

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

Les ados et l'alimentation végétale

Livres : L'humanité carnivore - L'Enquête Campbell - Change of heart

Les moutons rêvent-ils de laine synthétique ?

DOSSIER

Les secrets d'une bonne communication

pour faire avancer la cause animale



ÉDITO



Derzelle Fabrice
Co-rédacteur de Be Veggie

*Comment défendre
les animaux efficacement ?*



Nous sommes de plus en plus nombreux à nous lever contre l'exploitation animale, d'autant plus qu'au cours du 20e siècle elle a atteint des proportions monstrueuses avec le développement de processus industriels qui ont définitivement transformé le corps des animaux en machines à produire de la viande, des œufs, du lait, etc.

On a atteint là, les sommets de l'ignominie ! De plus en plus de gens décident de se lever et de combattre cette situation inacceptable. Si vous lisez ces lignes, vous êtes sans doute l'un d'eux et je vous en félicite.

Dans ce numéro, nous avons voulu partager les conseils de militants expérimentés qui ont mis en place des stratégies de communication pour favoriser ce changement de société. Car aujourd'hui, c'est sur le terrain de la communication que la lutte est engagée. D'un côté, il y a les défenseurs du statu quo, partisans de l'exploitation des animaux et de l'autre, ceux qui veulent mettre fin à 12 000 ans d'élevage.

Il ne suffit pas d'être convaincu pour devenir un bon défenseur de la cause animale. Il faut également sortir de ce que Friedrich Nietzsche appelle les « passions tristes » que sont la haine, la colère, le ressentiment. Des affects qui prennent parfois beaucoup de place les premières années après la prise de conscience des abîmes de souffrance que traversent les animaux par notre faute.

Même si les intentions sont bonnes, de nombreux véganes pensent devoir choquer, secouer, agresser leurs proches pour faire entendre leur vérité. Les résultats de cette stratégie sont souvent décevants et peuvent les entraîner sur la pente glissante du découragement.

Heureusement que nous pouvons compter sur l'expérience de ceux qui nous ont précédés sur ce chemin. Je vous propose au début de ce dossier quelques conseils tirés de ma propre expérience de professeur et de fondateur d'un groupe de militants regroupés au sein de l'association Végétik.

Mais nous avons également convoqué deux experts très réputés dans ce domaine : je pense à Tobias Leenaert qu'on ne présente plus en Belgique. Fondateur d'EVA et de Vegan Advocacy, il consacre son temps à conseiller les militants de la cause animale.

Vous trouverez également un extrait du livre : « Change of heart » de Nick Cooney, le porte-parole de "Mercy for animal" une des associations les plus importantes aux États-Unis.

Ce chercheur et ambassadeur des animaux a épluché toutes les études scientifiques qui pouvaient l'aider à peaufiner les stratégies de son association. Cela fait déjà longtemps que la psychologie sociale se pose la question de comment changer les comportements d'une personne. Pourquoi vouloir réinventer le monde ? Nous avons une quantité de données qui peuvent nous guider et faire de nous d'habiles communicants afin de nous aider à faire advenir un monde végétane.

Je vous souhaite une bonne lecture.

SOMMAIRE



6

Devenez un bon ambassadeur de la cause animale



8

Les secrets d'une bonne communication



23

Change of Heart de Nick Cooney



68

Comment créer un monde végétane? T.Lenaert



40

La communication des associations animalistes



30

Les ados et l'alimentation végétale



18

Hermien ou la dissonance cognitive



60

Les moutons rêvent-ils de laine synthétique ?



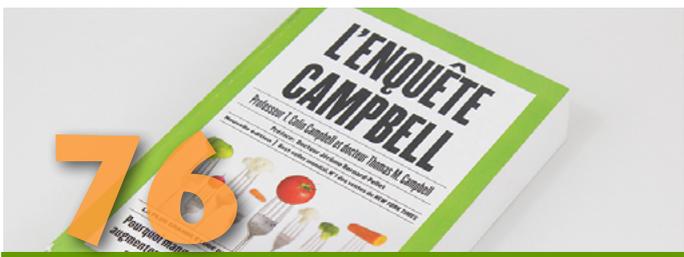
52

L'humanité carnivore de F. Burgat



46

Brochette de Tempeh



76

L'ENQUÊTE CAMPBELL (partie 3)



84

Sentience la BD (partie 2)



48

Chili Sin Carne



50

Hempfu brouillé

DEVENEZ UN BON AMBASSADEUR

Les secrets d'une bonne communication



DEUR DE LA CAUSE ANIMALE



Les secrets d'une bonne communication

C'est une bonne chose de ne plus manger de produits animaux, si vous devenez végane à 40 ans, vous pouvez vous enorgueillir d'avoir sauvé les 500 animaux que vous auriez mangé si vous aviez continué un régime omnivore classique pendant les 40 années qu'il vous reste à vivre. Mais vous pouvez avoir un impact bien plus important et sauver des milliers d'animaux en devenant un militant habile, un défenseur expérimenté des droits des animaux et de la nature. Voici quelques conseils pour améliorer votre communication.

Des difficultés que vous rencontrerez

Ceci dit, même sans rien faire votre entourage va certainement déjà se poser des questions sur la pertinence de manger des animaux. Volontairement ou involontairement, vous devenez le porte-parole des sans voix.

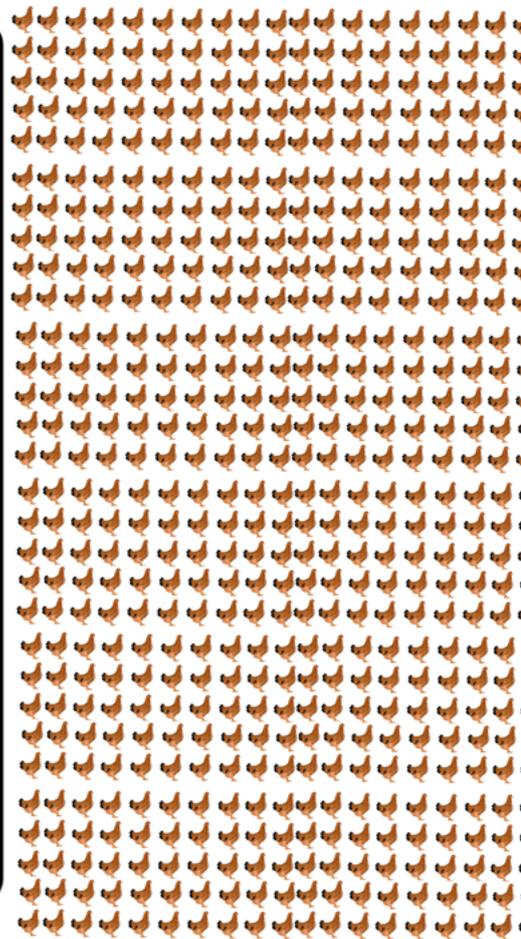
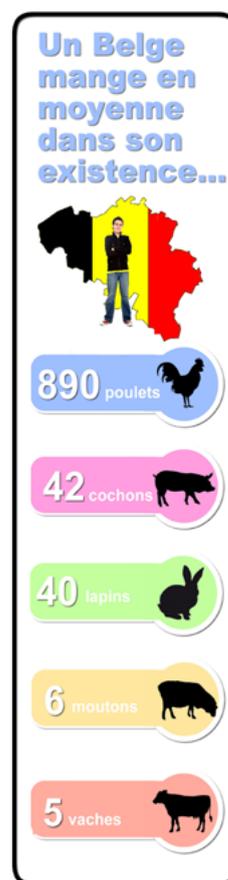
En adoptant de nouvelles habitudes alimentaires, de nouvelles idées, vous entrez également dans la marginalité au sens propre, car vous sortez de la norme.

Être différent vous expose à toutes sortes de réactions, vous inspirerez souvent de la curiosité, de l'étonnement, mais aussi de l'hostilité. Empiriquement, vous deviendrez le modèle de référence de ce que veut dire « être végane ou végétarien » pour les gens qui vous côtoient régulièrement et il y a fort à parier que vous soyez le, la seul(e) qu'ils connaissent.

Si vous êtes une personnalité rayonnante, positive, chaleureuse, tolérante, si vous vous épanouissez dans votre vie, vous serez certainement une source importante d'inspiration pour

eux.

Beaucoup se diront : « voyons un peu les effets de cette alimentation : cette personne va-t-elle être plus souvent malade ? Va-t-elle perdre du poids ? Être plus faible ? Devenir aigrie ? Paraître plus vieille ? Pourrons-nous toujours l'in-



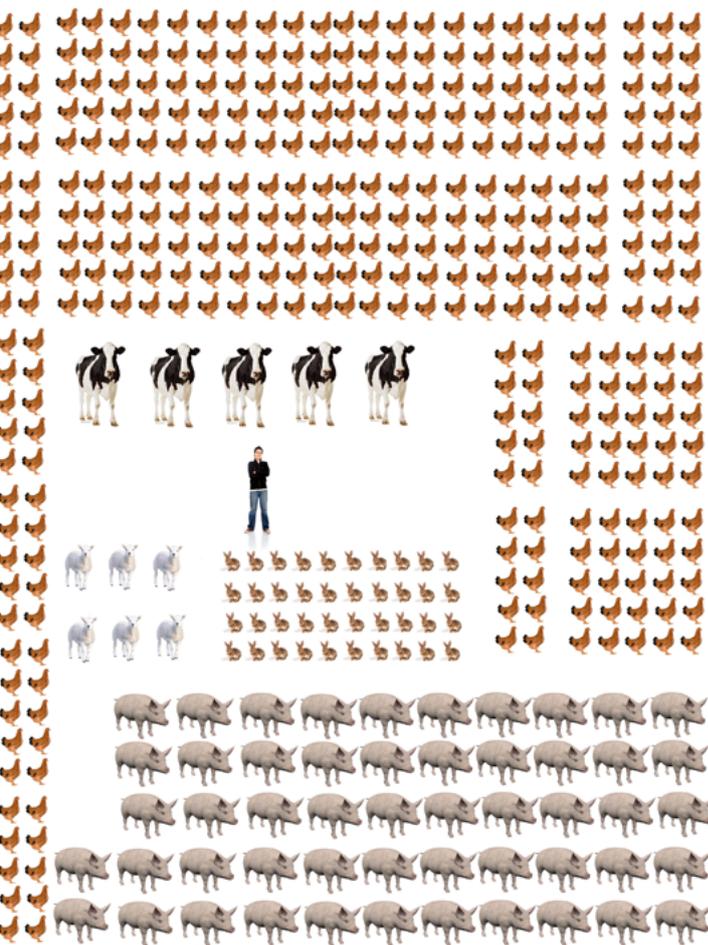
viter à la maison ? »

Si malgré votre alimentation « carencée », vous restez en forme, vous continuez à croquer la vie à belles dents, vous restez un(e) ami(e) fréquentable et enjoué(e) il est fort à parier que beaucoup vont revoir leur jugement sur l'alimentation végétale.

Ces réactions sont humaines, voire animales,

quand des comportements sortent de la norme, ils font l'objet d'une attention plus importante de la part du groupe. Le sujet qui en est l'auteur est observé, analysé afin de pouvoir répondre aux angoisses qu'impliquent des changements perçus comme potentiellement dangereux.

Or, l'alimentation est l'une des activités les plus essentielles dans la vie d'un être humain, se nourrir occupe beaucoup de notre temps et de nos ressources, pour un grand nombre d'entre



nous c'est même le meilleur moment de la journée et pour les plus gourmands, manger est tout simplement le sens de la vie.

Un exemple de l'importance de l'alimentation dans nos vies nous est donné par l'attachement viscéral que nous avons tous pour la cuisine de notre enfance ou pour les spécialités de notre pays. Certains immigrants de la troisième gé-

nération qui ne connaissent plus leur langue d'origine et qui se sont fondus complètement dans la culture du pays d'accueil gardent très souvent, comme derniers liens identitaires, les habitudes alimentaires du pays de leurs ancêtres. Le racisme ordinaire y trouve, d'ailleurs, matière à dénigrer l'autre : les Italiens sont des « macaronis », les Arabes des « bouffeurs de couscous », les Asiatiques des « bouffeurs de riz », les Britanniques des « roast-beefs », les Français des « mangeurs de grenouilles ».

Bref l'étranger, c'est celui qui ne mange pas comme les autres. Vous comprendrez donc aisément que de fortes résistances au changement existent dans ce domaine et ce qui n'arrange rien, de nombreuses croyances bloquent l'énergie nécessaire à la transformation de notre société.

Voici un florilège des principales, certaines servent à montrer que végétaliser notre alimentation est une mauvaise idée et d'autres minimisent les conséquences de l'exploitation des animaux par l'homme.

1. Ne pas manger de produits d'origine animale provoque des carences (surtout les protéines) et provoque des maladies.
2. La cuisine végétarienne est insipide, monotone et ne rassasie pas.
3. La mise à mort des animaux est respectueuse et indolore.
4. Les animaux ne souffrent pas comme nous.
5. Les animaux d'élevage ont une belle vie avant d'aller à l'abattoir.
6. L'empreinte écologique de l'élevage ne pose pas de problème.
7. Un animal ou une plante, il faut toujours tuer pour manger, alors qu'importe l'individu ou l'espèce ?

DES ANGOISSES LÉGITIMES

Il ne faut pas croire que ces idées ne fonctionnent que comme alibi destiné à protéger les omnivores des désagréments d'avoir mauvaise conscience vis-à-vis des animaux d'élevage. Mon expérience de professeur et de militant m'a convaincu qu'il s'agit de croyances ancrées profondément, elles n'ont rien à voir avec le phénomène de dissonance cognitive.

On doit plutôt relier cet ensemble d'idées au « Carnisme », un concept développé par Mélanie Joy, une sociologue américaine. Il s'agit d'une idéologie ancienne et très prégnante qui justifie l'alimentation carnée par un ensemble d'arguments qui tendent à démontrer que la consommation de viande est Normale, Naturelle et Nécessaire (les 3 N).

Le coupable de l'exploitation animale est désigné et nous devons comprendre qu'il s'agit de combattre des idées et non pas les personnes qui les nourrissent. Nous devons a priori, considérer que tout le monde cherche plus ou moins sincèrement la vérité même si c'est un peu illusoire.

Mais c'est la bonne attitude, car si vous considérez que les autres ne peuvent pas changer, qu'ils ne cherchent pas la vérité, alors vous n'êtes plus dans la bienveillance. Interagir avec une personne pour amener à lui de nouvelles idées sans bienveillance ça ne marche simplement pas !

Les bons enseignants vous le diront, la condition de base pour transmettre des savoirs est d'obtenir la confiance des élèves. Et la première chose est de s'en montrer digne, les professeurs qui font la différence ce sont ceux qui sont appréciés. Et ne sont réellement appréciés des élèves que les professeurs qui éprouvent une réelle bienveillance pour eux.

Cela va sonner un peu trop chrétien, mais tant pis, mais aimer les autres et croire en eux est la meilleure façon d'entrer dans une relation permettant de baisser leurs défenses. À partir de ce moment, une discussion constructive devient



possible, on laisse au vestiaire l'ego, la volonté de puissance, la peur d'être jugé, etc.

Erreurs de débutants

Quand on prend conscience de l'ampleur des souffrances causées par l'exploitation des animaux, il est difficile de garder son sang-froid. Les premières années de la vie d'un végétarien sont marquées par l'incompréhension, l'indignation, la révolte. Comment ne pas éprouver de colère en découvrant les chiffres astronomiques du nombre d'animaux enfermés, mutilés, entravés, tués par un système industriel sans âme qui ne répond qu'à un impératif : le profit. Et qui dire de l'appétit gargantuesque de l'être humain qui a augmenté sa consommation de viande de 400% en 50 ans.



Vraiment, il est légitime de se lever contre ces injustices, mais attention à la colère des premières années qui parfois peut se transformer en haine du genre humain. Il faut généralement quelques années pour se ressaisir et comprendre que d'afficher son indignation en permanence ne va pas faire sortir les animaux des cages. Au contraire, vous risquez de devenir un boulet pour les défenseurs des animaux.

Un contexte d'affrontement

Il faut comprendre que la lutte pour la fin de l'élevage est dans sa deuxième phase, celle de l'affrontement. La première phase était celle de la maturation idéologique, des penseurs comme Singer, Regan, Francione, Leenaert, Bonardel, Joly ont pensé des stratégies, ont af-

fûté des arguments pour que les pionniers du mouvement s'en emparent. La première phase est lente et nécessite qu'un nombre liminaire de personnes le rejoigne.

La réaction de la société et des lobbys de la production animale a été d'ignorer les militants. Au début, les gens se moquaient des véganes, mais ça c'est de l'histoire ancienne ! Aujourd'hui, ils sont combattus !

Ceux qui vivent de l'exploitation animale savent désormais qu'ils ont face à eux un adversaire puissant et dangereux. Peta, L214, Mercy for animals, Gaïa sont des organisations bien structurées, disposant de moyens importants qui maîtrisent parfaitement les méthodes de la contestation non violente basée sur des moyens de communication élaborés et ayant déjà fait leurs preuves dans d'autres luttes.

Pour faire vite, le jeu pour ces organisations est de donner de la visibilité aux victimes de cette exploitation. Il faut occuper l'espace médiatique afin de provoquer de l'empathie pour les animaux d'élevage. En face, la stratégie a toujours été de ne jamais parler du sort des animaux ou au plus de minimiser leurs souffrances, insister sur les efforts qui ont été faits pour garantir leur « bien-être » et surtout montrer tous les avantages de leur exploitation : plaisir gustatif, santé, environnement (hé oui on croit rêver), poids économique du secteur, etc.

Mais il faut comprendre qu'aujourd'hui, les défenseurs de l'élevage ont adopté une autre stratégie. Ils essaient maintenant de se faire reconnaître comme victimes et ils désignent clairement les méchants qui, vous l'avez compris, sont tous les véganes dans leur ensemble.

Attendons-nous à une contre-offensive médiatique proportionnelle à la puissance financière de ces lobbys et au nombre de personnes travaillant dans ce secteur. Si vous avez suivi quelques cours de sciences-politique vous devez savoir que le monde agricole est très bien représenté politiquement et possède des syndicats très influents, en Belgique notamment, plusieurs ministres proviennent de ces milieux.

Donc chaque fois qu'un éleveur, qu'un boucher



sera victime d'un allumé haineux qui se revendique de la cause animale, chaque fois que des parents véganes ignorants ne nourriront pas correctement leurs enfants et seront la cause

végane ne semble pas avoir de liens avec les raisons de ce déchaînement de violence, mais vous pouvez être certain que beaucoup vont utiliser cette information pour renforcer l'idée que le véganisme est une secte dangereuse qui attire tous les détraqués. Et paf, 2 points de perdus !



de mauvais traitements, chaque fois qu'un internaute vomira sa bile sur les réseaux sociaux, vous aurez des communicants spécialisés pour monter l'affaire en épingle. Et comme les médias adorent ça... !

Exemples récents : Une famille belge nourrit son bébé avec du lait végétal non maternisé (ce qui est débile), le bébé meurt, boum toute la presse et les médias lancent des alertes, les experts de la santé dont certains travaillent pour les lobbys viennent sur les plateaux télé pour redire tout le mal qu'ils pensent de cette alimentation.

Un internaute végane se réjouit de la mort d'un boucher tué lors d'un attentat islamique (ce que nous désapprouvons fermement évidemment), dans les 10 minutes une plainte judiciaire est déposée et la presse prévenue. Le lendemain le canard régional s'empare du sujet, il y a fort à parier que dans les esprits les moins dégourdis, les véganes vont être de nouveau assimilés à de dangereux sectaires. Un point marqué pour les amis de l'exploitation animale.

Au moment où j'écris ces lignes, une « youtubeuse » végane vient d'ouvrir le feu sur des employés de cette société. Le fait qu'elle soit

Les militants sérieux qui cherchent réellement à faire cesser l'oppression que subissent les animaux vont encore mal dormir ce soir. A chaque fois, les leaders de cette lutte se fendent de communiqués pour affirmer leur désapprobation, mais bien évidemment, ils ne sont pas repris par les médias « mainstream »

Que retenir de ces exemples ? La haine et la colère sont à proscrire radicalement pour tous ceux qui se mêlent de rentrer de pleins pieds dans le mouvement de libération animale.

Au contraire, la bienveillance, le désir de comprendre ceux qui ne pensent pas comme nous, l'écoute des peurs de ceux qui appréhendent de changer d'alimentation doit être absolument au fondement de notre engagement.

C'est une stratégie trop molle à votre goût ? Pourtant, elle n'empêche pas la désobéissance civile, le blocage d'abattoir ou de supermarchés.

L'EXPRESS

ACTUALITÉ

ÉCONOMIE FINANCE PERSO ENTREPRISE ÉTUDIANT STYLES TENDI

Un couple végétalien jugé après la mort de leur bébé

Par L'EXPRESS.fr, publié le 29/03/2011 à 11:19

La fillette de 11 mois est décédée alors qu'elle ne pesait que 5,7 kg au lieu des 8 kg requis à cet âge. Le régime végétalien adopté par les parents serait en cause.

L'importance est d'enlever la haine, les insultes de ces actions qui échouent lamentablement dès qu'un militant devient violent ! Il est natu-

rel et confortable de désigner des responsables, des ennemis à abattre. Mais c'est contre-productif et c'est ce qui est recherché par l'adversaire qui va tout faire pour jouer la provocation.

Songeons aux militants de 269 Life aspergés d'urine de vache par des éleveurs après qu'ils aient festoyé autour d'un barbecue bien sanglant. Quel est leur but ? Provoquer de la colère et des réactions violentes de la part des militants. Si ça fonctionne, un smartphone est immédiatement mis en mode vidéo et les images serviront à décrédibiliser l'ensemble du mouvement. Il sera aisé pour ces éleveurs de se faire reconnaître comme les victimes de ces actions et le message : « Végane = extrémiste » s'ancrera encore mieux dans les consciences de nos concitoyens.

Le gradualisme, une approche pragmatique et efficace

Si l'on veut essayer de convaincre quelqu'un de prendre en compte l'ampleur de l'exploitation des animaux, il faut au préalable qu'il vous accepte comme interlocuteur. S'il est à mille lieues de vos positions, ne commencez jamais avec les idées qui lui sont les plus étranges ou les plus inacceptables. C'est pourquoi nous avons le devoir de nous montrer prudents et modérés.

