à maltraiter une bête une preuve de leur hérésie. Il leur est effectivement interdit de faire couler le sang car ils souscrivent à la doctrine de la **métempsychose**. L'âme d'un homme défunt pourrait habiter l'enveloppe corporelle d'un animal. Les « parfaits » comme ils se nomment, excluent non seulement la viande mais aussi le lait, les laitages et les œufs. Ils s'autorisent à consommer du poisson parce qu'ils pensent que l'âme humaine s'incarne exclusivement dans les animaux terrestres. Cette diète permet de les démasquer et de les livrer à **l'Inquisition**.

Pour réaliser l'évangélisation voulue par le Christ et répandre la Bonne Nouvelle, les disciples ont dû s'adapter aux mœurs de diverses populations. Il leur a fallu abandonner les règles de la cacherout et les distinctions qu'elle opérait entre nourritures pures et impures. Il s'agit d'une rupture radicale avec la confession juive, scission d'une grande difficulté pour les premiers chrétiens.

Le Saint-Esprit apparaît à Pierre *(Actes des Apôtres, XI, 5-10)*, le premier chef de la communauté chrétienne et lui confirme que le temps est venu de renoncer aux pratiques juives.

Dieu est bel et bien en train d'abolir la Loi alimentaire qu'il avait dictée à Moïse !

La nourriture devient profane et les chrétiens doivent donc se faire omnivores. La règle omnivore est fixée officiellement en **51** à l'issue du **Concile de Jérusalem**. La sortie du judaïsme entraîne l'abattage rituel et le sacrifice sanglant. En revanche, d'autres pratiques qui étaient interdites par Tsaar baalei hayim deviennent autorisées.

Tout est permis envers la bête que l'on transforme en viande. La compassion est hors de propos.

Le carême

Certains auteurs chrétiens, au contraire des Saintes Ecritures, présentent les premiers disciples du Christ comme végétariens. Même si c'est encore sujet à débat, il est certain qu'ils pratiquaient une ascèse très sévère. La plupart des croyants pratiquaient la privation, notamment de viande et de produits d'origine animale à certains moments.

L'Eglise a codifié les périodes d'abstinence. C'est elle qui définit les « jours gras » et les « jours maigres ». Au départ, le carême imposait d'adopter un régime végétalien et de se passer de vin. Il ne fallait prendre que le repas du soir. Au 8ème siècle, le végétalisme devient un simple végétarisme. Il subsiste une tolérance à l'égard du poisson, tant et si bien qu'il devient une « viande de carême ». Au long des siècles, le jeûne tombe en désuétude, processus arrivé à son terme au début du 20ème siècle. En 1949, l'Eglise catholique prescrit aux fidèles de faire maigre le mercredi des Cendres et le Vendredi Saint. Plusieurs courants comme l**e montanisme, l'encratisme, l'ébionisme, le priscillianisme** mais aussi, nous l'avons vu, **le manichéisme**, imposent un végétarisme très strict à leurs membres. Toutes ces hérésies sont bien évidemment condamnées par l'Eglise. Il s'agit pour elle de s'assurer que les fidèles qui renoncent à la viande le font avec le désir de se mortifier et non par ce qu'elle qualifie de superstition ou de sensiblerie, c'est-à-dire pour épargner de la souffrance aux animaux. Le chrétien doit avoir à la fois de l'appétit pour la consommation de viande et en même temps accepter d'en faire l'abstinence aux moments prescrits. L'Eglise jettera l'anathème sur ceux qui n'ont pas les bonnes raisons de s'abstenir de viande. On ne connait pas vraiment le nombre de végétariens réellement excommuniés mais en tous cas, cette menace est souvent brandie.

**** Considérant les animaux comme des créations vivantes de Dieu et les élevant au rang de frère de l'homme, il est devenu le saint patron des animaux et le jour de sa fête le 4 octobre a été instaurée comme Journée mondiale des animaux lors d'une convention d'écologistes à Florence en 1931***

Quelle est la position de l'Eglise de nos jours ?

Ayant été embarrassée par l'exemple de St François d'Assise *, l'institution catholique recommande de faire preuve de bienveillance à l'égard des animaux et de leur épargner des souffrances « inutiles ». Mais elle considère toujours qu'il est légitime de **se servir des animaux pour la nourriture et la confection des vêtements**.

Certains catholiques ne se satisfont pas d'une telle position. C'est le cas du théologien allemand **Eugen Drewermann** qui a adopté un végétarisme moral suite à sa découverte du bouddhisme. Il expose dans son livre « Contre-courant » ses doutes sur l'insensibilité de la tradition culturelle chrétienne.

D'emblée, je ne pouvais espérer susciter la sympathie des théologiens chrétiens avec de telles idées. « Dieu a créé les animaux pour les mettre à la disposition de l'homme » _ « Que peut-il arriver de mieux à un lapin que de servir de repas aux hommes ? » […] Où que j'aille, je me retrouvais invariablement confronté à cette phraséologie imbue d'elle-même que l'Eglise impose.

Il soutient dans son livre paru en 1982 « Progrès meurtrier » que la vision judéo-chrétienne de la nature a des conséquences écologiques désastreuses. La sanction de l'Eglise n'a pas tardé : il a été interdit de prêche et privé du droit d'administrer des sacrements, car il avait dangereusement mis en doute certains dogmes catholiques.

Du côté de l'Eglise protestante par contre, le végétarisme est accepté et parfois même encouragé comme dans **l'Eglise adventiste du septième jour. Stephen H.Webb**, un théologien américain crée la **Christian Vegetarian Association** en 1999. Certains protestants vont même jusqu'à penser que Jésus aurait pu être végétarien ou même végane.

Ce mode de pensée a eu une conséquence bien réelle : c'est le nombre de végétariens dans les pays de tradition protestante (le Royaume-Uni, les Etats-Unis, l'Allemagne ou les Pays-Bas, entre autres) et l'intérêt qu'ils portent à la défense des animaux. L'auteur explique dans sa conclusion que l'on est passé des règles de la cacherout et de la shehita du judaïsme qui étaient soucieux de la condition animale au commandement alimentaire des chrétiens : **« tue et mange »**.

Le Dieu des chrétiens a livré les animaux à l'espèce humaine, sans conditions ni limites.

En prônant le spécisme et le carnisme, le Texte a constitué et constitue encore un frein puissant à la diffusion du végétarisme en Occident.

Résumé d'Emmanuëlle Hubaut

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

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

Végétik

Carte de membre 2015

Prénom: Valérie

Nom: Monthy

Recevez 10 % de réduction auprès de nos partenaires

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

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).

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 - Brusse
Tel: +32(0) 484 061 052

Je deviens membre !

Cliquez ici

Découvrez nos anciens numéros