Par exemple, nous devons rester discrets par rapport à notre adhésion aux mouvements abolitionnistes et anti-spécistes. Quand nous sommes entre nous ou avec d'autres militants, il n'y a aucun problème. Lorsque nous nous adressons au grand public, nous ne devons pas mettre en avant ce combat qui est un combat long et d'avant-garde, il a peu de chance d'être accueilli avec ferveur avant des dizaines d'années.

En attendant, les militants de ces mouvements seront moqués, stigmatisés, décrédibilisés par rapport aux aspects les plus controversés de cette nouvelle philosophie. Il suffit d'observer l'histoire d'autres luttes pour s'en persuader. Pouvons-nous nous permettre le luxe d'attendre 30 années avant que notre message soit entendu ?

Il sera alors trop tard pour revenir en arrière et sauver les écosystèmes de la planète, une des

conséquences majeures de la surconsommation de produits animaux. Si ce scénario se vérifie nous ferons face à une crise écologique globale, dans ce contexte plus personne ne prendra en compte le droit des animaux. Ventre qui crie n'a pas d'oreille !

Les jours sans viande sont des propositions raisonnables qui permettent aux militants d'entamer un dialogue constructif avec les personnes qui sont les moins disposées au changement. Les arguments utilisés sont les mêmes que les arguments employés par les véganes les plus radicaux (souffrance animale, problèmes écologiques, épidémiologiques, sanitaires)

L'objectif est d'obtenir du temps de cerveau disponible, afin d'y injecter de nouvelles informations destinées à provoquer un changement de croyance.

Il est notoirement très difficile de rentrer dans une école ou dans des associations de citoyens avec l'étiquette végane collée sur le front. Ce n'est donc pas dans notre intérêt, dans certains cénacles, de porter haut les couleurs de nos convictions même si c'est très frustrant.

Ce n'est pas notre rôle de juger les gens.

Restons à notre place, tenons-nous debout devant le tribunal invisible de notre conscience. Distribuer les bons points et les mauvais points n'est pas une activité positive et efficace. Ce travail de délibération intime est une question privée, c'est la lutte intérieure de valeurs contradictoires qui pour certains aboutit à des changements rapides et importants et pour d'autres à des changements lents et graduels. Que chacun s'y emploie et se garde de juger les autres.

Cependant, l'idéal à atteindre est de faire advenir un monde végane, car il permet un mode d'existence qui se rapproche le plus de la non-violence. Mais il est difficile à mettre en pratique, d'autant que pour produire des plantes comestibles, il faille presque toujours tuer des animaux (quand un tracteur retourne la terre d'un champ, il détruit tout un éco système: vers de terre, mulots, lapereaux, oisillons et ne

parlons pas des pesticides qui empoisonnent les animaux. Ce qui implique qu'on ne peut pas sérieusement se revendiquer végane sans manger à 100 % des aliments produits biologiquement. Atteindre la perfection est difficile, cela devrait nous rendre plus humble !

L'ensemble des associations de défense des animaux espèrent éviter les divisions entre végétariens, véganes, flexitariens, omnivores. Car c'est exactement ce que souhaitent secrètement les gens qui défendent le modèle actuel. Toutes les énergies sont nécessaires.

Comportement à éviter

- Stigmatiser les omnivores (cela veut dire que nous reproduisons en sens inverse, le rejet de l'autre, quel crédit réclamer alors ?)
- Culpabilisation : « vous êtes responsables de ces massacres ! » Peu efficace et cela entraîne le rejet des arguments éthiques, environnementaux, sanitaires qui sont eux opérants !
- Dévalorisation des efforts consentis : « Si

tu n'es pas végane stricte, tu es toujours acteur de l'oppression des animaux ! » Démotivant et blessant.

- Insultes et menaces (faut-il développer ce point ? Pourtant les réseaux sociaux montrent tous les jours l'intolérance viscérale de nombreux défenseurs des animaux qui espèrent obtenir le respect pour les animaux en le refusant pour les êtres humains. Contradictoire !)

Les mots qui fâchent

Meurtre, assassinat, Cadavre pour parler de l'abattage des animaux et de la viande :

En utilisant ces mots, vous ferez plaisir aux convertis et vous vous en ferez des amis. Cependant tel n'est pas notre objectif, nous nous adressons aux 98 % d'omnivores et pas aux 2% de végétariens, véganes. Il est à parier que ces mots serviront nos détracteurs pour montrer au monde que nous sommes extrémistes. Ne tendons pas le bâton à nos adversaires, ils sont nombreux et puissants. Plus nos revendications



seront entendues, plus leurs réactions seront vives et déterminées, soyons plus malins qu'eux et ne prêtons pas le flanc à la critique.

Génocide, camp de concentration, solution finale, etc. : ces mots sont tellement connotés que les utiliser vous attirera les pires ennuis. Ils ne sont d'aucune utilité et ne font pas avancer nos affaires d'un iota.

De plus, ils sont sémantiquement problématiques, car ils désignent une réalité partiellement comparable à l'élevage de masse. Il sera facile à vos contradicteurs d'y trouver matière à redire et vous passerez pour quelqu'un d'excessif et c'est ce qu'ils essayent précisément de démontrer.

Végétarisme, végétalisme, véganisme:

Termes à manier avec précaution lorsqu'on interagit avec des omnivores, préférez expliquer que vous ne mangez pas les animaux, les œufs, etc. Vous éviterez ainsi de voir apparaître dans la conscience de votre interlocuteur une litanie de clichés qui parasiteront inmanquablement le dialogue.

Prendre en compte les craintes légitimes des omnivores en conversion et ne pas les minimiser

Quelles sont ces craintes ?

Peur de

- Ne plus éprouver les plaisirs de la table avec une nourriture sans viande: « mais qu'est-ce que vous mangez alors, de la salade en permanence ? »
- Développer des problèmes de santé, des carences (le cliché du végétarien tout blanc,

maigre, mal en point)

- D'être isolé socialement (l'idée du végétarien qui n'a pas d'amis en dehors d'un cercle restreint d'autres végétariens, qui n'a pas d'humour, qui ne sait pas s'amuser, qui parle toujours de sujets graves/importants, qui « emmerde » le monde



au resto ou dans les repas familiaux)

- De rencontrer des difficultés d'approvisionnement (isolement géographique, pas de magasin proposant des produits adéquats aux alentours, etc.)
- D'être différent, d'être marginalisé ou montré du doigt, de ne pas se fondre dans la masse et faire un choix qui va obligatoirement faire porter l'attention sur vous-même involontairement (le plat spécial à table, les questions sur les ingrédients...)
- Du manque de viande, d'avoir faim.
- De devoir se justifier vis-à-vis du reste du monde.
- De l'inconnu simplement.

De blesser les proches (la grand-mère qui sert avec amour son gigot maison cuisiné exprès pour vous, car c'est votre plat préféré) / peur de déranger.

- De devoir augmenter le budget lié à l'alimentation.

Face à ces craintes, quelle attitude adopter ?

- Se montrer à l'écoute pour comprendre où ils en sont au niveau alimentaire.
- Ne pas les contredire frontalement quand nous estimons qu'ils ont tort, car là c'est l'ego qui parle et qui veut prendre le dessus. Vous courez le risque de perdre votre auditoire.
- Proposer un changement concret et accessible, « pas-à-pas » et personnalisé.
- Insister sur leur LIBERTÉ de choix, on propose et on informe, on répond aux questions, on donne des idées pour faciliter la transition, mais on n'impose rien !
- Reconnaître, encourager et valoriser les efforts qui ont déjà été faits pour végétaliser l'assiette.
- Reconnaître les blocages inhérents à tout changement d'habitude (ne pas minimiser), mais proposer des solutions concrètes, exemple : trouver une équivalence végétarienne aux plats préférés de la personne, répondre aux questions liées aux nécessités de la vie moderne : plats vite faits, plats pas chers, pratiques. Il faut parler des produits qui permettent de se passer des produits animaux.
- Ne pas exagérer/inventer des arguments, ci-

ter des sources hasardeuses, nébuleuses et se référer à des personnes douteuses. Cela finit toujours par se retourner contre ceux qui les utilisent.

Mais le plus efficace est certainement d'inviter vos amis autour d'un bon festin, de leur prêter vos livres de recettes préférés ou faire des photocopies des recettes les plus intéressantes.

Ce qui marche aussi, c'est de demander à vos proches de lire un livre ou de regarder un documentaire sur le sujet et proposer un échange d'idées après.

Voilà quelques idées, il y en a certainement d'autres, nous vous souhaitons une carrière d'ambassadeur de la cause animale riche en rencontres fécondes.

F.Derzelle



Un beau témoignage en vidéo , cliquez [ici](#) pour découvrir cet excellent ambassadeur du véganisme et de la cause animale.

DE HOBBIT

FOOD FOR FREEDOM



TEMPEH
des fèves de soja
fermentées



TOFU
lait de soja caillé



SEITAN
protéines de blé

disponible en magasin bio

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



Produits Bio et végétariens

Legeweg 135-137 8020 Oostkamp Tel: 050-39
52 07 email: info@lavieestbelle.be

Hermien ou la dissonance cognitive

C'est un fait divers qui s'est transformé en buzz mondial.

En décembre aux Pays-Bas, deux vaches s'échappent du camion qui les amène à l'abattoir. La première est rapidement rattrapée, mais la seconde parvient à se cacher dans la forêt.

Elle y reste près de 3 mois, inapprochable, inat-



trapable (malgré de nombreuses tentatives), se nourrissant la nuit en volant dans les étables environnantes.

Rapidement les médias s'emparent de cette histoire de la vache rebelle, baptisée Hermien, et son aventure fait le tour du monde : Euronews, Le Monde, Taiïwan News, Qatar tribune.... Le grand public s'émeut du sort de Hermien et elle

devient une cause nationale.

Le hashtag #MeKoe ("moi vache" en néerlandais) est lancé, et la famille royale des Pays-Bas soutient une campagne de crowdfunding pour financer son sauvetage

Tout est bien qui finit bien : Hermien est finalement attrapée en février grâce à un tir de tranquillisants ; le Parti Pour Les Animaux (néerlandais) qui a géré l'appel aux dons réunit 50 000€ pour racheter Hermien et sa complice d'évasion et leur offrir une fin de vie paisible dans un sanctuaire. Happy end. On peut se coucher paisiblement et faire de beaux rêves.

Sauf que.

L'opinion publique, émue du sort d'Hermien, ne s'attendrit pas autant quand il s'agit de mordre à pleines dents dans un hamburger fait à partir de la chair de congénères de Hermien. Ou quand ils/elles achètent des chaussures en peau de ses semblables. C'est du steak, du cuir, pas des morceaux de Hermien.

Parce qu'elle représente un exemple criant de dissonance cognitive et d'hypocrisie mêlées, l'histoire de la vache Hermien m'a hantée.

Indignation de mauvais goût (sans jeu de mots)



#MeKoe

Faire une récupération de #MeToo (ou #Moiaussi pour les francophones) est périlleux. Pour rappel, il s'agit d'un mouvement lancé par l'actrice Alyssa Milano, appelant toutes les femmes ayant un jour subi une agression sexuelle à partager un témoignage suivi de ce hashtag afin de montrer l'ampleur du problème. Rapidement, l'initiative est devenue virale et s'est propagée dans le monde entier.

L'impact a été énorme et le but atteint : sensibiliser l'opinion publique et faire réagir les décideurs-politiques sur le harcèlement sexuel.

Dans son principe, #MeToo est utilisé par des personnes qui ont été victimes de violences à caractère sexuel. Pourquoi ne pas reprendre le même principe pour des victimes d'autres abus, étant donné le succès du mouvement ? Pourquoi pas.

Mais l'associer aux actes barbares dont sont victimes les vaches durant toute leur vie pose

quelques problèmes.

Si on reprend le concept du mouvement #MeToo, utiliser #MeKoe (traduction : "Moi vache") signifie qu'on est soi-même une victime des abattoirs. Or non ce n'est pas le cas, il n'y a pas d'élevage d'humains pour leur viande (et heureusement). La volonté louable de soutenir le sauvetage de Hermien ou de dénoncer l'élevage ne doit pas se faire au prix de la décredibilisation du mouvement féministe comme du mouvement animaliste.

Certes l'appropriation du corps des femmes se rapproche de celle du corps des vaches. Des autrices, comme Carol J. Adams et sa "Politique sexuelle de la viande", ont tracé avec brio des parallèles entre le contrôle du corps des femmes (réifiées, ramenées à des morceaux de viande, déshumanisées) et du corps des animaux. Mais si les systèmes d'oppressions ont de nombreux points communs, ils n'en sont pas moins spécifiques individuellement. Et ainsi la différence (et elle est essentielle) entre l'oppression des femmes et l'oppression des animaux est que «

les animaux, eux, sont véritablement transformés en pièces de viande ».

Individualisation et identification

L'individu Hermien est devenu un symbole, dont le sort semble valoir pour l'ensemble de son espèce. Hermien est LA vache, essentialisée.

Hermien a un nom, Hermien a une identité. Elle sort du lot des vaches anonymes, ce n'est plus "une vache" c'est un individu avec sa personnalité propre.

Un individu fuyant son oppresseur et déjouant tous les pièges qui lui sont tendus, ça force l'admiration. On a presque automatiquement de la sympathie et du respect pour celle qui a échappé à un sort funeste et gagné sa liberté. L'histoire de Hermien nous renvoie à d'autres histoires, fictionnelles ou réelles, qui ont marqué notre société et notre culture occidentale : la Résistance, les "héros du quotidien", les pirates, les cow-boys et les indien-ne-s, le délit de solidarité, les migrant-e-s syrien-ne-s, les réfugié-e-s politiques...

Par son acte de rébellion, Hermien a montré (ou rappelé) aux humains que les animaux luttent eux aussi pour survivre, ont une volonté propre et sont capables de prendre leur destin en main.

Elle est une victime innocente, et la tuer devient insupportable.

Dissonance cognitive

Cette histoire illustre un bel exemple de dissonance cognitive. Pour rappel, la dissonance cognitive est une théorie élaborée par Leon Festinger en 1957 qui est que, lorsque nos actes entrent en conflit avec nos pensées, nous ressentons un inconfort. Cette contradiction entre nos pensées et nos comportements peut s'illustrer par "J'aime les animaux, je veux leur bien-être... mais je mange de la viande" (appelé aussi le pa-



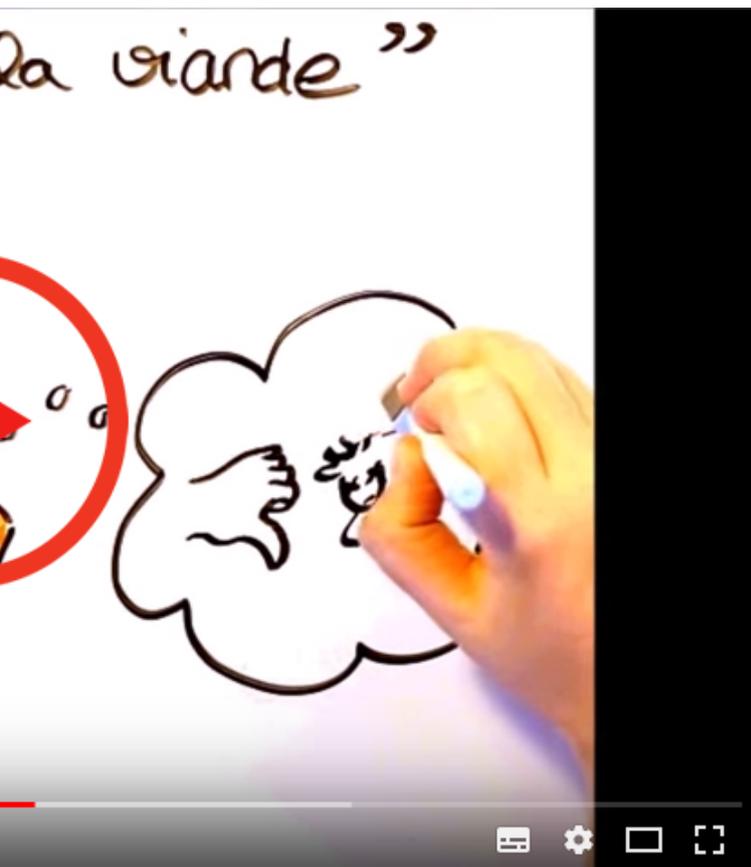
radoxe de la viande).

Afin de réduire cet inconfort, deux solutions s'offrent au cerveau : modifier le comportement (coûteux en effort) ou ajouter une pensée consonnante (se conforter dans sa position avec des arguments plus ou moins valides).

Dans le cas de la viande, la dissonance cognitive est volontairement entretenue par l'industrie agro-alimentaire qui fait tout pour dissocier la viande (vendue découpée, préparée, en barquette avec un papier absorbant l'éventuel sang qui dégorgerait) de l'animal, et donc du meurtre de ce dernier.

Le cas de Hermien offre l'occasion parfaite pour les carnistes de réduire leur inconfort psychologique en ajoutant une pensée consonnante : "J'ai aidé à sauver une (LA) vache, j'ai prouvé que j'aime les animaux et que je me soucie de leur bien-être".

Et donc, implicitement, de valider une nouvelle



fois leur consommation d'animaux.

Comment lutter contre la dissonance cognitive ?

C'est un processus très long et complexe que de se défaire d'habitudes. Encore plus dans le cas d'habitudes alimentaires qui sont profondément ancrées dans notre culture, notre éducation, notre société et notre rôle social.

Pour faire changer le paradigme sur la viande, il



Hermien a obtenu une place dans une maison de repos de vache après son errance d'un mois dans les bois de Lettele.



n'y a pas de recette toute faite (c'est bien pour ça que les actions militantes pour la cause animale sont si variées dans leur forme et leur contenu). Mais ce que l'on sait, c'est que le changement de comportement arrive quand les pensées consonantes ne sont plus à même d'assurer la diminution de l'inconfort ; quand tous les arguments sont déconstruits et que ne reste plus que la solution du changement de comportement pour aligner pensées et actes.

Il faut plus de Hermien, d'autres cas d'animaux qui sont présentés comme des personnes. Donner un nom à des animaux utilisés en élevage comme on le fait pour nos animaux domestiques est un premier pas pour les faire sortir de la masse informe et anonyme du troupeau.

Faire des visites de sanctuaires et de parcs naturels, écouter les anecdotes de personnes qui vivent avec ces animaux, regarder des documentaires animaliers, tous ces comportements vont dans le sens de sortir les animaux du statut d'objet consommable auquel ils sont révolus.

Evidemment, il faut que ces initiatives s'accompagnent de discussions pour déconstruire le modèle carniste. Elles pourront appuyer le dis-

cours militant et le faciliter mais en aucun cas elles ne suffiront seules.

Les activistes de la cause animale doivent s'appuyer sur la pédagogie, la variété des supports de communication et des angles d'attaque, ainsi que sur une forte présence médiatique pour pouvoir se faire entendre, et espérons-le, se faire comprendre également.

C'est par la répétition de ces messages que, peut-être, nous arriverons à faire en sorte que les animaux ne soient plus considérés comme des ressources exploitables, mais bien comme des individus à part entière.

Laura Fort

Pour aller plus loin, quelques sources intéressantes :

- "La politique sexuelle de la viande: une théorie critique féministe végétarienne" de Carol J. Adams
- "Voir son steak comme un animal mort" de Martin Gilbert
- "Introduction au carnisme : Pourquoi aimer les chiens, manger les cochons et se vêtir de vaches" de Mélanie Joy
- Dissonance cognitive : le paradoxe de la viande
- vidéo de Marine Spaak et Nicolas Enfon (3 minutes)



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

Change of Heart

Ce que la psychologie peut nous apprendre sur la diffusion du changement social



Par Valérie Catanzaro

Après avoir entendu parler de Nick Cooney et avoir visionné une conférence qu'il avait donnée récemment, j'ai eu envie de lire son livre, intitulé *Change of Heart: What Psychology Can Teach Us About Spreading Social Change*.

Nick Cooney est le fondateur et le directeur de la Humane League, une organisation pour la défense des animaux basée à Philadelphie, aux États-Unis. Il est non seulement militant pour les droits des animaux entre autres, mais il s'est également intéressé de façon pragmatique à la psychologie et à la sociologie afin de comprendre quelles pouvaient être les stratégies de communication les plus efficaces et au contraire les écueils à éviter lorsqu'on veut apporter du changement dans les modes de vies d'autres personnes et faire avancer sa cause.

Attention ce livre s'adresse donc en priorité aux personnes un minimum militantes, voire

aux associations, car les conclusions tirées par Nick Cooney d'après toutes les études qu'il cite sont destinées à être utiles de façon très concrète pour promouvoir la sensibilisation de la population à une cause, mais surtout pour transformer l'information et l'opinion positive en changement réel et durable de comportements.

Il n'est pas tant question d'arguments à choisir que de façon de les présenter.

Quelques idées phares

- **Les apparences comptent** : on est considéré-e comme plus fiable, convaincant-e lorsqu'on ressemble à l'interlocuteur/trice, lorsqu'on adopte les codes valorisant une image de sérieux (costume, coupe courte pour un homme, etc.), lorsqu'on sourit...
- **Prendre en compte les biais cognitifs** : biais de disponibilité, biais d'attention, biais de

statu quo, conformisme, biais de confirmation, aversion à la dépossession, etc.

- **Se fixer des objectifs concrets** et mesurer les résultats, pour savoir si l'on avance bien et dans la bonne direction et parce lancer des actions/campagnes sans se soucier des résultats est une énorme perte d'énergie et de temps
- Pour plus d'efficacité, la façon de demander de faire quelque chose doit suivre certaines règles souvent connues des experts en marketing.

Il est par exemple question du cadrage : selon la façon de présenter différents choix, on peut inciter la personne à sélectionner une réponse plutôt qu'une autre. On peut également citer la technique du « pied dans la porte », la règle de réciprocité, l'ancrage par stimulus agréable...

- **Les normes sociales sont extrêmement puissantes !** Plus on constate qu'un grand nombre de personnes adopte un comportement, plus on est enclin-e à adopter ce même comportement. C'est un levier à ne surtout pas négliger. Les exemples cités par N. Cooney sont frappants.

- **L'identité et les valeurs qui forment un individu influencent ses futures opinions et décisions.** Comment créer la brèche pour que la dissonance cognitive soit le premier pas vers un changement durable de comportement ?

- **L'appel à l'empathie peut être à double tranchant :** si le fait de raconter l'histoire d'une personne en particulier touchera plus que le fait de débiter tout un tas de statistiques, aussi tristes soient-elles, il faut savoir que, bien souvent, les gens ont tendance à chercher à éviter de ressentir de l'empathie pour des individus en souffrance, et ce pour s'épargner l'inconfort que cela génère chez eux (ce qui peut aller du fait de détourner le regard à celui de blâmer la victime !). Nick Cooney explique également quelles sont les solutions à ce problème.

(C'est un point que j'ai trouvé passionnant et

je le développerai peut-être plus dans un autre billet.)

Le livre regorge vraiment de beaucoup de notions plus intéressantes les unes que les autres, ces quelques exemples n'en présentent qu'une petite partie, de façon très très succincte, afin de vous donner envie d'en savoir plus (et parce qu'il faut bien tout un livre pour développer tout ça correctement).

Extrait

Je vous propose la traduction d'un extrait de Change of Heart : What Psychology Can Teach Us About Spreading Social Change de Nick Cooney, par moi-même

"Soyez toujours normal"

Nous aimons penser que nous sommes indépendants et que nous faisons des choix en nous basant sur ce que nous voulons faire, et non pas ce que les autres font. Pourtant les études sur les normes sociales (les informations concernant ce que la plupart des gens font) suggèrent que nous sommes bien plus influencés par l'opinion majoritaire que ce que nous croyons. Invoker les normes sociales peut aider les militants à faire changer les attitudes et les comportements.

Nous avons évoqué plus tôt comment le fait d'invoker les normes sociales donnait plus de résultats pour inciter les propriétaires immobiliers à faire des économies d'énergie





que les appels aux économies financières, aux bénéfiques pour la communauté ou à la protection de l'environnement. Dans une autre étude, Robert Cialdini, le fameux psychologue américain connu pour ses travaux sur les techniques de persuasion, et ses collègues ont collaboré avec un hôtel pour effectuer des modifications sur les plaquettes de porte invitant à réutiliser les serviettes de toilette. Auparavant, ces plaquettes portaient une inscription demandant aux clients de réutiliser les serviettes de toilette pour aider à protéger l'environnement, mais R. Cialdini et son équipe les remplacèrent par des plaquettes où il était simplement écrit que la majorité des clients réutilisaient leurs serviettes de toilette. Après être passée d'un message écologiste à un message invoquant les normes sociales, la réutilisation de serviettes de toilette augmenta de vingt-six pour cent. Quand les plaquettes indiquèrent que la plupart des clients de cette chambre en particulier réutilisaient leurs serviettes de toilette, la réutilisation augmenta de trente-trois pour cent (Goldstein, Cialdini et

Griskevicius, 2008).

Ce même effet a été observé dans de nombreuses autres études. Des étudiants blancs à qui l'on disait qu'ils avaient des perceptions plus stéréotypées des Afro-Américains que leurs pairs ont par la suite adhéré à moins de stéréotypes (Stangor, Sechrist et Jost, 2001). Une campagne de publicité anti-déchets en Oklahoma ayant dépeint le fait de jeter des débris par terre comme une violation des normes sociales a fait passer le pourcentage de résidents déclarant qu'ils se sentiraient coupables s'ils jetaient des débris par terre de trente-sept pour cent à soixante-sept pour cent en seulement quelques années (Grosnick et al. 1991).

La mise en valeur des normes sociales peut être utilisée pour tout effort militant où le comportement encouragé est déjà majoritaire. Distribuer des affichettes de porte qui indiquent que la majorité des résidents d'une communauté stérilisent et castrant leurs animaux domestiques devrait augmenter le taux de stérilisation et de castration dans cette communauté. Apprendre que des millions de personnes ont fait un don à la recherche contre le cancer l'an dernier devrait aider à augmenter le nombre de personnes faisant un don à une organisation de lutte contre le cancer. Grâce aux campagnes déclarant que la plupart des Américains connaissent leur statut VIH, de nombreuses personnes parmi celles qui ne le connaissent pas iront probablement



passer un test. Associer une déclaration à propos d'une norme sociale à une demande spécifique (« Passez un test VIH », « Stérilisez votre animal ») est particulièrement efficace (Cialdini, 2003).

Une autre méthode d'utilisation des normes sociales est la modélisation. Lorsque des individus (qu'ils soient des leaders au sein d'une communauté ou des personnes lambda) s'engagent dans un comportement particulier, d'autres personnes s'inspirent d'eux pour savoir comment elles sont supposées agir dans cette situation. Dans une étude publiée dans le *Journal of Environmental Systems*, des chercheurs de l'University of Santa Cruz ont voulu voir comment ils pourraient encourager les étudiants à prendre des douches de façon plus respectueuse de l'environnement. L'école espérait que les étudiants ouvriraient le robinet pour se mouiller, fermeraient le robinet pendant qu'ils se savonnaient, puis rouvriraient le robinet pour se rincer.

Placer une pancarte à ce propos sur la porte du vestiaire n'a fait changer de comportement que six pour cent des étudiants. Cependant, une pancarte avec l'image d'une personne sous la douche en train d'adopter ce comportement (sans parler ni même regarder d'autres étudiants) a fait passer l'adhésion à quarante-neuf pour cent et l'image de deux personnes adoptant ce comportement a fait passer l'adhésion à soixante-sept pour cent (Aronson et O'Leary 1983). Dans une autre étude, le fait de montrer des photos d'étudiants participant à une collecte de sang précédente a provoqué l'augmentation de la participation des étudiants à la collecte de sang en cours de dix-sept pour cent (Sarason et al. 1991). Une autre étude a démontré que des enfants qui avaient visionné une vidéo présentant de façon positive la visite d'un enfant chez son dentiste avaient ressenti moins d'anxiété à propos de leur propre visite chez le dentiste lorsque leur âge était proche de celui de l'enfant de la vidéo (Melamed et al.

Nudge et économie d'énergie Incitation à réutiliser les serviettes dans les h

Comme nos clients, aidez-nous à **protéger l'environnement**.

75% des personnes ayant occupé cette chambre ont accepté de participer à notre nouvelle initiative de protection de l'environnement.

Elles ont utilisé leurs serviettes de toilette plusieurs fois.

Vous aussi vous pouvez les rejoindre en réutilisant vos serviettes pendant votre séjour.

Vous protégerez l'environnement.

1978).

Lors de la distribution de flyers à d'immenses foules, l'un des problèmes les plus importants que rencontrent les militants est l'abandon des flyers sur la voie publique par des personnes qui ne sont pas intéressées. L'une des activités de sensibilisation actuelles de la Humane League est la distribution de flyers sur l'élevage industriel et le végétarisme pendant le *Warped Tour*, un festival musical qui attire presque un demi-million de participants chaque été.

Lors d'une date moyenne du *Warped Tour*, nous distribuons généralement environ sept mille flyers et une partie de ceux-ci est jetée par terre. La proportion de flyers jetés varie grandement selon le nombre d'autres flyers déjà au sol. Si nous nettoyons régulièrement afin qu'il ne reste que peu voire aucun flyer par terre, très peu de personnes jetteront le leur, car il semblera que personne d'autre ne le fait. D'autre part, si nous négligeons le nettoyage et que le sol est couvert de flyers, il est beaucoup plus probable que les personnes assistant aux concerts jetteront leurs flyers également, car le faire semble acceptable ou même attendu. Des

ôtels

nnement.

vant vous ont
rotection de

rs fois.

t vos serviettes

résultats identiques ont été constatés lors d'études scientifiques contrôlées concernant les déchets (Cialdini, Reno et Kallgren 1990).

Lorsque nous donnons des flyers, nous devons également être conscients que les gens auront tendance à imiter ce que la personne devant eux a fait : si cette personne a pris un flyer, il est plus probable que les suivants le feront aussi. Si la personne devant eux n'a pas pris de flyer, et en particulier si plusieurs personnes de suite n'ont pas pris de flyer, il est moins probable qu'ils le fassent. Quand vous distribuez des flyers et que plusieurs per-

sonnes à la suite les refusent, il est utile de faire une pause et de laisser passer quelques personnes avant de recommencer à proposer des flyers.

En outre, si vous êtes assis derrière un stand lors d'un festival ou dans la rue, il est utile d'avoir un ou deux amis debout de l'autre côté du stand pour faire semblant d'être un passant intéressé. Leur présence fait penser que votre stand est intéressant et que d'autres personnes devraient venir le voir. Si vous avez une feuille à signer sur le stand, il vaut mieux remplir la première, voire les deux premières lignes, avec des fausses coordonnées ; cela fournit une norme sociale pour les personnes qui visitent votre stand afin qu'elles aient le sentiment qu'elles devraient signer elles aussi. Si vous avez une urne pour les dons sur votre stand, il vaut mieux la remplir au moins à moitié avec des espèces, dont des billets. Cela fournit une norme sociale indiquant ce que les visiteurs de votre stand devraient faire. Même si aucune de ces pratiques n'a été formellement testée, elles correspondent au principe de normes sociales et, selon l'expérience de la Humane League, elles sont très efficaces.

Les normes sociales peuvent être inspirées des personnalités publiques. C'est pourquoi le soutien de candidats politiques peut avoir un effet sur le résultat d'élections et c'est pourquoi il peut être utile d'avoir des personnes connues qui appuient votre cause afin d'obtenir du soutien. Les émissions de télévision qui ont parlé des façons de faire des économies d'énergie ont engendré des réductions de consommation d'énergie documentées (Winnett et al. 1985) et les spécialistes du marketing social ont fait la promotion du planning familial et d'initiatives concernant la santé des enfants avec succès en intégrant ces sujets dans les scénarios de soap operas populaires (Andreasen Marketing Social Change).

Les normes sociales peuvent également être façonnées par les leaders de communautés. Une étude a conclu que la visite d'un leader de quartier dans les foyers pour parler de recyclage augmentait de trente-trois pour cent la probabilité de recyclage par ces foyers par rapport à ceux qui avaient reçu des invitations à adopter ce comportement et augmentait de trois cents pour cent cette probabilité par rapport à ceux qui n'avaient reçu qu'une brochure informelle (Hopper et Nielsen 1991). Une autre étude sur le recyclage a conclu que faire visiter des maisons par un leader de quartier pour encourager le recyclage augmentait le recyclage de vingt-huit pour cent, en comparaison avec une augmentation de douze pour cent dans les maisons où seul un appel écrit avait été reçu (Burns 1991).

Même si les normes sociales peuvent représenter un outil de persuasion très puissant, faites attention à ne pas les utiliser de façon contre-productive. Par exemple, les matériaux promotionnels ne doivent pas indiquer « De nombreuses personnes font cette chose indésirable » (se rendre au travail en voiture tous les jours ; manger de la viande ; acheter des articles fabriqués dans des ateliers clandestins). Cela encourage le comportement indésirable, car cela affirme que la plupart des gens le font. Dans des situations où le comportement dé-



N'oubliez pas de mettre les sous-titres



Des personnalités qui deviennent véganes ou végétariennes cela a un impact sur les représentations liées aux normes sociales.

siré n'est pas majoritaire, il faut se concentrer sur des normes d'attitude (« Quatre-vingt-dix pour cent des Américains pensent que le travail dans des ateliers clandestins est quelque chose de mal » ; « Quatre-vingt-six pour cent des Américains pensent que les animaux de ferme devraient être protégés contre la cruauté ») ou simplement éviter d'utiliser des normes sociales et favoriser un autre outil d'influence.

Nous devons également être sûrs de vanter les mérites de la minorité qui adopte le comportement positif. Dans une étude sur la consommation d'électricité des foyers, les propriétaires de biens immobiliers qui ont appris qu'ils consommaient moins d'électricité que leurs voisins ont par la suite augmenté leur consommation de quatre-vingt-dix pour cent. Cependant, quand les informations reçues concernant leur consommation d'électricité inférieure à la moyenne comprenaient l'image d'un visage souriant (une simple reconnaissance pour une action positive), les propriétaires de biens immobiliers n'ont pas augmenté leur consommation (Schultz et al. 2007). Donner une tape sur l'épaule de ceux qui ont effectué un chan-

gement est généralement assez facile à faire et peut être très utile pour faire en sorte qu'ils maintiennent ce changement de comportement."

Un peu dans la même veine, mais en moins détaillé et plus précisément sur le travail d'une association, cette vidéo Animal Equality parle de l'amélioration de la stratégie pour mener des campagnes plus efficaces (Conférence de 36 minutes lors de l'International Animal Rights Conference 2013 au Luxembourg)

Conclusion

Voilà, j'ai pour ma part beaucoup apprécié le livre de Nick Cooney étant donné qu'il est tout à fait agréable lire et qu'il mêle plusieurs choses qui m'intéressent : le militantisme, la psychologie, la sociologie. Et puis parce que rêver d'un monde meilleur, c'est bien gentil, mais à un moment donné il faut effectivement se retrouver les manches de la façon la plus concrète possible si on veut des résultats réels et pas juste crier dans le vide pour se défouler.

C'est un livre à mettre dans les mains de toutes



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).

Les ados et l'alimentation végétale



Par Sarah Leprêtre et Ségolène Guisset

Les jeunes sont de plus en plus connectés, ayant constamment leur smartphone ou leur clavier ordinateur au bout des doigts. Ils sont continuellement bombardés d'informations sur les nouvelles tendances et la vie virtuelle de leurs amis ou de leurs idoles.

Il est intéressant de remarquer que le végétalisme est de plus en plus populaire sur les réseaux sociaux depuis quelques années. Les comptes instagram, chaînes youtube et groupes facebook qui prônent l'alimentation végétale et la protection des animaux se multiplient. Cette visibilité grandissante permet de toucher et sensibiliser un grand nombre d'individus, dont les adolescents. Si ce régime peut être un effet de mode, il est souvent réfléchi et beaucoup des



0-18 ans ont de vraies raisons de les suivre. Mais entre les informations contradictoires que l'on peut trouver, les inquiétudes des figures parentales et le changement d'habitudes parfois radicales, il peut être très difficile de maintenir ce régime.

Un changement d'alimentation chez les ados peut s'apparenter à un moyen d'affirmer leur personnalité et se différencier des autres. Comme ceux-ci sont dans une période charnière de leur vie et sont à la recherche de leur identité, certains se tournent vers la compassion envers les animaux et la planète et choisissent une alimentation plus végétale. D'autres, quant à eux, adoptent un régime végétal en signe de rébellion contre les habitudes familiales et ainsi s'affirmer en tant qu'individu à part entière. L'adolescence est également le moment où la communication parents – enfants est plus compliquée et conflictuelle, l'ado peut véhiculer un message négatif du végétalisme. Les parents peuvent être réticents au

changement d'habitudes alimentaires de leur enfant, soucieux des risques de carences et à l'aspect pratique de ce changement dans l'assiette de leur enfant.

C'est pourquoi nous vous proposons aujourd'hui un article pour récapituler tout ça. Il peut être un support pour les adolescents qui souhaitent rassurer leurs parents ou pour les parents qui cherchent encore comment appliquer concrètement le régime de leur enfant.

De plus, être un végétarien ou végétalien en bonne santé et proposant de délicieux plats et collations à son entourage est peut-être la meilleure façon de communiquer sur ce régime et de donner envie aux autres de le suivre. Nous allons donc vous expliquer comment équilibrer votre alimentation pour que

vous puissiez suivre le régime que vous souhaitez.

Attention, cet article parlera beaucoup de généralités. En fonction de votre âge, de votre sexe et de votre activité physique, vos besoins seront différents. Si vous avez des soucis pour équilibrer votre alimentation malgré cet article, n'hésitez pas à consulter une diététicienne qui saura vous faire un plan personnalisé. Il ne dispense pas non plus d'un suivi médical : une prise de sang par an vous permet d'être serein et de vérifier que tout va bien. Pour finir, n'oubliez pas de prendre de la vitamine D en hiver et de la B12 régulièrement (plus ou moins souvent en fonction de votre régime).

Les premiers aliments dont nous allons parler sont les fruits et les légumes. Nous conseillons 2 portions de fruits (1 portion = 150g) et 3 portions de légumes (1 portion = 100g) par jour. Ceci est le minimum pour avoir une bonne dose de vitamines, de minéraux et de fibres. Si vous mangez tout le reste et que ça ne vous suffit pas, n'hésitez pas à augmenter. Essayez de varier et de consommer du cru et du cuit.

Viennent ensuite les féculents qui contiennent les céréales (blé, riz, quinoa, épeautre, maïs, etc.), les produits céréaliers (pâtes, pain) et les tubercules (pommes de terre, patates douces). Pour avoir de l'énergie, rien de tel que les céréales mais complètes ! Plus riches en fibres, elles permettent que le « sucre » se diffuse lentement dans le sang, elles sont également plus riches en protéines et minéraux. Mais si vous les mangez complètes, prenez-les bio pour éviter les pesticides présents sur les grains. On conseille 5 portions par jour mais il est possible qu'un adolescent en pleine croissance ait besoin de plus ! Une portion de céréales équivaut à 60g crues (y compris pour les pâtes), une portion de pain à 50g et une portion de pommes de terre à 250g. Et si vous mangez des céréales



pour le petit-déjeuner, une portion équivaut à 30-40g, même si ça semble ridiculement petit ! A ce sujet, privilégiez les mueslis et les flocons d'avoine plutôt que le riz soufflé ou les pétales de maïs bourrés de sucres.

En gros, n'hésitez pas à en manger à chaque repas en variant au maximum les sources de glucides.

Pour faire le plein de protéines, rien de mieux que les légumineuses ! Pois chiches, pois cassés, lentilles corail, brunes ou vertes, haricots blancs, rouges ou noirs, flageolets, soja, lupin sont de très bonnes sources de protéines provenant d'aliments non transformés riches en fibres et minéraux. Les substituts de viande à base de seitan (issus de gluten de blé) ou de soja sont de bonnes alternatives aux produits carnés, surtout en période de transition. Il est important de ne pas en abuser car ces produits manufacturés peuvent être riches en graisses, en sel et en additifs. Dans une moindre mesure, les légumes verts comme les haricots verts, petits

pois ou brocoli contiennent 2 à 5 % de protéines. Prévoyez 3 portions par jour (1 portion = 100g cuites) mais surtout combinez-les toujours avec des céréales (sauf pour le soja et le quinoa qui sont des sources de protéines complètes). Tant que la croissance n'est pas complètement finie, cela vous permet d'être sûr d'avoir suffisamment d'acides aminés essentiels au quotidien.

Petit point sur les protéines : les protéines sont de longues chaînes d'acides aminés. Lors de la digestion, ces chaînes se cassent afin que nous puissions absorber les acides aminés et les utiliser avec ceux que nous fabriquons déjà. Les acides aminés que nous ne produisons pas naturellement sont dit essentiels et si l'un de ces 8 n'est pas présent en quantité suffisante, cela implique une diminution de l'absorption des autres acides aminés essentiels. D'après Ludovic

Ringot, diététicien, l'association entre céréales et légumineuses qui permet de pallier ce problème devrait se faire au cours du même repas pour l'enfant (source « Petit Végétarien Gourmand » chez Alternatives Editions).

Tous les substituts comme le Quorn, les nuggets ou autres steaks sont là pour vous faire plaisir, au même titre que du soda ou du chocolat, ou pour une certaine praticité. Ils n'ont pas vocation à être la base de votre alimentation car ils n'apportent pas énormément de choses, contrairement aux légumineuses qui sont riches en fibres, en minéraux (fer, magnésium, phosphore, potassium, zinc) et en vitamines (K et B9). Pour information, voici les besoins en protéines des adolescents et adolescentes :

	Filles	Garçons
10-12 ans	58 à 79g	62 à 85g
13-15 ans	69 à 94g	75 à 102g
16-18 ans	69 à 94g	86 à 117g

Si les chiffres vous semblent importants, rappelez-vous que nous trouvons aussi des protéines dans les céréales, dans les produits « laitiers » à base de soja et dans les noix.

En parlant de produits laitiers, n'oublions pas leurs substituts qui vous seront d'une grande utilité pour couvrir votre besoin en calcium (et en protéines si vous avez bien suivi). Dans cette catégorie, nous comptons les laits végétaux, les yaourts de soja, les fromages végétaux à base de soja/noix de cajou/amandes et les oléagineux (cajou, amandes, noisettes, cacahuètes, noix et graines en tout genre). En plus des minéraux, les oléagineux vous apportent des graisses mono et polyinsaturées ainsi que des glucides, de quoi tenir pendant les 2 heures

de math ou de sport ! 3 à 4 portions dans la journée couvriront la majeure partie de vos besoins. Une portion de lait est de 250ml et pour les fromages ou oléagineux de 30g. Quant aux yaourts, comptez-les en unités. Et veillez à varier les sources ! Tous les fromages végétaux à base de féculé ou d'huile de coco n'apportent quasiment rien à l'organisme et sont des aliments « plaisir » à consommer avec modération.

Petit point sur le soja : des doutes sont encore émis quant à la consommation de soja chez les enfants qui n'auraient pas finis leur croissance, au motif qu'il pourrait perturber le système hormonal. Les phyto-oestrogènes que contient



le soja sont des molécules végétales qui ne sont pas utilisables par un corps animal et aucune étude n'a encore réussi à prouver le contraire. Cependant, par mesure de précaution, les autorités sanitaires conseillent d'exclure le soja et ses dérivés jusqu'aux 3 ans révolus de l'enfant. Il est donc tout à fait autorisé pour les adolescents mais, comme pour tout, soyez dans la modération et variez les sources de protéines ou de lait.

N'oublions pas les graisses, qui sont très importantes pour l'équilibre alimentaire. Elles permettent d'avoir de l'énergie pour les efforts de longue durée, de former les membranes cellulaires et plusieurs autres fonctions essentielles au bon fonctionnement du corps. Choisissez de bonnes sources, c'est-à-dire des huiles vierges de première pression à froid (si possible dans des bouteilles en verre teinté), et variez-les pour avoir un apport diversifié en acides gras. Vous pouvez aussi remplacer une cuillère à soupe d'huile par un demi-avocat, une bonne poignée d'olives ou encore une cuillère au soupe de

graines de courge ou de sésame.

L'une des familles d'acides gras les plus importantes est celle des oméga-3, qui participe au développement et au maintien des fonctions cardiaques, de la vision et cérébrales. Ils sont donc très utiles aux personnes qui apprennent beaucoup de choses chaque jour, malheureusement notre alimentation en manque cruellement. Je vous conseille donc de consommer chaque jour de l'huile de colza (2 cuillères à soupe/jour) ou noix (1 cuillère à soupe) ou lin ou chia (1/2 cuillère à café) pour en avoir suffisamment. Pensez à conserver ces huiles au réfrigérateur et à les consommer crues (il est fortement déconseillé de les utiliser comme huiles de cuisson). Les graines de lin moulues, les graines de chia et les noix en cerneaux en contiennent également mais en moindre quantité, elles seront plutôt un apport secondaire ou tertiaire.

Petit point sur l'EPA et le DHA : ils constituent des sous-catégories d'acides gras de la famille des oméga-3 qui nous sont indispensables, que nous ne trouvons pas dans l'alimentation végétale (à part dans le varech) mais que nous pou-

Nutritionnistes Vegan Friendly en Belgique



Bruxelles - Sarah Leprêtre

diététicienne et nutritionniste

En tant que diététicienne, je peux vous aider à comprendre l'équilibre alimentaire grâce à des outils simples et accessibles. Je peux également vous aider à combiner vos envies à une alimentation respectueuse de votre santé. J'accompagne également les personnes souhaitant changer de régime (végétarien, végétalien, sans gluten, etc.) avec une alimentation équilibrée et respectueuse de leurs besoins et de leurs idéaux. Sarah est végétarienne.



Bruxelles - Yulia Stepanenkova

diététicienne et nutritionniste

je suis adepte du changement des habitudes alimentaires à long terme à la place des restrictions. Très attentive à la personnalisation et à la demande du patient, je prends en charge la perte/prise de poids, le diabète, la grossesse, les maladies digestives telles que le colon irritable, intolérance au lactose et au gluten,... Je m'intéresse également à l'alimentation biologique, locale et durable, ainsi qu'au végétarisme (vegan friendly). Yulia est végane.



Namur - Ségolène Guisset

diététicienne et nutritionniste

Diététicienne nutritionniste et étudiante en sciences biomédicales, Je vous accompagne dans la mise en place de nouvelles habitudes alimentaires, en étant à votre écoute pour atteindre vos objectifs santé. 3 rue Albert Jacob – Bois-De-Villers, Namur, Belgium Appeler 0486 27 96 46 Ségolène est végane



Liège - Aurélien Linckens

Conseillère en nutrition Ateliers d'alimentation vivante

L'alimentation est notre lien le plus intime avec le règne naturel. Il s'agit d'une source d'énergie qui influence notre santé physique, mentale et émotionnelle. Nos habitudes alimentaires ont également un impact sur la santé de la planète et des êtres vivants qui l'habitent. L'intention est d'offrir à chacun la possibilité de préserver sa santé et de développer sa joie de vivre, en changeant de regard sur cet acte, apparemment banal, de se nourrir. Aurélien est végétarienne.



vons fabriquer grâce aux autres oméga-3 que nous consommons. Votre taux dépendra donc de la capacité de votre corps à absorber les oméga-3 et à les transformer. Il est donc possible d'avoir une carence et dans ce cas, mieux vaut vous supplémenter (avec les gélules Opti3 par exemple). Cette carence est assez difficile à détecter mais si vous êtes très fatigué et que vous avez la peau très sèche, sans raison et plus que d'habitude, vous pouvez faire une cure et une prise de sang pour écarter tout autre problème.

La dernière catégorie est celle des aliments non-indispensables au bon fonctionnement du corps : les produits gras, sucrés et salés. Biscuits, chocolats, chips, soda, etc. sont à consommer avec modération. Vous pouvez vous faire une idée de la portion adéquate en regardant les informations nutritionnelles sur les paquets. Bien évidemment, le fait-maison est en général de meilleure qualité mais ce n'est pas une raison pour en abuser.

Si vous achetez des produits transformés, privilégiez ceux aux farines complètes, avec des sucres complets, du chocolat noir et sans huile

de palme.

Pour vous aider à vous y retrouver, voici une journée-type pour un adolescent végétalien, avec 4 repas mais ce n'est qu'un exemple :

Petit-déjeuner :

- Supplémentation quotidienne en vitamine B12 (et D si besoin)
- 1 banane
- 40g de flocons d'avoine
- Une poignée de cacahuètes non salées ou une càs de beurre de cacahuète
- 250ml de lait de soja

Déjeuner :

- 100g de carotte en bâtonnets et 50g d'houmous additionné d'1/2 cuillère à café d'huile de lin
- 120g (cru) de pâtes avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, 100g de brocoli cuit et 100g de haricots blancs à la sauce tomate

-yaourt de soja

Goûter :

-2 clémentines

-50g de pain complet et une grosse cuillère à soupe de pâte à tartiner bio à base de purée de noisettes (30g)

Dîner :

-250ml de velouté de champignons

-Makis maison au riz complet-avocat-carotte-concombre-tofu à la japonaise et sauce soja (60g de riz cru, 1/2 avocat, 1/2 carotte, 100g de concombre, 100g de tofu)

-une poignée d'amandes

Pour finir, je vous propose quelques conseils supplémentaires :

-Privilégiez un petit-déjeuner riche en protéines (cacahuètes, chanvre, soja, etc.) pour éviter le coup de fatigue de 10h30

-Après vos premières menstruations, vos besoins en fer augmentent. Consommez à chaque repas un peu de vitamine C pour améliorer l'absorption du fer : un agrume ou un fruit exotique en dessert, un filet de jus de citron dans la vinaigrette, des fruits rouges dans votre salade ou du poivron, du brocoli ou des algues feront l'affaire. Et pendant ou après vos règles, privilégiez les aliments riches en fer comme les légumineuses, les graines, les oléagineux et les abricots secs.

-Prenez le temps de manger sans distraction. Pas d'ordinateur, de téléphone ni même de révisions ! Vous serez plus à même d'entendre les signaux de la satiété, donc éviter de trop manger, donc vous digérerez mieux et sans somnolence.

La fin de l'adolescence implique souvent une

plus grande indépendance car beaucoup quittent le nid pour aller en fac et goûter aux joies de la colocation. Heureusement, nous avons aussi pensé à vous !

Manger végé en kot

La vie en kot est souvent la première fois l'ados sort du cocon familial et est confronté à cuisiner, gérer ses courses et ses repas.



Sans oublier que les cuisines de kots sont rarement bien équipées et propres, de plus le budget des kotters est souvent serré.

Voici des idées de menus faciles, rapides, bon marché et nécessitant peu de matériel :

Repas	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Déjeuner	Muesli et lait végétal	Pain complet au beurre de cacahuète et confiture	Flocons d'avoine et fruit	Yaourt, fruits et <u>granola</u>	Pancakes sans œufs maison
Dîner	Wrap aux fallafels, houmous et crudités	Salade de pâtes	Soupe et Sandwich au pâté végétal	Salade de lentilles, <u>ébly</u> , betterave et herbes fraîches	Soupe et Sandwich au tofu
Souper	Pâtes à la bolognaise de lentilles	Chili sin carne et riz	Patate douce farcie aux haricots noirs et roquette	Wok de Tofu - légumes asiatiques et riz	Burger <u>végé</u> et frites de légumes au four

Et le week-end chez papa et maman

Investir dans de bons ustensiles de cuisine est essentiel pour se faciliter la vie en tant qu'étudiant qui veut bien manger végé ! Car il n'y a rien de pire que de vouloir couper des carottes avec un couteau qui ne coupe pas sur une assiette !

Voici une petite liste d'ustensiles indispensables :

- De bons couteaux
- Un économe
- De grandes planches à découper

- Une grande et une petite poêle
- Une grande et une petite casserole
- Un petit blender ou un mixeur plongeant
- Une plaque de cuisson

N'oubliez pas que vous aurez tout le temps d'investir dans vos appareils au fur et à mesure que vous prendrez votre indépendance ou de vous les faire offrir pour votre anniversaire si vous le souhaitez. Et pour toutes les recettes hyper-tentantes que vous trouverez sur les blogs ou dans les livres de recettes, vous pourrez toujours profiter de vos retours à la maison pour expérimenter en cuisine !

Par Sarah Leprêtre et Ségolène Guisset





Sur le chemin de l'alimentation vivante...

Un premier pas

- Dim 29 octobre
- Sam 04 novembre
- Dim 03 décembre

Un pas plus loin

- Sam 16 septembre - Sushis veggie
- Dim 15 octobre - Mi-cuit | Mi-cru
- Sam 21 octobre - Desserts sains & gourmands
- Sam 25 novembre - Verrines festives
- Sam 09 décembre - Desserts sains & gourmands
- Dim 17 décembre - Verrines festives

inscriptions : aurelie@lechampdeletre.be

Thier-à-Liège - Ateliers de 4h - de 14h à 18h
70€/personne - 6 participants



Ateliers

cuisine

vivante &

gourmande



« La communication des associations animalistes »

Par Julien COLLARD, étudiant en politiques économiques et sociales l'UCL, dont le thème de mémoire est la représentation des animaux au sein des associations animalistes

La communication des associations qui ont comme positionnement la défense des animaux, ou autrement dit associations animalistes, est un sujet passionnant, qui a jusqu'ici été très peu exploré. Pourquoi est-ce un sujet passionnant ? Tout simplement parce que la place de l'animal n'a jamais été autant mis au centre du débat dans notre société qu'à l'heure actuelle.

Cette place est remise constamment en question, prend de plus en plus d'importance, et elle questionne chaque jour un nombre un peu plus important d'individus. La question de la place qui est accordée à l'animal au sein de la communication développée par ces différentes associations est donc essentielle, car elle contribue à cette remise en question sociétale. Ces enjeux majeurs nous amèneront au cours de cet article à déterminer quels sont les types d'associations qui existent, quels sont les différents objectifs qui sont recherchés, et quelles communications sont mises en place afin de tenter d'arriver à ces objectifs.

Un regard sur les différents positionnements

Ce qu'il faut tout d'abord savoir, c'est qu'au

sein des associations animalistes, il existe deux types de positionnements majeurs. Ces positionnements sont bien différents, et essentiels pour comprendre la manière dont ces associations vont envisager leurs objectifs de défense des animaux, et donc de la communication qui sera mise en place afin d'y parvenir. Il y a tout d'abord le welfarisme. Même si le terme ne vous dit peut-être rien de prime abord, il s'agit d'une position de plus en plus connue et défendue au sein de notre société. Celle-ci consiste tout simplement à vouloir défendre les animaux en augmentant au maximum leur bien-être, en diminuant donc leur souffrance, mais tout en continuant leur exploitation.

Il s'agit par exemple d'obliger une entreprise à ne plus élever de poules en cages, mais à les élever au sol, au nom de l'amélioration de leur bien-être, mais tout en continuant tout de même à les exploiter en leur faisant pondre des œufs.

Vient ensuite la position de l'abolitionnisme. Ici, il ne s'agit plus d'améliorer les conditions de vie

	OBJECTIF	NOUVEAU CENTRE
WELFARISTES	Amélioration des conditions de vie des animaux Réduction des souffrances	Bien-être animal
ABOLITIONNISTES REFORMISTES	Abolition de l'exploitation animale	Droits animaux (tout accès au bien-être animal trans)
ABOLITIONNISTES FONDAMENTALISTES	Abolition de l'exploitation animale	Droits animaux

des animaux exploités, mais de cesser totalement et définitivement toute exploitation. Dans notre exemple, cela se traduirait en libérant totalement les poules de leur exploitation, et de ne plus leur faire produire aucun œuf. Vous l'au-

tions touchant de près ou de loin le domaine des animaux. Parmi elles, nous pouvons citer des associations que vous connaissez certainement, telles que : Gaia, les Sociétés Protectrices des Animaux (SPA), Greenpeace, WWF, ou encore Végétik. Pourtant, il faut savoir que toutes ces associations ne défendent pas en tant que tels les animaux, bien qu'il y ait tout de même un lien, mais qui est parfois indirect.

OPTION CENTRALE	MOYENS	PUBLICS	EXEMPLES
être animal	<ul style="list-style-type: none"> Changer la législation Campagnes ciblées 	<ul style="list-style-type: none"> Individus Politiques Entreprises (changement par l'offre ET la demande) 	<ul style="list-style-type: none"> PMAF CIWF
des animaux en tant que être animal comme (sélection)	<ul style="list-style-type: none"> Promotion du véganisme Campagnes ciblées Désobéissance civile / Action directe (caméras cachées, happenings, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> Individus Politiques Entreprises (changement par l'offre ET la demande) 	<ul style="list-style-type: none"> L214 269 Life Vegan Impact PeTA Mercy for Animals
des animaux	<ul style="list-style-type: none"> Promotion du véganisme Militantisme de rue et sur internet 	<ul style="list-style-type: none"> Individus uniquement (changement par la demande) 	<ul style="list-style-type: none"> vegan.fr VVV (groupe facebook)

la-carotte-masquee.com

rez compris, ces objectifs sont bien différents, et les méthodes utilisées par les associations, notamment au niveau de la communication, le sont tout autant. Il faut toutefois apporter une nuance importante : si certaines associations ont des objectifs abolitionnistes, elles devront utiliser des moyens welfaristes faute de mieux, car notre société n'est peut-être pas encore prête à abandonner totalement l'exploitation des animaux.

Différentes associations, mais pas toutes animalistes

En Belgique, il existe des différentes associa-

Commençons par Gaia, qui est l'association la plus connue en Belgique. Il s'agit du parfait exemple d'association animaliste. Ils défendent les animaux dans leur ensemble, en tant qu'individus. Leur but est de faire avancer les droits de ceux-ci, d'augmenter au maximum leur bien-être, de diminuer leur souffrance, et de réduire, voire même de faire cesser leur exploitation, sur l'ensemble du territoire belge. Cette association a des objectifs abolitionnistes, mais utilise souvent des moyens welfaristes, faute d'arriver pour le moment à leurs objectifs finaux.

Prenons ensuite les différentes SPA, qui se limitent quant à elles à la défense d'un type d'animal en particulier : les animaux domestiques. Leurs objectifs se concentrent davantage sur le sauvetage et sur l'adoption de ces animaux en particulier. Il s'agit ici uniquement d'objectifs welfaristes, puisqu'ils veulent améliorer les conditions de vie d'animaux domestiques abandonnés, en les recueillant puis en leur redonnant un nouveau foyer, mais tout en continuant en quelque sorte à les exploiter, puisque ceux-ci restent la propriété d'individus.

Lorsque l'on parle communément de défense des animaux, l'on pense souvent aux associations mondialement connues que sont Greenpeace ou WWF. Pourtant, ce n'est en réalité pas le cas, enfin pas en tant que tel. En effet, ces associations ne peuvent être considérées comme

animalistes à proprement parler, mais comme environnementalistes. C'est-à-dire qu'elles ne



L'équipe de Végétik

défendent pas les animaux en tant qu'individus, mais qu'elles défendent plutôt les écosystèmes, la Nature dans son entièreté. Cette Nature comprend des animaux qu'ils défendent en tant qu'espèces faisant partie d'un tout. On ne peut donc pas réellement parler de positionnement welfariste ou abolitionniste, mais d'un positionnement environnementaliste en tant que tel.

Arrivent enfin les associations prônant le végétarisme ou le véganisme, telles que Végétik. Ce type d'association ne met pas la cause animale au premier plan, mais tente de sensibiliser les citoyens par rapport à la surconsommation de produits animaux. Végétik encourage la diminution voire tout simplement l'arrêt de la consommation de viande, ou de tout produit provenant des animaux. Toutefois, il est important de souligner que le fait de consommer moins de viande ou plus du tout contribue d'une façon certaine à faire avancer la cause animale.

On pourrait considérer que ces associations adoptent une position abolitionniste lorsqu'elles défendent le véganisme, puisque si l'on ne consomme plus aucun produit provenant

des animaux, cela devrait mener à cesser d'exploiter ceux-ci in fine. De plus, ce type d'objectif touche à différents domaines, tels que la santé, l'environnement, la cause animale et l'alimentation.

Différents types de communication pour différents objectifs.

Ces différents objectifs se traduisent en différents types de communications. Reprenons l'exemple de Gaia.

Cette association milite de différentes manières : manifestations, pressions sur

les politiques à différents niveaux de pouvoirs, campagnes d'affichage public, sensibilisations dans les écoles, pétitions, distribution de périodiques et de flyers, campagnes sur leur site internet, réunions d'information et de sensibilisation.

L'animal aura toujours une place centrale dans leur communication, parfois accompagnée d'êtres humains, et souvent par leur leader. L'animal est souvent représenté de manière simple, dans son milieu naturel.

Parfois, il sera mis en scène, comme par exemple dans les campagnes contre les abattages sans étourdissement, où un mouton pleure des larmes de sang, afin de montrer sa souffrance.

Un autre type de communication est celui des SPA. Les SPA militent très peu, même si certains de leurs membres sont tout de même parfois présents au sein de manifestations. Elles font très peu de campagnes de sensibilisation en tant que tel, et leurs périodiques sont souvent édités à destination de leurs membres, dans un souci d'information par rapport à leurs activités, et afin de pouvoir récolter des dons.

Lorsque ces associations représentent les animaux, il s'agit uniquement de ceux qu'elles protègent, c'est-à-dire les animaux domestiques. Ils vont souvent être mis en scène dans le refuge, seuls ou accompagnés de bénévoles, ou alors une fois adoptés parmi leur famille d'accueil. Le but est principalement de sensibiliser leur public à de nouvelles adoptions, et de montrer combien ces animaux sont heureux une fois adoptés.

Si nous prenons les associations telles que WWF ou Greenpeace, leur communication se rapproche de celle de Gaia sur la forme, avec des campagnes d'affichages, des manifestations, des campagnes dans la presse, sur leurs sites internet, périodiques et flyers, ou encore par des pétitions.

Cela est fait souvent à grande échelle, parfois même au niveau international. Leurs communications diffèrent toutefois de Gaia sur le fond. En effet, ces associations vont axer leur communication sur la Nature, sur les espèces et les populations présentes au sein des environnements qu'ils souhaitent défendre. Comme nous

l'avons expliqué, elles ne défendent pas les animaux en tant qu'individus, mais en tant qu'espèces faisant partie d'écosystèmes. Lorsqu'ils sont représentés dans leurs communications, les animaux ne seront donc pas mis au premier plan, et seront toujours représentés dans leurs écosystèmes, dans le but de défense de l'environnement.

La communication se concentrera donc soit sur la Nature seule, soit sur des animaux, ou des individus entourés par celle-ci, selon les objectifs visés au sein de chacune de leurs campagnes. Depuis peu, Greenpeace s'intéresse également à la diminution de la consommation de viande, en mettant au premier plan communicationnel l'alimentation dans ce type de campagne, qui a toujours comme objectif premier la protection de l'environnement. Ils ne nient toutefois pas l'importance des animaux dans ce combat.

Jusqu'alors, ce type de campagne et de communication axé sur l'alimentation étaient réservées aux associations faisant la promotion d'une alimentation végétarienne ou végan, telles que Végétik. Leur communication est en effet beau-





Le coup plus axé sur l'assiette, sur la nourriture, et sur les individus et les animaux mis en scène par rapport à la problématique précise du végétarisme et du véganisme. L'animal sera parfois absent, et lorsqu'il sera au premier plan, cela sera pour défendre la fin de la consommation de viande.

Les campagnes de communication ont lieu sur internet, par des périodiques, par des recettes de cuisines, ou encore avec des adresses de restaurants végétariens ou végan. Le but ici est d'amener les individus à changer leur alimentation, en expliquant les impacts de l'alimentation carnée actuelle, en faisant le lien avec la santé, l'environnement, l'exploitation animale (y compris leur souffrance), ou encore l'exploitation d'autres êtres humains. Les campagnes ne prendront que rarement une plus grande ampleur pour le moment, ne faisant pas l'objet d'affichages publics ou même de manifestations.

Toutefois, ce type d'association pourra faire de la sensibilisation au travers de certaines universités ou autres lieux publics, comme par exemple avec l'organisation de débat et la projection de films en lien avec la problématique.

Mais alors, que pouvons-nous en conclure ?

Vous l'aurez compris, il existe différentes associations qui ont différentes approches dans la communication. Tout l'enjeu de ses approches se traduit inévitablement dans des communications différentes. Chacun doit donc se faire sa propre idée, car dans les domaines touchant à la cause animale il n'existe pas une seule façon de militer, mais une multitude. Le tout est de faire le tri et de choisir ce qui nous convient le mieux comme démarche, afin de pouvoir défendre une cause qui nous semble le plus juste possible.

Voici les emballages que vous pouvez trouver dans votre magasin bio !

De Hobbit



Caviar d'aubergines
- 170 g -



Hempfu
- 200 g -



Tofu
- 250 g -



Seitan
- 200 g -



Seitan haché
- 200 g -



Tempeh
- 200 g -



Lupeh
- 170 g -



Lupeh fumé
- 150 g -



BROCHETTE DE TEMPEH

Délicieusement facile !

8 petites brochettes

Préchauffez le four à 200°C. Couvrez la plaque de four avec du papier cuisson. Émincez les oignons et mélangez-les avec les autres ingrédients de la marinade. Coupez le tempeh en blocs de 2 cm sur 2. Faites mariner le tempeh dans la marinade durant un petit quart d'heure.

Pendant ce temps, coupez les poivrons en blocs de 2 cm sur 2. Prenez 8 petites brochettes. Sur chaque brochette, piquez alternativement les petits blocs de tempeh et de poivrons.

Déposez les brochettes dans un plat, et faites-les cuire dans le four durant 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les poivrons soient cuits à point, et que le tempeh soit croustillant et doré.

un petit oignon rouge (50 g)
2 rouleaux de tempeh 'Hobbit' (2 x 200 g)
2 poivrons

Pour la marinade de tempeh :

2 c. à soupe de sirop d'érable
1 c. à soupe de vinaigre de cidre
100 ml d'huile neutre
1 c. à soupe de sauce de soja
1 c. à café de poudre de paprika fumé
un peu de sel

> Le tempeh figure également à la page
de la 'liste des courses du Hobbit'

65



CHILI SIN CARNE

1 paquet de seitan haché 'Hobbit' (200 g)
200 g de riz
1 grand oignon rouge (200 g)
½ piment rouge
200 g de poivrons
3 à 4 gousses d'ail, pressées
1 c. à café de poudre de cumin
1 c. à café de poudre de coriandre
2 c. à café de poudre de poivron doux
une pincée de poivre de cayenne
une pincée de cannelle
3 tomates
500 g de blocs de tomates
10 cl d'eau ou de vin rouge
1 c. à soupe de concentré de tomates
1 boîte de soja rouge
ou de haricots rouges (400 g)
100 g de maïs
50 g de noix
100 ml de yaourt végétalien
le jus d'un demi ou d'un citron
vert entier, 1 à 2 c. à soupe
un bouquet de coriandre
de l'huile d'olive
du poivre et du sel marin
> En option : des tranches de pain

Cuisez le riz conformément aux instructions qui figurent sur l'emballage. Coupez l'oignon rouge et le piment en petits morceaux, et le poivron en petits blocs. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande cocotte. Cuisez les oignons rouges et le piment durant quelques minutes jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide. Ajoutez l'ail pressé, le poivron, ainsi que toutes les herbes, et faites-les cuire en même temps. Sur ces entrefaites, coupez les tomates en blocs. Ajoutez-les au haché de seitan, et faites cuire.

Ajoutez les blocs de tomates, l'eau ou le vin rouge, ainsi que le concentré de tomates. Mélangez bien les différents ingrédients. Ajoutez du poivre et du sel, et laissez mijoter durant au moins une demi-heure. Remuez régulièrement. Goûtez et assaisonnez au besoin. Vers la fin, ajoutez les haricots rouges, le maïs, les noix, et faites-les chauffer avec le reste des ingrédients. Mélangez le yaourt végétal avec le jus de citron vert. Assaisonnez selon vos préférences.

Servez avec du riz, des tranches de pain, de la coriandre fraîche, et le yaourt au citron.

> *Le seitan haché figure également à la page de la 'liste des courses du Hobbit'*

65





HEMPFU BROUILLE

Délicieux au petit-déjeuner !



2 paquets de hempfu 'Hobbit' (2 x 200 g)
du caviar d'aubergines 'Hobbit'
200 g de champignons
200 g d'épinards
4 c. à café de sauce de soja
1 c. à café de cumin
1 c. à café de curcuma
1 c. à café de poudre de paprika fumé
4 petits pains multicéréales
1 avocat
du poivre & du sel marin
de l'huile d'olive

Coupez les champignons en tranches, et rincez les épinards. Mélangez la sauce de soja, le cumin, le curcuma et la poudre de paprika à quelques cuillères à soupe d'eau. Faites cuire les champignons dans une casserole antiadhésive avec un peu d'huile d'olive, et ce, à feu moyen, jusqu'à l'obtention d'une belle couleur dorée. Ajoutez les épinards, et faites réduire en tournant. Assaisonnez avec du poivre et du sel marin.

Émiettez le hempfu avec une fourchette, ou avec vos mains. Placez les légumes d'un côté de la cocotte, et ajoutez le hempfu de l'autre côté. Immergez avec le mélange d'épices, et cuisez en remuant continuellement. Goûtez, assaisonnez avec du poivre, du sel, de la sauce de soja, et d'autres épices.

Servez avec du pain multicéréales, un quart d'avocat par personne, les légumes chauds, et le caviar d'aubergines.

> *Le hempfu figure également à la page .
de la 'liste des courses du Hobbit'* **65**

Par Emmanuelle Hubaut, philologue

L'HUMANITÉ CARNIVORE

De Florence Burgat

1ère partie

C'est une question essentielle que se pose la philosophe Florence Burgat (qui est directeur de recherche à l'INRA) : l'être humain a-t-il toujours été carnivore ? Et pour quelle(s) raison(s) l'a-t-il été ou l'est-il devenu ? Sont-ce des raisons de nécessité biologique ou plutôt des raisons symboliques ? S'il ne l'était pas à l'origine, alors on est autorisé à penser qu'il pourrait cesser de l'être dans le futur. Et si ces raisons sont symboliques, un changement dans les mentalités pourrait faire basculer l'être humain dans le végétalisme...

Dans le premier chapitre, l'auteure questionne l'évidence du « fait carnivore » comme elle le nomme.

Nous avons tellement été éduqués dans l'idée que se priver de viande signifiait se priver de protéines essentielles à la vie. Cette croyance est totalement intégrée à notre représentation de l'ordre du monde. S'il n'est pas nécessaire de se nourrir de viande pour vivre, on peut se poser la question sur son motif de fond : pourquoi tuer des animaux à grande échelle ? C'est au moment où l'humanité peut se passer de tuer pour se nourrir que la production de viande s'industrialise.

Cette question n'est vraiment pas nouvelle puisqu'on la retrouve dans l'Antiquité chez Pythagore mais aussi Plutarque et Porphyre (je vous renvoie pour cela au livre que j'ai résumé précédemment : « Le végétarisme et ses ennemis » et le chapitre sur l'Antiquité dans le « Be Veggie N°11 »). Par ailleurs, notre industrie fait également la promotion des protéines végétales à haute valeur nutritive, utilisées déjà par

les sociétés de chasseurs-cueilleurs mais qui ont été abandonnées suite au développement de l'agriculture.

Claude Levi-Strauss (1) expliquait que des mille plantes environ connues des chasseurs-cueilleurs, l'agriculture n'a plus cultivé que vingt d'entre elles, riches en calories mais pauvres en principes nutritifs. Comment en est-on venu à ce que l'auteure nomme comme « la substitution de la viande aux animaux dont elle provient » ? Mais surtout comment en est-on arrivé à penser cette chose comme allant de soi ?

« L'animal mangé est tué, puis cuit, c'est-à-dire qu'il est traité comme une chose séparée, comme une chose bien distincte, dont on peut disposer et faire exactement ce que l'on veut. L'homme traite l'animal comme un champ de possibilités qui lui sont subordonnées. (2)»



orence Burgat

L'humanité carnivore



Seuil

C'est ainsi que l'on peut parler distinctement « d'animal » ou de « viande » en faisant de la viande quelque chose d'autonome. Certes, nous aimons les animaux mais nous mangeons de la viande, c'est-à-dire que nous acceptons l'exploitation animale de façon

industrielle. Cette viande est pensée comme si elle n'avait rien à voir avec les animaux.

Pourquoi tenons-nous tant à manger de la viande ?

Sans doute pour le plaisir gustatif. Cette raison semble superficielle quand il s'agit de mettre à mort un individu sensible désireux de vivre. L'auteur parle de l'humanité carnivore, c'est-à-dire

de l'être humain dans son ensemble et non de particularités géographiquement ou historiquement situées tant le fait carnivore s'est généralisé. L'alimentation carnée a été totalement intégrée au mode de vie dominant et ensuite les processus d'élevage et d'abattage ont été tellement maintenus dans une quasi-invisibilité que tout cela participe à maintenir le carnivore dans un certain aveuglement. Toute la société y participe. Est-ce une attitude transitoire qui finira par disparaître, comme l' imagine Claude Lévi-Strauss ?

« Car un jour viendra où l'idée que, pour se nourrir, les hommes du passé

élevaient et massacraient des êtres vivants et exposaient complaisamment leur chair en lambeaux dans des vitrines, inspirera sans doute la même répulsion qu'aux voyageurs du 16ème ou du 17ème siècle, les repas cannibales des sauvages américains, océaniques ou africains. »

Cette question est d'autant plus pertinente que l'humanité a généralisé le régime carnivore au moment où elle pouvait se passer de consommer de la viande. L'argument nutritionnel ne vaut pas en tous lieux et en tous temps. Une grande variété de protéines de qualité équivalente à celles offertes par les produits animaux est de longue date disponible à la consommation.

Les profits économiques colossaux engendrés par la production de viande ne suffisent pas à expliquer que l'on veuille conserver cette alimentation dont on a par ailleurs déjà souligné les effets délétères. Préhistoriens, biologistes de l'évolution, écologues, se sont penchés sur la question. Les nutritionnistes se sont consacrés aux aspects diététiques. Historiens de l'élevage et zootechniciens ont étudié les savoirs traditionnels afin d'améliorer les productions et les performances.

Quant aux anthropologues et sociologues, ils ont plutôt recherché le « sens » de ce régime, à travers les pratiques sacrificielles, la cuisine ou les interdits alimentaires. Les travaux de ces chercheurs permettent de mettre en lumière les raisons qui ont fait qu'à un moment donné dans l'histoire humaine on a fait de l'aliment carné une constante. Les animaux, au départ, libres et difficilement accessibles, sont devenus cap-

tifs et par conséquent, disponibles aux yeux des hommes. L'auteure se pose la question de savoir si c'est à ce moment donné qu'ils ont changé de statut au regard des hommes ou s'il a fallu que ce changement se fasse préalablement pour que l'humain décide d'utiliser l'animal comme bon lui semble.

L'idée selon laquelle la chasse aurait « fait l'homme » ainsi que celle qui soutient que l'industrie de la viande n'est qu'une continuité des activités prédatrices paléolithiques est simpliste.

L'auteure a choisi de ne pas développer un point de vue moral sur l'alimentation carnée. Elle a souhaité analyser de l'intérieur ce système et comprendre pourquoi l'humanité tient tant à perpétuer cette relation sanglante, d'une part et comment et pourquoi elle pourrait en sortir, d'autre part.

Car c'est de cela qu'il s'agit : opérer une déconstruction de cette édification mentale. Si l'homme s'est auto-institué possesseur de la nature, il pourrait aussi faire la démarche inverse...

De quoi étaient faites les journées des hommes préhistoriques et quelle était leur alimentation ? C'est très difficile de répondre à cette question. Les restes alimentaires de nature végétale ayant rapidement disparu, seuls les ossements ont été retrouvés. De quelle manière les interpréter ? A partir d'une fosse remplie d'ossements, tel spécialiste y verra un dépôt rituel, tel autre une réserve de matière première ou de combustible, encore un autre l'interprétera comme un simple

dépotoir. L'homme étant physiologiquement omnivore, il aurait pu manger des animaux (ou des hommes) de manière occasionnelle ou régulière, sans qu'on en déduise que, d'une façon ou d'une autre, ce soit son mode d'alimentation normal.

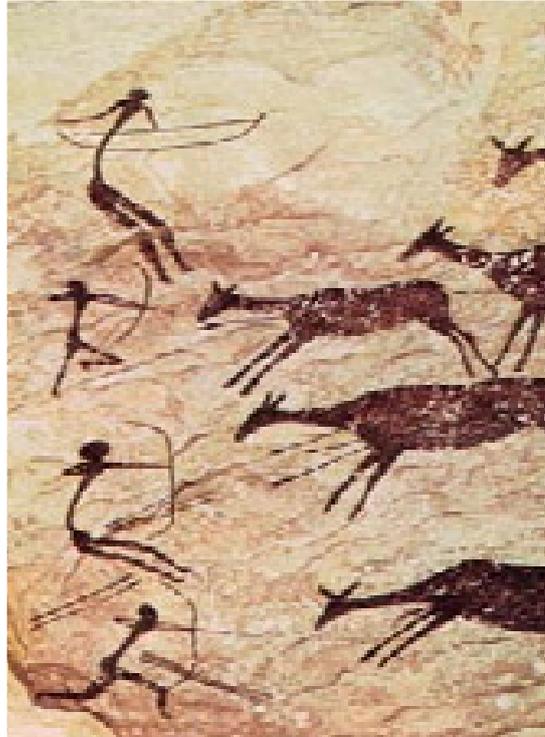
Un fait originel ne doit pas être confondu avec un fondement.

La chasse est considérée par certains préhistoriens et anthropologues comme étant un fait originel et fondateur, moteur de l'homini-sation. Même si la chasse a existé parmi les hommes des premiers âges, on peut penser que l'homme n'a pas toujours posé le même regard sur les animaux au travers de ces millions d'années. Il est très probable que l'homme moderne projette sur l'homme des premiers âges ses propres représentations en hypertrophiant « l'homme-chasseur originel ». Par ailleurs, de l'avis général, l'alimentation végétale semble avoir été la première alimentation des hominidés et c'est notamment leur dentition qui l'atteste.



Cette alimentation semble leur avoir apporté l'essentiel des calories et des nutriments dont ils avaient besoin. Certaines techniques d'analyse de restes osseux, notamment de la morphologie des dents et des traces laissées sur les dents ont permis de mesurer la part des végétaux dans leur alimentation. Elles ont également mis en lumière certaines pathologies de la nutrition comme l'hypervitaminose. L'apport de vitamines aurait été au cours du paléolithique de trois à dix fois plus élevé que dans l'alimentation actuelle !

Les recherches sur l'alimentation végétale ont débuté dans les années 1930. L'auteure s'est plongée dans les diverses études parues jusqu'à aujourd'hui, dont elle fait un résumé succinct. L'ethnobotaniste François Couplan juge largement sous-estimée la part des végétaux dans l'alimentation des hommes préhistoriques. Les travaux de paléo-nutrition de Gilles Delluc (auteur de « La Nutrition préhistorique ») ont mis en évidence l'importance des apports végétaux.



et le partage. François Couplan insiste lui sur les possibilités d'exercer l'intelligence qu'offre l'usage des végétaux, non seulement par la collecte et la cuisson mais aussi par la fabrication d'objets.

Ces deux scénarios se basent uniquement dans un cas comme dans l'autre sur des hypothèses plus ou moins étayées, alors pourquoi a-t-on plutôt voulu mettre en évidence le scénario carnivore ? C'est la grande question que nous devons nous poser : pourquoi cette idée de l'homme carnivore et chasseur est-elle devenue dominante ?

Florence Burgat examine la thèse de l'hominisation par la chasse. Cette thèse est associée aux travaux d'un colloque tenu à Chicago dans les années 1960 ainsi qu'au livre de Robert Ardrey (3), *The hunting Hypothesis*. Il formule avec un autre paléoanthropologue, Raymond

Dart, l'hypothèse du chasseur : « L'homme est homme et non chimpanzé parce que, pendant des millions et des millions d'années de l'évolution, nous avons fait métier de tuer ». Il est également l'auteur de « African Genesis » dont la thèse est « L'homme est le singe tueur, né en Afrique ».

Cette thèse, bien que dominante, ne fait pas l'unanimité.

Certains travaux, provenant de plusieurs courants de pensée font la critique de l'hégémonie accordée à la chasse en tant qu'activité masculine. Les approches féministes y voient une idéologie responsable de l'absence d'intérêt pour la cueillette et la collecte, activités pourtant capitales à la survie du groupe, et une fas-



La cuisson permet la consommation des végétaux indigestes ou non comestibles sans cette transformation. On a beaucoup insisté sur le fait que l'homme, par l'organisation sociale et l'entraide nécessitée par la chasse a dû développer des stratégies qui ont stimulé son intelligence et suscité la coopération

cination pour la violence et l'agressivité, attribuées de façon valorisante à la virilité.



C'est très difficile d'établir la part entre les activités de chasse et de charognage à partir des restes fossiles. Selon le paléanthropologue Rick Potts : « L'idée selon laquelle le charognage est le mode dominant et peut-être le seul par lequel les hominidés obtenaient leur nourriture grâce aux animaux est une idée neuve ». Son étude donnera naissance à la « Scavenging Hypothesis ».

Selon plusieurs préhistoriens, les anciens hominidés n'étaient pas chasseurs mais charognards, comme les Australopithèques, les Homo habilis, Homo ergaster et Homo erectus jusqu'aux premiers hommes modernes entre - 30 000 et - 15 000. Il existe beaucoup d'à priori chez les archéologues lorsqu'ils découvrent des accumulations d'ossements, qui sont régulièrement interprétés comme des vestiges provenant de l'activité d'hominidés, bien qu'il puisse s'agir d'accumulations dues aux charognages d'autres carnivores comme des hyènes par exemple.

Selon Lewis Binford (4), c'est en raison du peu

de données dont ils disposent que les archéologues ont édifié des « mythes modernes » dont celui de l'instinct meurtrier. L'auteure établit ensuite une continuité entre la chasse et la guerre parce qu'elles nécessitent toutes deux une organisation collective et des règles partagées. La chasse est motivée par l'obligation de se nourrir mais elle peut aussi être exercée à titre de loisir pour le seul plaisir de traquer et de tuer.

On pourrait faire un parallèle avec la guerre, qui peut être motivée par la légitime défense mais qui peut aussi être une guerre de conquête ou de prestige. Dans les deux cas, il peut s'agir simplement d'une recherche de pouvoir. Bertrand Hell (5) note que « la chasse fait figure de substitut de la guerre en temps de paix ». De nos jours, elle se sert d'alibis comme « la gestion rationnelle du gibier » ou d'un quelconque « dialogue », « relation » ou « jeu » avec l'animal.

Le passage au Néolithique

On présente régulièrement la période du Néolithique comme un passage à un genre de vie fondé sur l'agriculture et l'élevage, c'est-à-dire producteur de nourriture.

« Le quatrième et dernier progrès que fit la raison, achevant d'élever l'homme tout-à-fait au-dessus de la société animale, ce fut qu'il comprit (obscurément encore) qu'il était la fin de la nature, et que rien de ce qui vit sur terre ne pouvait lui disputer ce droit. La première fois qu'il dit au mouton « La peau que tu portes, ce n'est pas pour toi mais pour moi que la nature te l'a donnée », qu'il la lui retira et s'en revêtit, il découvrit un privilège qu'il avait, en raison de sa nature, sur tous les animaux. Et il cessa désormais de les regarder comme ses compagnons dans la création, pour les regarder comme des moyens et des instruments mis à la disposition de sa volonté en vue d'atteindre les desseins qu'il se propose »

Emmanuel Kant, Conjectures sur les débuts de



l'histoire humaine.

Cette vue est très commode pour servir de mythe fondateur à certains défenseurs de l'alimentation carnée. Si elle venait à disparaître, ce ne serait rien de moins que l'homme qu'elle entraînerait dans sa chute ! Certains annoncent la mort morale de l'homme si une « rupture avec ce qui nous fait homme » se généralisait, en d'autres termes si le végétarisme se répandait !

C'est Gordon Childe (6), qui en 1925 invente le terme de « révolution néolithique ». Cette idée de changement rapide et radical du mode de vie a été relativisée par la suite.

L'idéologie dominante du progrès lors de ce passage a été critiquée. On s'aperçoit que l'homme du Néolithique était lui, fortement carencé, le rendement des plantes cultivées étant inférieur à celui des plantes sauvages. Il apparaît également qu'il n'y a pas de modification notable dans le passage d'une économie de chasse à une économie agraire parce que le profit n'intéresse pas les sociétés primitives.

Mais la relation entre les hommes et les ani-

maux change notablement : en faisant passer les animaux du statut de possible ressource à celui de propriété, les hommes franchissent un pas considérable. La domestication, cet artifice culturel créé par la société humaine a modifié les cultures animales elles-mêmes. Le chien, par exemple, domestiqué il y a environ 15 000 ans a calqué sa culture sur celle de l'homme : la culture du chien s'est humanisée. En contraignant le troupeau à l'immobilité, l'homme s'assure une réserve en viande toujours fraîche (puisque vivante) et à disposition.

Dans son ouvrage « Masse et puissance », Elias Canetti énonce cette idée de la façon suivante : « **La violence du chasseur devient la puissance du berger** ».

Ce que la domestication par l'élevage a amené c'est la dépendance alimentaire voire reproductrice de l'animal à l'homme. L'homme a accru son emprise sur l'animal, non seulement sur son mode de vie dont la structure sociale est souvent brisée (on prend les petits aux mères, par le contrôle des naissances, etc.) mais sur les individus eux-mêmes en les enfermant pour les gaver, en les mutilant, etc. On agit ainsi sur leur structure biologique, ce que fait la zootechnie en sélectionnant certains cri-

tères et en éliminant d'autres.

Avec la chasse, au moins, l'animal pouvait avoir une chance de s'échapper.

Canetti le souligne : » *L'homme fait peser sa sentence de mort sur tous les animaux qu'il tient captifs. C'est de cette manière que, berger, il est plus puissant que n'importe quel chasseur* ».



Un résumé d'Emmanuelle Hubaut

(1) Claude Lévi-Strauss : anthropologue et ethnologue français qui a exercé une influence majeure sur les sciences humaines et sociales dans la seconde partie du 20^{ème} siècle.

(2) Georges Bataille, *Œuvres complètes*, t.7, Paris, Gallimard, 1976.

(3) Robert Ardrey, (né à Chicago (Illinois) le 16 octobre 1908 et mort à Kalk Bay (Afrique du Sud) le 14 janvier 1980), est un écrivain, auteur dramatique, scénariste et paléanthropologue américain. La thèse développée par Robert Ardrey dans *African Genesis*, selon laquelle l'histoire de la civilisation humaine apparaît comme une histoire de l'art de tuer, a inspiré Arthur C. Clarke et Stanley Kubrick pour l'écriture du scénario du film 2001, *l'Odyssée de l'espace*.

(4) Lewis Roberts Binford (21 novembre 1931 - 11 avril 2011) est un archéologue américain.

(5) Bertrand Hell, né en 1953, est un anthropologue et ethnologue français

spécialiste du chamanisme et de la possession. Il occupe la chaire d'ethnologie de l'université de Franche-Comté depuis 1994.

(6) Vere Gordon Childe (14 avril 1892 – 19 octobre 1957) était un archéologue australien. Il a dirigé la fouille du site néolithique de Skara Brae, en Écosse. Il est aussi connu pour avoir popularisé les expressions « Révolution néolithique » et « Révolution urbaine (en) ». Il a surtout été l'un des grands archéologues capables de replacer leurs découvertes au sein d'une théorie du développement préhistorique à l'échelle européenne et mondiale. Ses idées marxistes ont nourri sa pensée sur la Préhistoire.



Les moutons rêvent-ils de laine synthétique ?

Par Sarah Meurisse



Tonte des moutons en Australie (images de PeTA)

Arrêter la viande, le lait, les œufs, c'est faire le choix d'un mode de vie alternatif qui vise à respecter la vie animale, mais aussi à préserver la planète. Cette urgence éthique et écologique, nous la ressentons particulièrement lorsque l'on observe les méthodes des filières d'élevage industrielles extrêmement cruelles et dévastatrices pour les écosystèmes terrestres et aquatiques.

L'élevage n'est bon ni pour les animaux (humains et non humains), ni pour la planète.

Pourtant, souvent, il est moins aisé de faire le lien entre l'industrie de la viande et celle de la laine, car on a tendance à croire en une sorte d'accord tacite entre le mouton – qui fournit sa toison – et l'homme – qui, en échange, le nourrit et en prend soin.

Or, et c'est l'objet de cet article, les conditions de vie des animaux auxquels on prélève de la laine ne sont pas des plus agréables, bien au contraire.

La laine de mouton

Comme toute branche de l'agriculture animale, l'industrie de la laine a pour objectif le profit et exploite l'animal comme une ressource générant du rendement. La laine peut dès lors soit être une source supplémentaire de profit lorsque les animaux sont élevés pour leur viande ou leur lait, soit être le produit principal de l'élevage. Dans un cas comme dans l'autre, les moutons finissent à l'abattoir dès qu'ils sont prêts à être mangés ou que leur rendement en lait ou laine décroît.

Aujourd'hui, le premier producteur de laine mérinos est l'Australie, qui tond plus de 70 millions de moutons chaque année pour produire 345 millions de kilos de laine brute par an (1). On se doute que les élevages sont à la hauteur de ces chiffres : énormes ! Ces animaux, destinés aux abattoirs, ne sont pas mieux traités que

dans d'autres élevages et leurs conditions de vie et de tonte sont désastreuses, notamment à cause du mulesing. Il s'agit d'une pratique australienne destinée à éviter la prolifération des myiases, un type de mouche qui pond ses œufs dans les replis de peau des moutons mérinos (2), particulièrement fréquentes en raison du climat chaud, du manque d'hygiène des élevages et des toisons trop épaisses de ces moutons. Le mulesing consiste à découper à vif la chair du postérieur de l'animal ou à y fixer des pinces pour que celle-ci meure et tombe d'elle-même.

Les deux procédés sont extrêmement douloureux pour l'animal et l'opération se fait la plupart du temps dans des conditions d'hygiène douteuses et sans aucune anesthésie ni analgésique. L'objectif est de recréer une peau plus lisse qui n'attirerait plus les mouches. Dans la pratique, la peau sanglante s'infecte souvent et est la proie des mouches, qui dévorent le mouton dans une lente agonie. Cruelle et inefficace, cette méthode continue d'être largement utilisée dans le pays qui exporte la plupart de la laine que nous consommons dans nos vêtements ou nos tapis, alors que des méthodes moins barbares et plus efficaces existent : laver les moutons régulièrement ou élever des races plus adaptées au climat.

Une enquête de PETA menée dans plus de 30 élevages en Australie et aux États-Unis a mis à jour l'extrême violence de la tonte des moutons



: coups de poings, de pieds, de tondeuse ou même de marteau, les blessures occasionnées durant la tonte sont légion et recousues rapidement avec un fil et une aiguille, le tout sans anesthésie. Ce sont fréquemment des morceaux de peau, de mamelon, de queue ou d'oreilles qui sont sectionnés ou arrachés.

Sans compter que dans leurs premières semaines, les agneaux voient leurs oreilles perforées et leurs queues coupées. Les mâles sont castrés à vif : soit leurs parties génitales sont coupées, soit on y attache un élastique qui coupe l'arrivée du sang pour qu'elles tombent d'elles-mêmes. Cette dernière est une des méthodes de castration les plus douloureuses, d'autant que si ça ne tombe pas assez vite pour le tondeur, il l'achève à la tondeuse. Chaque année, des centaines d'agneaux meurent de faim avant d'avoir atteint l'âge de deux mois, et des centaines d'autres, adultes, de maladies, de froid ou de négligence.



Lorsque le rendement en laine des moutons commence à baisser : direction l'abattoir. Les moutons australiens sont en très large majorité exportés vivants pour être tués là où la main d'oeuvre est bon marché et où peu de mesures sont prises pour le bien-être animal : au Moyen-Orient et en Afrique du Nord. Chaque année, plus de 3 millions de

moutons sont transportés, entassés vivants, dans d'énormes bateaux à l'hygiène déplorable où règnent les maladies.

Ces voyages peuvent durer des jours, voire des semaines, et beaucoup de moutons supportent mal les chaleurs extrêmes, tombent malades, sont piétinés, meurent même de faim, sans oublier les nombreux incidents où les animaux peuvent être maintenus en mer durant plusieurs semaines lorsque le bateau se voit refuser son accostage. La plupart seront finalement exécutés encore conscients, selon les règles Halal, alors que, paradoxalement, beaucoup d'abattoirs australiens possèdent la certification Halal et pourraient faire le travail, ce qui permettrait d'épargner aux moutons ce voyage inhumain.

Alors si on a l'habitude de penser que tondre un mouton, lui couper ses poils est un geste indolore et même de bonté envers lui, on ne peut cacher qu'aujourd'hui, ce geste est lié à une industrie sanglante et cruelle, et qu'acheter de la laine, c'est soutenir ses méthodes.

Mais qu'en est-il de la laine « de chez nous » ? Car on pourrait arguer que la laine de nos vêtements vient de Belgique ou de nos voisins européens. Il faut cependant savoir que l'énorme majorité de la laine circulant chez nous vient des trois plus grands exportateurs mondiaux :



Patagonie

l'Australie, la Chine et la Nouvelle-Zélande. A eux trois, ils totalisent presque 50 % de la production de laine vendue dans le monde, soit environ un milliard de tonnes par an. Le reste de la production vient d'Iran, d'Argentine ou du Royaume-Uni (chacun 50 000 tonnes en 2005) (3), ainsi que du Maroc, de Turquie, du Soudan, de Russie et d'Inde. La France produit moins de 5000 tonnes de laine par an, autant dire un poil sur un tapis persan ! De plus, les élevages mérinos sont en quantité infime en Belgique et on n'en trouve qu'une poignée dans le sud de la France. Votre pull en laine de mérinos made in France a dès lors statistiquement beaucoup de chances de contenir de la laine d'Australie, où la très grande majorité des élevages de moutons mérinos est concentrée.

L'argument écologique

Si l'argument éthique n'a pas déjà fini de vous convaincre, il faut savoir qu'entre l'élevage et les vêtements de laine traités à l'antimite, l'impact écologique de la production de laine est désastreux et menace à la fois les terres, l'air et l'eau. En effet, le purin généré par l'élevage du bétail et la fermentation intestinale de celui-ci ont largement contribué à l'augmentation des gaz à effet de serre des 250 dernières années, durant lesquelles la concentration de méthane a augmenté de 130 %. Aux États-Unis, cette production de méthane représente non moins d'un quart des émissions de méthane issues de l'agriculture, en Nouvelle-Zélande, on atteint les 90 % des émissions de gaz à effet de serre du pays.

En outre, l'élevage intensif provoque un changement important de paysage, entraînant une désertification et une érosion des sols, comme c'est le cas en Patagonie, qui était le second producteur mondial de laine



Le "roller-docker" permet de travailler à la chaîne pour être plus rapide



Des agneaux juste après le "docking" : la queue est raccourcie !



Le marquage à l'oreille



La pince à élastiques



La pose de l'élastique autour des bourses des mâles



Une fois les troupeaux amenés aux enclos, les brebis sans agneau(x) sont marquées et triées. Ensuite, les agneaux sont séparés des brebis le temps de faire le "docking", avant d'être remis avec elles

jusque dans les années 1950. Aujourd'hui, l'intensification agricole fait que l'érosion des sols, selon le gouvernement, menace 93 % des terres de la région. Le purin et les matières fécales n'entraînent pas seulement un appauvrissement des sols, mais aussi une contamination des cours d'eau sur place et en aval en nitrogène (présent dans les urines animales) et en phosphore.

En effet, de nombreuses études du National Rivers Water Quality Network et des enquêtes des pouvoirs locaux néo-Zélandais ont montré un niveau de contamination de l'eau supérieur aux niveaux de potabilité dans tous les relevés depuis 1994. Plus récemment, l'eau est même devenue impropre à la consommation du bétail dans certains endroits, à tel point que le Parti national néo-zélandais a même lancé un plan de décontamination pour réautoriser la baignade dans 90% des rivières d'ici 2040.

L'utilisation de produits chimiques, notamment des antiparasitaires pour les moutons, nuit également à l'environnement et tue la faune aquatique en aval des élevages. C'est le cas d'un incident survenu en Écosse en 1995 où l'équivalent d'une tasse d'un insecticide pyréthrinolide avait tué quelque 1200 poissons dans la rivière en aval du lieu de déversement.

Les autres types de laine

Même si le mouton constitue l'immense majorité du marché de la laine, d'autres animaux sont exploités pour leur poil, pour créer les textiles cachemire, angoras, mohairs et autres.

La chèvre angora, qui fournit le mohair, est généralement décornée une à deux se-

maines après sa naissance, à l'aide d'un fer chaud ou d'une pâte corrosive qui la fait se gratter à sang, peut lui brûler la peau et lui couler dans les yeux, causant une cécité. De même que les moutons, les mâles sont castrés sans anesthésie et la tonte est source des mêmes sévices. Mais contrairement à eux, ces chèvres ne possèdent pas de couche de graisse protectrice contre le froid. Dès lors, la tonte les prive de leur isolation thermique.

Elles ont donc tendance à être très sensibles aux pluies et vents d'été et à tomber rapidement malades si elles ne sont pas mises à l'abri, ce qui est généralement le cas. Beaucoup meurent de pneumonie, mais l'hypothermie et une nourriture inadaptée les rendent aussi sujettes à d'autres types de maux qui peuvent leur être fatals. Une fois leur rendement moindre, elles sont vendues pour leur fourrure ou tondues une dernière fois et vendues pour leur viande, dont le marché est de plus en plus friand.

Le cachemire, quant à lui, est traditionnellement récolté lorsque les chèvres cachemire perdent leur toison hivernale, en leur peignant le ventre. L'essentiel de la production vient aujourd'hui de Chine et de Mongolie et la méthode de récolte à la main s'est raréfiée, car elle demande plus de temps et d'effort. Les chèvres sont tondues, ce qui est source de stress et de souffrance puisque, là encore, elles sont privées de leur isolation contre le froid des hauts plateaux.

Il est également indispensable de mentionner ici le cas du lapin angora, dont l'élevage est particulièrement épouvantable. La laine angora, très connue pour son agréable douceur, provient du lapin angora dont les très longs poils sont dus à une mutation génétique qui leur vaut d'être exploités dans des élevages pour l'industrie du

" Durant ces quelques années, ils sont entièrement épilés tous les trois mois environ, dans d'atroces souffrances "



luxe. L'enquête de 2013 menée par PETA en Chine (90 % de la production mondiale de laine angora) (4), puis celle de 2016 menée par One Voice (5) en France a révélé l'enver-gure des sévices envers ces lapins. Ceux-ci vivent entre deux et cinq ans avant que leur rendement ne diminue et qu'ils soient tués pour leur viande ou purement et simplement brûlés. Durant ces quelques années, ils sont entièrement épilés tous les trois mois envi-ron, dans d'atroces souffrances et des cris de

douleurs difficilement imaginables pour un animal qu'on entend généralement peu. Ces animaux, extrêmement craintifs, ont pour nature de détalier à chaque danger potentiel. Le simple fait d'être attachés sans pouvoir bouger est déjà une source de stress énorme et certains développent des problèmes car-diaques. Même si la tonte peut être prati-quée, notamment en Allemagne, l'épilation reste beaucoup plus répandue, car c'est un must en matière de qualité de laine.

Les lapins, eux, ont beaucoup de mal à s'en remettre et restent généralement sans bouger, isolés dans leurs cages, sous le choc et souvent blessés par l'opération qui a tendance à arracher la peau en même temps que les poils.

Au froid, seuls, ces animaux très sociaux ont tendance à développer des psychoses notamment parce qu'ils ne peuvent exercer leurs instincts : creuser, sauter, courir ou se laver. Les plus chanceux d'entre eux sont probablement les milliers de mâles des grands élevages qui sont tués à la naissance, puisqu'ils produisent moins de laine que les femelles.

Alors si après la lecture de ces quelques lignes vos chaussettes vous grattent ou votre pull vous démange, sachez qu'il est possible de les remplacer par une panoplie d'autres tissus chauds, doux et élégants qui ne sont pas faits de laine.

Des alternatives éthiques et écologiques existent déjà, des matériaux véganes et éco-friendly se développent encore et demandent à être soutenus pour être produits à plus grande échelle. Et si vous avez décidé de vous débarrasser de toute laine et ne savez que faire de vos piles de pulls en poil de mouton ou d'angora, sachez que certains refuges pour animaux les récupèrent pour le confort de leurs pensionnaires.

Quels matériaux alternatifs ?

Les fibres synthétiques sont les plus abordables, elles remplacent avantageusement



la laine, car elles sont chaudes, mais leur coût environnemental est important. Pour le diminuer, vous pouvez opter également pour des fibres synthétiques recyclées ou recyclables (les marques Amaboomi, Patagonia ou Quechua en proposent), comme le nylon ou le polyester, ou encore pour des fibres mixtes (naturelles – soja, bambou – mais transformées chimiquement pour obtenir notamment de la viscose).

Les textiles les plus respectueux de l'environnement et des animaux sont ceux issus de la culture de l'ortie, du chanvre et du lin (voir la marque La révolution textile), ou encore le pakucho, une « laine » de coton du Pérou qui, même s'il vient de loin, est un coton obtenu sans pesticides et récolté à la main.

Dans tous les cas, choisissez de préférence des textiles labellisés : Ecocert, Ecolabel, Oeko-Tex standard, GOTS, IMO, EKO Skal, BioRe... Sachez également que certaines marques ont banni l'angora, comme H&M, Calvin Klein ou Tommy Hilfiger, sans pour autant être éthiques sur d'autres aspects de



leur production.

Mais n'hésitez pas non plus à arpenter les friperies pour donner une seconde vie aux textiles qui, même s'il ne sont pas éthiques, ne généreront du moins pas de revenus pour l'industrie qui les aura produits.

Après ce bref aperçu des conditions de production de la laine chez nous et dans le monde, il est incontestable que celles-ci sont terriblement violentes à l'encontre des animaux, se soldant généralement par la mort de ceux-ci.

En outre, l'élevage, même lainier, est souvent loin d'être soutenable pour l'environnement. Il n'y a donc plus de raison de continuer à supporter une industrie barbare qui tue des millions de moutons, de chèvres, de lapins, d'antilopes, de lamas... chaque année. En arrêtant d'acheter de la laine, c'est l'industrie lainière que vous boycottez, des millions

d'animaux que vous sauvez, et notre écosystème que vous préservez.

Par Sarah Meurisse

1 Chiffres issus de l'article d'AFP dans L'ibération du 6 mars 2018 « En Australie, la tonte des moutons n'est plus seulement un métier masculin »

www.libération.fr/planete/2018/03/06/en-australie-la-tonte-des-moutons-n-est-plus-seulement-un-metier-masculin_1634102

2 Le mouton mérinos est la star de l'élevage lainier, sa peau naturellement ridée et pleine de replis signifiant naturellement plus de laine par mouton. Domesticqué en Australie, il a subi au fil des siècles des sélections génétiques qui lui valent aujourd'hui de produire beaucoup plus de laine que nécessaire. Dans un climat chaud tel que celui de l'Australie, les malaises, évanouissements et même morts de chaleur sont fréquents.

3 <https://www.planetoscope.com/matieres-premieres/1181-production-mondiale-de-laine.html>

4 <https://headlines.peta.org/humane-angora-farms-china-audit/>

5 pour aller plus loin : <https://one-voice.fr/fr/nos-combats/mode/angora/explication.html>

6 Pour aller plus loin : <http://www.veganpaysbasque.org/comment-shabiller-ethique/>

Comment créer un monde végétane ?

Par **Tobias leenaert** (traduit de l'Anglais par **E.Hubaut et F.Derzelle**)

Fondateur de l'association EVA et rédacteur du blog Vegan Strategist.

Je suppose que si vous lisez ceci, vous êtes d'accord avec le fait que, tout autre changement mis à part, votre monde idéal est un monde où les animaux ne sont pas utilisés pour servir les intérêts des humains : être de la nourriture ou des vêtements, servir à la recherche, l'amusement ou quoi que ce soit d'autre. Un monde végétane, en résumé.

Assisterons-nous à l'avènement d'un monde végétane ?

Pour le moment, ça ne s'annonce pas trop bien.

Car pour beaucoup et pour paraphraser Melanie Joy et sa «justification des 3 N » : manger de la viande est Naturel, Normal et Nécessaire. À quoi l'on pourrait ajouter que la viande est délicieuse et que nous avons d'autres préoccupations plus importantes que de nous préoccuper du sort des animaux.

En plus, la consommation quotidienne de viande et d'œufs va augmenter beaucoup au cours des décennies qui viennent avec le pouvoir d'achat grandissant des économies émergentes comme la Chine et l'Inde qui ensemble représentent le tiers de la population mondiale.

Mais je reste optimiste. Je pense qu'un monde végétane est un but atteignable (mais bien sûr tout dépend de ce qu'on entend par « monde végétane », mais n'entrons pas dans cette discussion). La question est alors : comment pouvons-nous atteindre ce but ?



L'idée la plus évidente et la stratégie sur laquelle s'appuient les activistes végétanes, les défenseurs des droits des animaux et la plupart des organisations est simple : il s'agit d'essayer de convaincre autant de gens que possible de devenir végétanes en expliquant que les animaux souffrent ou sont dignes de respect et même ont des droits. C'est une part importante de la stratégie, mais ce n'est pas la seule requise et ce n'est même peut-être pas la part la plus importante. Je crois que le combat social pour les droits des animaux est le plus grand et le plus stimulant parmi tous.

Pour le gagner, nous avons besoin d'user de tactiques différentes. Mais d'abord, voyons pourquoi ce combat est si difficile et différent.

Le combat pour les droits des animaux est différent

Nous aimons comparer le mouvement pour

les droits des animaux avec d'autres luttes pour les droits de l'homme, la lutte contre l'esclavage, la lutte pour la libération des femmes, l'antiracisme, etc. Mais il est important de noter que, si certaines ont des similarités, il y a aussi de grosses différences. La

**Quand le sujet
d'une discussion
est la viande. La
plupart des gens
pensent avec leur
estomac.**

www.veganstrategist.org

première d'entre elles dans notre cas, c'est que ceux qui organisent les campagnes ne sont pas les victimes.

Comme nous ne pouvons entendre les voix de milliards d'animaux qui voudraient que les choses soient différentes, les seules personnes qui parlent en leur nom sont leurs défenseurs et ils sont encore un assez petit groupe. Le soutien public pour notre cause est de loin bien moindre que ce qu'il a été ou ce qu'il est pour, par exemple, le combat pour le droit des noirs ou des femmes, justement parce que dans ces cas-là, respectivement, les personnes de couleur et les femmes, prenaient une part significative à la protestation. Selon les termes de l'auteur Norman Phelps : « nous essayons d'être le premier mouvement de justice sociale dans l'histoire à réussir sans la participation organisée et consciente des victimes ».

Prenez en compte également le degré incroyable de dépendance aux produits animaux de notre société. La plupart des gens, particulièrement dans le monde occidental, mangent un produit d'origine animale à chaque repas. Ce qui fait 3 fois par jour, chaque jour. D'énormes gains dépendent de la consommation de produits animaux, en ce compris également, une large part de la mode, de la recherche et de l'industrie des loisirs. Nous avons investi dans l'utilisation abusive des animaux à un degré auquel on n'est jamais arrivé avec celle des noirs ou des femmes. Tout ceci a pour conséquence que l'entièreté du système est frappée d'un très haut degré d'inertie. C'est bien de prendre ça en compte.

Une autre raison de l'inertie est celle-ci : le comportement principal (en termes de volume) que nous essayons de changer est le comportement alimentaire. Nos habitudes en terme de nourriture sont comme enracinées en nous, peut-être plus que n'importe quoi d'autre. Ce que nous mangeons est lié à des facteurs émotionnels et psychologiques. Nous pouvons être « accros » à la nourriture et des chercheurs pensent que

**Avoir une
attitude positive
inspire plus
confiance qu'une
attitude inspirée
par la colère.**

www.veganstrategist.org

des produits alimentaires ou des ingrédients pourraient avoir un degré de dépendance comparable aux drogues dures. Quand il s'agit de nourriture, nous ne pensons plus avec notre raison, mais avec nos papilles gustatives ou notre estomac.

Manger de la viande a été un pan de notre

La colère ne fait pas de vous un meilleur activiste, elle vous rend seulement moins efficace.

www.veganstrategist.org

histoire depuis des centaines de milliers d'années. Beaucoup de gens gardent un appétit insatiable et primaire pour la viande.

À l'inverse, ce qui rend notre défi encore plus grand, c'est que nos opposants ont la facilité avec eux : leur message (manger des animaux est correct, normal, bon pour la santé...) est celui que la grande majorité des gens souhaite entendre. C'est un message que l'industrie émet en injectant des milliards en publicités. Les facteurs cités ci-dessus (autant que d'autres) doivent être pris en compte dans la stratégie utilisée par notre mouvement pour arriver à un monde végétarien. Ça ne veut pas dire qu'il n'y a pas de comparaisons valides et qu'il n'y a pas de ressemblances, mais ça signifie que nous ne devrions pas tirer hâtivement des conclusions sur ce qui s'est passé pour d'autres mouvements.

Nous sommes largement dans un territoire inexploré.

Facteurs éthiques et non-éthiques

Quand nous regardons les facteurs qui peuvent influencer les individus (et la société tout entière) à devenir végétarien ou progresser vers le végétarisme, nous pouvons faire la distinction suivante : il y a des facteurs éthiques et non éthiques.

Le souci de la souffrance et de la douleur animales est le principal facteur éthique que nous utilisons. Nous espérons qu'en considérant les conditions dans lesquelles sont élevés les animaux qu'ils mangent, les gens peuvent changer leur comportement. Les facteurs non éthiques sont les facteurs qui peuvent motiver ou aider les gens à manger et aussi à devenir végétarien mais qui n'ont rien à faire avec la morale.

Par exemple, l'environnement dans lequel les individus trouvent leur nourriture et mangent peut-être favorable au fait de manger végétarien ou pas. Une magnifique sélection de mets savoureux et d'alternatives

En créant des substituts aux produits animaux, nous diminuons la dépendance des gens à ces produits. Et nous rendons la compassion plus facile.

www.veganstrategist.org

aux produits animaux peuvent convaincre

les gens de les choisir sans penser aux animaux utilisés. L'inquiétude au sujet de la santé est également un facteur non éthique (bien que je ne dirai jamais que c'est un souci égoïste ou égocentrique comme certaines personnes le disent).

Nous pensons que les facteurs éthiques fonctionnent mieux.



Dans notre mouvement, nous mettons l'accent en grande partie sur les facteurs éthiques. Nous prenons beaucoup de temps à dire aux gens que les animaux sont des êtres sensibles et qu'ils ont le droit de vivre, etc. Dire ça est une raison suffisante pour eux de changer leurs habitudes alimentaires.

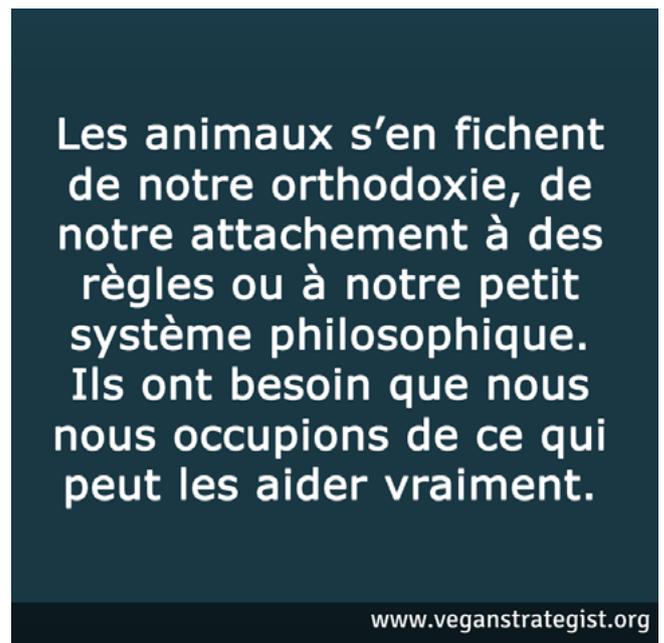
Pourquoi insistons-nous sur ces facteurs moraux ? En partie, parce que nous pensons que ce centre d'attention est la chose la plus efficace que nous puissions faire. Et nous pensons que c'est utile parce que ces raisons ont convaincu beaucoup d'entre nous, qui sont ensuite devenus végétariens ou véganes. Toutefois, ce n'est pas parce que cela nous a fait bouger ; que ça fera nécessairement bouger d'autres personnes. Si

ça fonctionnait pour chacun de la même façon, nous devrions avoir déjà beaucoup de véganes, de toute évidence.

Vous pouvez constater qu'actuellement les végétariens et les véganes (2% de la population) font partie d'une avant-garde et sont les vecteurs de « diffusion de l'innovation ». Le reste de la population pourrait très bien avoir besoin de plusieurs raisons pour être convaincu parce qu'ils sont différents, avec des intérêts différents – des nôtres. Bref, lorsque nous défendons notre cause, nous devons toujours garder ça en tête : vous n'êtes pas votre auditoire.

Les bonnes choses pour les bonnes raisons ?

Non seulement nous croyons que ces facteurs éthiques fonctionnent bien, mais nous voulons aussi que ça marche et nous voulons que les gens soient véganes pour les bonnes raisons c'est-à-dire parce qu'ils sont soucieux du bien-être des animaux. Je sup-



pose que c'est parce que nous croyons que seules les personnes qui sont soucieuses

des animaux peuvent apporter une réelle et durable protection de ceux-ci.

Nous doutons d'arriver jamais à un « monde végane » avec des gens convaincus par des arguments de santé ou d'alimentation. Il pourrait également y avoir d'autres raisons plus personnelles, mais je ne vais pas me



lancer dans une analyse psychologique.

Parce que : 1 - nous pensons que l'accent sur les arguments éthiques fonctionne et que 2 - parce que nous voulons que les gens fassent les bonnes choses pour les bonnes raisons, notre mouvement a mis très explicitement l'accent dessus depuis quelques dizaines d'années.

Toutefois, le problème avec les campagnes éthiques, c'est que ce n'est pas suffisant. Une chose que nous pouvons apprendre d'autres mouvements, en particulier avec le mouvement antiesclavagiste (et voici un parallèle avec d'autres mouvements que je pense, nous pouvons esquisser), c'est que les bons combats ne gagnent pas (s'ils n'ont

jamais gagné) avec des arguments éthiques seulement. Dans le cas de l'esclavage en Amérique du Nord, la guerre n'a pas été le seul facteur opérant, mais d'autres facteurs ont été vraiment importants comme l'invention des machines à vapeur qui ont pu automatiser certaines tâches et les faire pour moins cher que les esclaves.

La guerre et l'esclavagisme sont des arguments non éthiques.

La moralité seule ne marchera pas

Dans le cas des mouvements pour le droit des animaux, on peut affirmer que ces facteurs non éthiques sont encore plus importants.

Si



vous étiriez les arguments moraux jusqu'à leur logique extrême, vous pourriez argumenter que nous avons le devoir toujours et partout d'éviter les produits animaux (limitons-nous ici au régime alimentaire) même dans le cas où nous n'aurions que du pain et de l'eau comme seul repas pour le reste de notre vie. Ça pourrait moralement faire sens, et beaucoup de véganes d'aujourd'hui

ne tourneraient pas le dos au véganisme même si tout ce qu'ils pouvaient manger et boire était du pain et de l'eau.

Pourtant, nous pouvons imaginer que chaque avancée des produits alternatifs (autant en qualité qu'en quantité ou en disponibilité) rend les choses beaucoup plus faciles pour évoluer davantage vers le véganisme. Pour le dire d'une autre façon : plus l'offre

L'impacte de votre activisme

Ceux que vous inspirez
- Ceux que vous bloquez

Résultat Net

www.veganstrategist.org

d'alternatives aux produits animaux augmente et s'améliore, moins il est nécessaire d'être motivé et d'avoir de bonnes raisons éthiques pour le devenir. C'est une bonne chose, car nous ne pouvons pas contrôler la motivation des gens, comme nous ne pouvons pas contrôler non plus les modifications de leur compassion ou de leur auto-discipline.

Le changement de comportement peut précéder le changement de vision du monde.

Pour ceux d'entre nous qui veulent que les gens deviennent véganes pour les bonnes raisons et qu'ils se soucient réellement des animaux, il y a malgré tout de bonnes nou-

velles: un changement de vision du monde peut suivre un changement de comportement. Laissez-moi vous expliquer. Dans notre mouvement, comme dans la plupart des mouvements sociaux, nous travaillons généralement de cette manière: nous voulons changer le regard que portent les gens sur quelque chose ou les croyances des gens à propos de quelque chose, et nous espérons que cela leur permettra de changer leur comportement. Dans notre cas: nous essayons de changer leurs regards à propos des animaux en les informant sur la façon dont les animaux sont des êtres sensibles qui peuvent souffrir, méritent le respect des êtres humains, etc.

Nous espérons qu'ils le comprennent et qu'ils entament la prochaine étape, qui est d'arrêter de manger des produits d'origine animale. Cela fonctionne parfois, mais probablement pas assez souvent. Non seulement nous sommes incapables de rendre les gens attentifs au sort des animaux (nous ne disposons pas beaucoup de contrôle sur leur bienveillance), mais certains (peut-être plusieurs) qui sont déjà sensibilisés ne changeront pas leur comportement (on appelle ça un écart croyance-comportement). En effet, nous pouvons supposer que, au fond, la plupart des gens se soucient de ce qui arrive aux animaux par exemple; les élevages industriels. La plupart des gens, cependant, ne sont pas végétaliens. Ils ne mettent pas en pratique le fait de prendre soin des animaux. Les raisons en sont nombreuses, mais la principale est sans aucun doute qu'il n'est généralement pas commode de devenir végane.

Mais, lorsque le comportement des gens change en premier lieu (sans que leurs croyances aient changé), ce changement de comportement peut influencer leurs croyances. Vous pouvez remarquer le parallèle avec ce que je disais tout à l'heure: des

raisons morales et des raisons non morales. Les gens peuvent changer ce qu'ils mangent pour des raisons non morales: ils peuvent être dans un environnement où il y a de la bonne cuisine végétane, ils peuvent en manger parce que quelqu'un d'autre prépare le repas tous les jours.

À l'avenir, il peut y avoir des alternatives végétaliennes un peu partout. Dans certaines situations, la nourriture végétane pourrait être l'option par défaut et les gens pourront choisir cette option sans réfléchir.

Maintenant, que se passera-t-il lorsqu'ils comprendront que la nourriture végétane est bonne, facile à préparer, abordable, etc.? Ils deviendront plus ouverts aux arguments liés aux droits des animaux parce qu'ils n'ont plus peur de perdre quelque chose. Ils sauront et en ont déjà fait l'expérience qu'il existe de bonnes solutions de rechange pour les produits animaux, de cette manière ils n'auront plus peur de manquer. À partir de là, ils seront moins disposés à éviter de lire un article sur la souffrance animale ou de détourner leurs yeux quand ils verront un reportage sur les fermes usines à la télévision. Ils seront moins susceptibles de le rejeter.

Permettez-moi d'illustrer mon propos avec un exemple concret et vous montrer comment le comportement influence les

croyances. Imaginez un torero et un ouvrier d'abattoir. Ces deux personnes font essentiellement la même chose: ils tuent les vaches. Mais demandez à des non-véganes : contre laquelle de ces deux personnes éprouvez-vous le plus de colère, la réponse sera, le torero.

Pourquoi donc? Une des raisons est que beaucoup de gens considèrent que maltraiter un taureau dans une arène, cela n'a aucun sens. Par contre ils considèrent qu'abattre un animal pour la viande est une chose nécessaire. Le besoin de se procurer de la nourriture est à leurs yeux plus importants que celui de se divertir.

Je pense, cependant, que ce n'est pas le facteur le plus important. Je pense que la principale différence est la suivante: la plupart des gens ne sont pas impliqués ou investis dans la tauromachie (ils ne fréquentent pas les corridas ou ne les regardent pas à la télévision), mais sont investis dans l'abattage des animaux parce qu'ils mangent de la viande. Le comportement influence la croyance. Il est beaucoup plus difficile de juger ou de condamner quelque chose que vous faites vous-même. Il est facile pour la plupart des gens de condamner la fourrure parce qu'ils ne portent pas de fourrure.

Voici un autre exemple qui montre qu'un



The image shows a stack of 'Be Veggie' magazines on the left. The top magazine cover features a globe held in hands and the text 'Be Veggie MAGAZINE'. To the right of the magazines are two buttons with hand icons pointing to them. The top button is orange and says 'Abonnez-vous à Be Veggie' with 'Gratuit' written below it. The bottom button is red and says 'Laissez-nous vos commentaires'.

LIVRE

« UN CRI POUR LA TERRE »

Après avoir donné deux ans et demi de conférences à travers la France, la Suisse et la Belgique, Guillaume a écrit « Un cri pour la Terre » pour prolonger sa réflexion au sujet des animaux, des êtres humains et de la planète.



LIVRE - "UN CRI POUR LA TERRE" (Sortie : novembre 2017)

Nous n'avons jamais été aussi proches de notre fin. Notre civilisation est sur le point de basculer. Les animaux vivent un enfer, le climat se réchauffe, la planète est à bout de souffle et notre santé se dégrade...

Le poids des lobbies, des dogmes et de la médecine occidentale nous a rendus dociles et malades. Nous acceptons le pire, par habitude. Un changement radical est nécessaire. Pour cela, il faut faire appel à notre cœur et notre intelligence. Beaucoup d'entre nous sont prêts : de nouvelles étincelles naissent chaque jour.

L'individualisme et l'égoïsme du 20^{ème} siècle seraient-ils en voie d'extinction ? Les

nouvelles générations comprendraient-elles que changer le monde commence par se changer soi-même ? Le compte à rebours est lancé...

« Au fil de mes rencontres avec le public, je me suis aperçu que nous entrons dans une nouvelle ère : celle de la prise de conscience. De plus en plus de personnes s'éveillent à l'idée de la compassion pour les animaux et les êtres humains, et comprennent qu'il y a un lien étroit entre ce qu'ils mangent et ce qu'ils sont... Beaucoup de solutions à nos problèmes de santé passent par notre alimentation, qu'il faut révolutionner de toute urgence. » Guillaume Corpard



L'ENQUÊTE CAMPBELL

De l'intérêt pour la santé d'une alimentation entièrement végétale (Partie 3/4)

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

Résumé par Sylvie Damestoy, co-rédactrice Be-Veggie.

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, com-

porte 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 ?

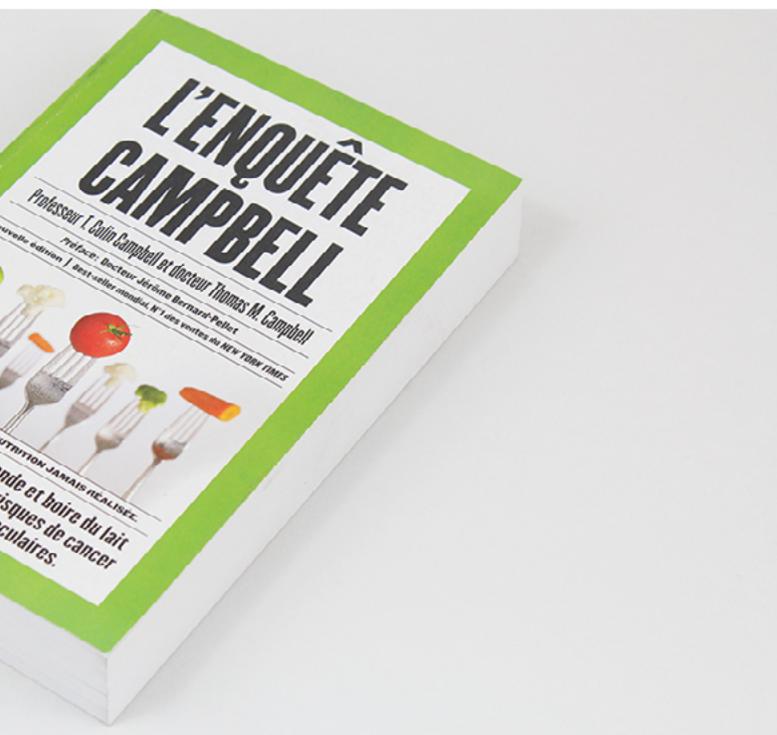
Retrouvez les résumés des chapitres précédents de ce best-seller sur la nutrition dans les numéros 12 et 13 de BeVeggie.

3e partie : Le guide de la bonne alimentation

Dans la troisième partie de son best-seller, le professeur Campbell souligne le raz-de-marée d'informations erronées dont sont submergés les Américains en matière d'alimentation. En effet, déplore-t-il, une très faible partie de l'information qui parvient au public s'appuie sur des faits scientifiques. Pour aggraver les choses, nombres de livres proposent un nouveau régime sans hydrates de carbone, ou la nouvelle méthode pour maigrir à base de viande/protéines animales, le tout relayé par la presse qui dispense sans compter des conseils plus fantaisistes les uns que les autres.

L'auteur rappelle que le but de son livre consiste à redéfinir notre manière de considérer l'information sur l'alimentation et la nutrition. Autrement dit, précise-t-il, éliminer la confusion, simplifier la santé et fonder ses affirmations sur





les preuves fournies par recherches revues par d'autres scientifiques et parues dans des publications professionnelles également revues par des scientifiques.

Ces preuves, insiste le professeur Campbell, font que la recherche scientifique soutient sans hésiter un seul et simple régime alimentaire : un régime végétalien composé d'aliments complets.

Aussi, même si chacun est libre d'appliquer ou non les recommandations alimentaires tirées de la recherche ainsi que de son expérience professionnelle et personnelle, son but est atteint : proposer une information qui soit (je cite) "autre chose que des foutaises".

11e chapitre

Bien manger : huit principes sur l'alimentation et la santé

Les effets sur la santé qu'énumère l'auteur sont le résultat d'un long périple et, comme on l'a vu, ne sont pas affirmés à la légère. Comment donc profiter de ces bienfaits annoncés ? Quel en est le prix ? Il suffit, selon de professeur Campbell, de changer de régime alimentaire, et d'opérer un petit changement pour de grands résultats :

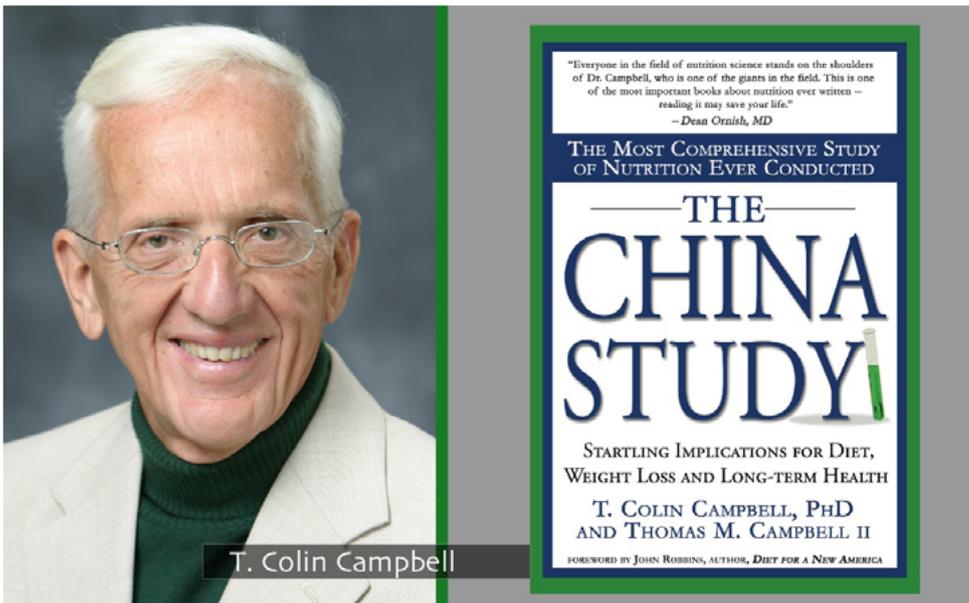
- vivre plus longtemps ;
 - paraître et se sentir plus jeune ;
 - perdre du poids ;
 - réduire son taux de cholestérol ;
 - prévenir et guérir les maladies cardiaques ;
 - réduire les risques de cancer de la prostate, du sein et d'autres cancers ;
 - conserver une bonne vue pour nos vieux jours ;
 - prévenir et traiter le diabète ;
 - éviter la chirurgie dans bien des cas ;
 - diminuer grandement le besoin de médicaments ;
 - garder des os forts ;
 - éviter l'impotence ;
 - éviter les attaques d'apoplexie ;
 - prévenir les calculs rénaux ;
 - éviter à votre bébé d'avoir le diabète de type 1 ;
 - soulager la constipation ;
 - réduire la tension artérielle ;
 - éviter la maladie d'Alzheimer ;
 - résorber l'arthrite ;
- et bien plus encore...

L'obtention de ces bienfaits sur la santé, et de fait la victoire sur la maladie, se fondent sur huit principes qui sont, rappelons-le encore, les leçons que le professeur Campbell a tirées de plus de quarante années de recherche et de pratique professionnelles.

Principe numéro 1 - La nutrition est la combinaison des activités d'innombrables éléments nutritionnels, le tout étant plus grand que la somme des ses parties

Pour illustrer ce principe, l'auteur propose de

nous faire suivre l'itinéraire biochimique d'un repas, par exemple des épinards sautés au gin-



T. Colin Campbell

gembre accompagnés de raviolis au blé entier farcis de courge Butternut aux aromates, le tout couronné d'une sauce tomate aux noix de Grenoble.

A eux seuls, les épinards foisonnent de composants chimiques, tels que macronutriments, minéraux, vitamines, acides gras, acides aminés, phytostérols, ainsi que d'autres encore. Lorsque la bouchée de raviolis à la sauce tomate arrive en bouche, s'y ajoutent plusieurs milliers de substances chimiques supplémentaires, toutes liées les unes aux autres de façons différentes à travers chacun de ces aliments. Un vrai trésor biochimique. Tous ces substances interagissent entre elles et avec le corps de manière bien précise, dans un processus infiniment complexe, créant une série de réactions qui travaillent de concert pour générer une bonne santé.

Notre corps a évolué en fonction d'un réseau de contrôle de la destination des nutriments, en vue de tirer le maximum de bienfaits des aliments entiers tels qu'ils existent dans la nature. Aussi, souligne le professeur Campbell, il s'avère tout à fait mal avisé et beaucoup trop simpliste de vanter les vertus d'un nutriment ou d'une substance chimique en particulier !

Principe numéro 2 - Les suppléments vitaminés ne constituent pas la panacée

Compte tenu de la complexité chimique qui se joue dans la relation de notre corps et des aliments qu'on lui fournit, prendre des suppléments isolés n'a aucun sens et ne compensera jamais un régime alimentaire défaillant. C'est pourtant ce que l'industrie des compléments alimentaires tente de nous faire croire en s'appuyant sur l'envie de la population de rester dans ses

habitudes alimentaires pourtant néfastes à une bonne santé.

Principe numéro 3 - Il n'existe pratiquement aucun aliment d'origine végétale qui ne fournisse pas mieux les mêmes nutriments que ceux fournis par les aliments d'origine animale

La consommation de chair animale est très différente sur le plan nutritionnel que la consommation de végétaux. Les végétaux renferment beaucoup plus d'antioxydants, de minéraux et de fibres, tandis que les aliments d'origine animale contiennent beaucoup plus de cholestérol et de gras, ainsi que des protéines. Certains aliments végétaux recèlent pourtant beaucoup de gras et de protéines, comme les arachides et les graines de sésame, tandis que certains aliments d'origine animale ont une faible teneur en gras mais continuent de contenir du cholestérol (lait écrémé artificiellement). Mais lorsqu'on y regarde de plus près, ces premiers sont bien meilleurs pour la santé.

Le corps humain a besoin de quatre nutriments

essentiels, contenus dans les aliments d'origine animale : le cholestérol, et les vitamines A, D et B12. Il est faux de penser que les végétaux ne peuvent pas les apporter, dit l'auteur. Le cholestérol est naturellement produit par notre corps et n'a pas besoin d'apports extérieurs. La vitamine A est produite par notre corps à partir du bêta-carotène, et la vitamine D en s'exposant au soleil environ 15 minutes tous les deux jours. La vitamine B12, trouvée à l'origine dans les végétaux ayant poussé dans des sols riches et sains, ne se trouve quasiment plus qu'en supplément étant donné la pauvreté actuelle des sols. C'est pourquoi il est recommandé d'en prendre. L'auteur insiste sur le côté dénaturé des suppléments, dans la mesure où une alimentation saine composée de végétaux frais et biologiques provenant d'un sol riche, ainsi qu'un mode de vie qui inclut le plein air sont le meilleur moyen d'éviter toute carence en vitamines.

Principe numéro 4 - A eux seuls, les gènes ne déterminent pas la maladie. Ils ne le font que lorsqu'ils sont activés, l'alimentation jouant un rôle crucial dans la détermination de ceux qui le seront, qu'ils soient bons ou mauvais

L'auteur explique comment la génétique est

actuellement le nouvel eldorado, dans la mesure où il est juste de dire que toutes les maladies sont génétiques en substance. Sans les gènes, point de cancer, d'obésité, de diabète ni de maladies cardiaques. C'est pourquoi des milliards y sont consacrés via la recherche, qui passe pourtant sous silence un point essentiel : tous les gènes ne sont pas activés tout le temps. Quand ils ne le sont pas, ils restent à l'état biochimique latent, et n'ont aucun effet sur notre santé. Comment s'activent-ils ? Par le milieu, et en particulier par l'alimentation. Les gènes sont un système incroyablement complexe qui interagit avec d'autres systèmes biochimiques, dont nous sommes loins d'avoir percé tous les mystères, et dont la manipulation va court-circuiter la nature et faire empirer les choses, selon le Professeur Campbell. Pourtant, nos prédispositions, même si elles nous restent inconnues, ne sont pas à négliger : c'est ce qui fait que deux personnes nourries de la même manière vont mourir l'un à cinquante quatre ans d'une crise cardiaque et l'autre d'un cancer à quatre-vingt. Minimiser ces risques, même à l'aveugle, est en notre pouvoir grâce à une alimentation de la meilleure qualité possible.

Principe numéro 5 - L'alimentation peut substantiellement contrôler les effets ad-





verses des substances chimiques nocives

Se focaliser sur les substances chimiques qui envahissent notre alimentation "moderne" comme étant la cause de tous nos maux, à la place des aliments en question, est un déni pur et simple, selon de Professeur Campbell. Dans la mesure où il a été démontré, comme ce dernier l'a expliqué au chapitre 3, que les activités des substances cancérigènes sont principalement contrôlées par les nutriments que nous ingérons, les dangers de l'acrylamide (substance sur les aliments frits ou transformés, comme les chips), des édulcorants artificiels, des nitrosamines et autres nitrites sont l'arbre qui cache la forêt. Ils ne peuvent pas être tenus pour responsables de nos malheurs alors qu'ils se trouvent dans des aliments eux-mêmes encore plus toxiques pour le corps.

Considérer les choses sous un autre angle permet de souligner que le cancer est un processus de long terme. Le professeur Campbell rappelle qu'après sa phase d'initiation, il peut être accéléré ou bloqué au cours de sa deuxième phase (promotion) par l'alimentation, celle-ci déterminant fondamentalement si la maladie fera ou

non des ravages.

Principe numéro 6 - L'alimentation qui prévient la maladie dans ses premiers stades (avant le diagnostic) est aussi celle qui arrête ou inverse la maladie dans ses stades ultérieurs (après le diagnostic)

Il est démontré qu'une alimentation végétarienne faite d'aliments complets peut inverser le cours d'une maladie cardiaque, aider les gens obèses à perdre du poids et les diabétiques à reprendre une vie normale. Les recherches ont aussi démontré qu'un mélanome avancé, cette forme fa-



tales de cancer de la peau, pouvait être atténué ou inversé par des modifications de mode de vie.

Bien que certaines maladies semblent irréversibles, comme les maladies auto-immunes, la polyarthrite ou la sclérose en plaques, les chercheurs ont également des preuves du ralentissement de leur progression avec une alimentation végétale. L'auteur souligne l'importance de le rappeler à ceux qui en sont touchés, laissant la porte ouverte à un espoir aussi prometteur que réaliste.

Principe numéro 7 - Une alimentation vraiment bénéfique pour une maladie chronique sera bénéfique pour la santé sur tous les fronts

L'auteur explique avec humour qu'un éditeur avait souhaité lui faire prescrire dans son livre un régime adapté à chaque maladie, pour des principes marketing. Or, la rigueur scientifique est tout autre, tout en étant d'une affligeante simplicité, puisqu'une seule et même alimentation saine engendre la santé et prévient généralement toutes les maladies, rappelle-t-il.

Principe numéro 8 - Une bonne alimentation génère la santé dans tous les domaines de notre existence puisque tout est interconnecté dans la vie

La santé holistique, dont l'expression est à la mode, ne désigne pas, selon le Professeur Campbell, l'application de disciplines non conventionnelles, mais plutôt l'intégration de sphères apparemment distinctes mais en fait intimement liées. Il s'agit



d'équilibrer notre bien-être émotionnel et mental, notre activité physique et notre environnement, véritables intervenants d'influence en termes de santé holistique. Aussi, faire jouer ces différentes parties les unes contre les autres est vain, comme annuler de mauvaises habitudes alimentaires par du jogging. L'activité physique, dit-il, a un effet sur le bien-être physique mais aussi émotionnel, via des substances chimiques influant sur notre humeur et notre concentration. Le bien-être mental arrivant, la confiance et la motivation se mettent en place pour bien se nourrir, et la boucle est ainsi bouclée : ceux qui se sentent bien sont probablement ceux qui s'alimentent le plus correctement.

Qu'est-ce que cela peut faire de toute façon ?

L'auteur clôt ce chapitre en soulignant que les principes qu'il a présenté dans ce livre constituent les réponses à des questions à ramifications infinies qu'il s'est posé tout au long de sa carrière. Des principes dont il ne faut pas sous-estimer l'applicabilité ni négliger leur capacité à réduire la confusion publique qui règne sur le lien entre alimentation et santé. Le cadre sensé qui permet de se poser les bonnes questions est posé, permettant d'interpréter les nouvelles découvertes de manière plus large, en y investissant argent et ressources en vue d'améliorer la santé de la société entière, pour le plus grand bienfait de tous, individus, sociétés, animaux et planète.

12e chapitre

Comment se nourrir

A titre anecdotique, le Professeur Campbell raconte qu'adolescent, son fils parlait avec simplicité des "plantes" qu'il mangeait. Simplicité à la fois reposante et pédagogique, dit-il, que de penser en termes de plantes ou d'animaux, dans sa démarche d'information.

L'alimentation devrait être dénuée de stress, dans le plaisir et non dans la privation. Une bonne alimentation rime avec simplicité et li-

berté, selon un concept limpide : mangez des aliments complets d'origine végétale en réduisant au maximum les aliments raffinés et l'ajout de sel et de gras, sans vous priver.

Les suppléments

Supplémentez-vous en vitamine D et B12 sans excès, en vous rappelant simplement que le régime alimentaire est le plus approprié pour garantir la meilleure santé possible.

Que veut dire minimiser ? Devriez-vous éliminer la viande complètement ?

Les découvertes faites dans l'étude chinoise indiquent que plus le pourcentage de produits d'origine animale est bas, plus grande est la santé, même lorsque ce pourcentage passe de 10 à 0% en calories. Le Professeur Campbell recommande d'essayer d'éliminer tous les aliments d'origine animale de votre alimentation, mais sans obsession.

Tenter l'expérience repose sur deux raisons : minimiser les efforts en opérant un vrai changement radical, moins compliqué à mettre en place que des choses à moitié faites, qui génèrent culpabilité et sentiment de privation à la place d'un sentiment de liberté de pouvoir consommer tous les aliments d'origine végétale possibles.

Pouvez-vous y arriver ?

Si vous doutez des bienfaits, pourtant impressionnants, d'un mode d'alimentation végétalienne, le mieux est d'essayer juste un mois, ce qui ne tardera pas à vous faire découvrir quatre choses : une variété d'aliments que vous n'imaginiez pas, une facilité inattendue, mieux-être et perte de poids doublés d'analyses améliorées même. Et enfin, que le faire est possible, et que les bienfaits de ce mode d'alimentation ne sont pas réservés aux moines tibétains ou aux adeptes de l'austérité, mais peuvent devenir vôtres si tel est votre choix. En prime, vous découvrirez que vos goûts changent, avec la découverte de nouvelles saveurs et une appétence pour les produits d'origine animale beaucoup moins vive.

La transition

Essayer pendant un mois vous amènera devant cinq grands défis :

la première semaine, un système digestif naturellement et momentanément dérangé ;

devoir accorder du temps à la recherche de recettes, à cuisiner, à découvrir de nouveaux restaurants, prêter attention à vos goûts et manger ce que vous aimez vraiment : c'est la clé ;

vous ajuster psychologiquement en dépassant vos préjugés, car un vrai repas peut se faire sans viande ;

affronter le regard ou l'adversité des autres, ceux qui se sentiront forcément menacés dans la justesse de leurs propres choix ;

En outre, le Professeur Campbell vous dispense ces quelques conseils supplémentaires :

à long terme, cette alimentation est meilleur marché, même si vous dépensez plus au début pour vous essayer. Persistez à essayer ;

mangez bien : essayer les nombreux plats végétaliens servis dans les restaurants étrangers, aux saveurs uniques et exquises, et cherchez à faire de nouvelles découvertes ;

mangez suffisamment, vous perdrez du poids presque à coup sûr, donc ne vous affamez pas ; variez les aliments, pour votre plus grand plaisir.

La transition est un défi, car des barrières sont à dépasser, qui nécessitent du temps et des efforts. Votre récompense sera dans les bienfaits que vous en tirerez, en plus de faire partie de ces avant-gardistes s'efforçant d'aller vers un futur plus sain et plus léger.

Retrouvez le résumé du chapitre suivant de ce best-seller sur la nutrition dans le prochain numéro de BeVeggie (N°15) : "Pourquoi n'avez-vous pas entendu parler de tout cela avant ?".





SMARTMAT

Cuisiner autrement, vivre mieux.

QUE MANGEZ-VOUS CE SOIR ?

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

LE JOURNÉES VEGGIES SMARTMAT

Allez sur www.smartmat.be/fr 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.



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

+ €10,-
DE RÉDUCTION SUR
VOTRE PREMIÈRE
LIVRAISON



Liège

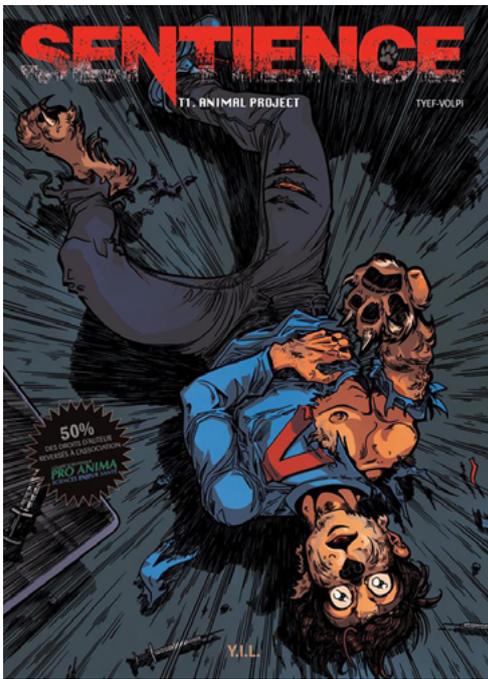
Terre mère
l'encas au naturel



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

Nous remercions le dessinateur David Volpi d'avoir accepté de vous proposer sa bande dessinée dans notre magazine au rythme de 10 pages par trimestre. Nous vous encourageons à vous la procurer, car la moitié des bénéfices sont reversés à des associations qui défendent les animaux. Vous pouvez vous la procurer en suivant [ce lien](#)



«Il n'y a pas de différence fondamentale entre l'homme et les mammifères supérieurs sur le plan des facultés mentales (...) la différence intellectuelle entre l'Homme et les animaux supérieurs, si grande soit-elle, n'est qu'une question de degré et non de genre.»

Charles DARWIN

Une bande-dessinée engagée en faveur d'une noble cause : la sensibilité animale

Une formidable aventure inspirée de faits réels et sur fond de science-fiction

Un projet associatif avec 50% des droits d'auteur reversés au profit d'associations

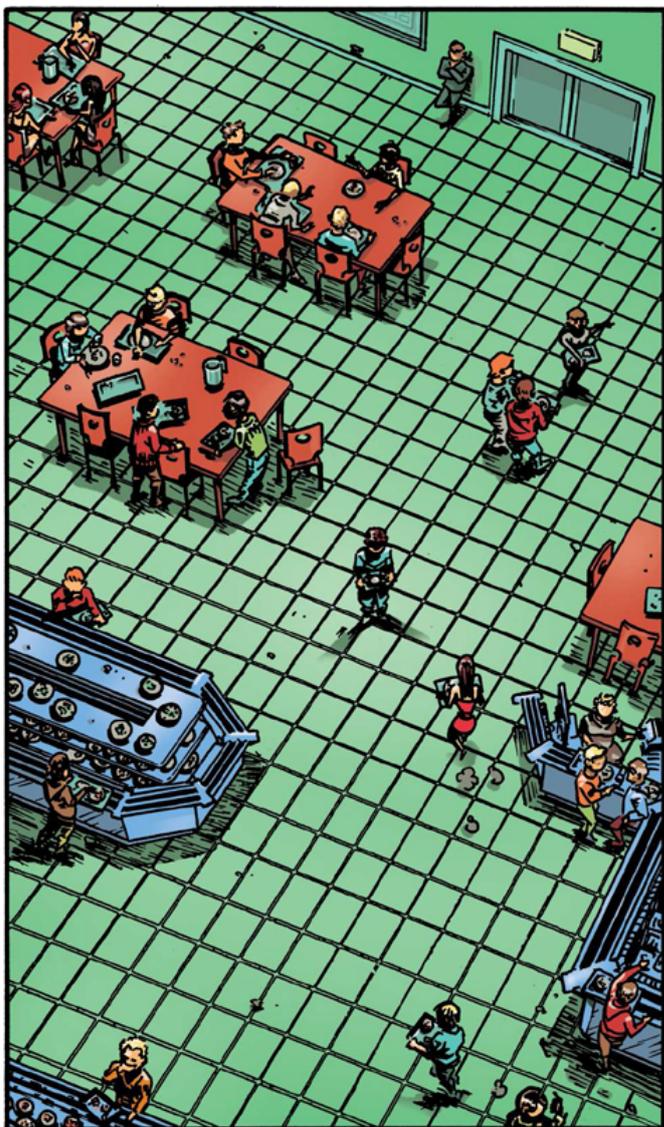
L'HISTOIRE:

De nos jours, les espèces bovines naissent pour la plupart stériles, menaçant à court terme l'industrie agroalimentaire. En parallèle, Doc, un scientifique chevronné, met au point une formule qui change l'ADN humain en ADN animal. Sa découverte lui ouvre les portes d'un « nouveau monde » dans lequel les animaux sont animés d'une réelle conscience et sont capables d'émotions. Des êtres sentients en somme, tout comme l'Homme. Cette révélation pose plus que jamais la question du rapport de l'Homme à l'Animal. Malheureusement, sa formule attire la convoitise d'individus hauts placés qui élaborent un projet machiavélique sous le nom de code «Animal Project »...

10 ans plus tard, le jeune Lucas ne se doute pas que son destin est directement lié à cette formule...

2 ème partie de l'histoire :

pour la première partie procurez-vous le Be Veggie 14





TIENS, JE CROIS QUE C'EST À TOI...

? ! ? ... MERCI...

DRING !



MAIS DE QUOI J'ME MÈLE, MONSIEUR LE HÉROS ?

JE...

MAIS QU'EST-CE
QUI SE PASSE,
ICI ? ! ?



VOUS N'AVEZ PAS
ENTENDU LA SONNERIE ?
VOUS DEVRIEZ DÉJÀ
ÊTRE EN CLASSE...

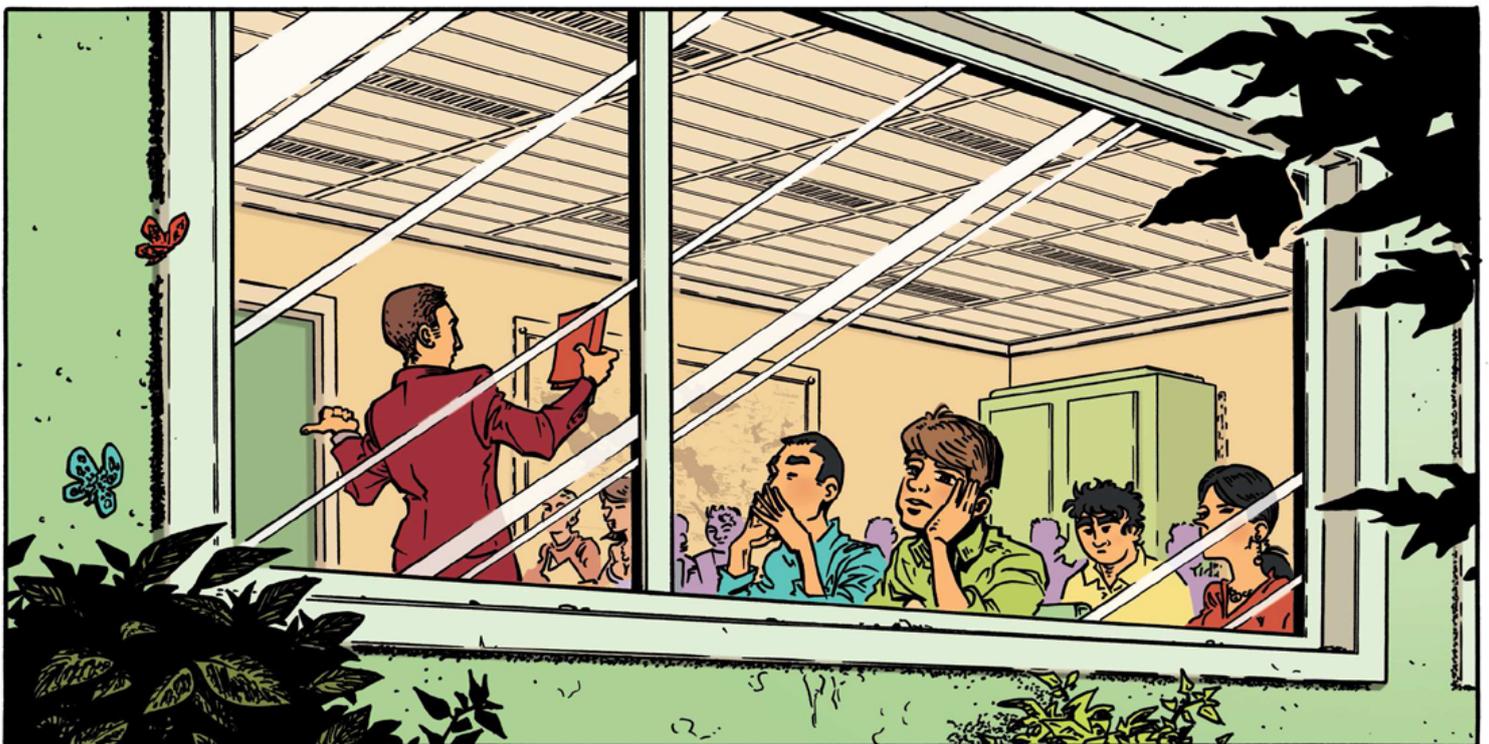
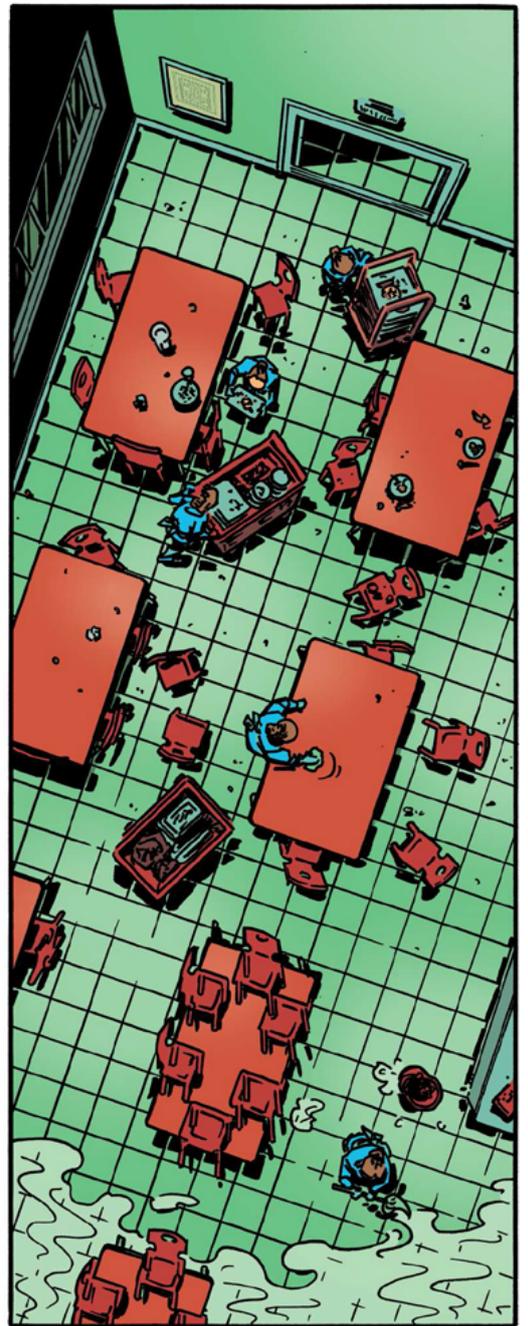
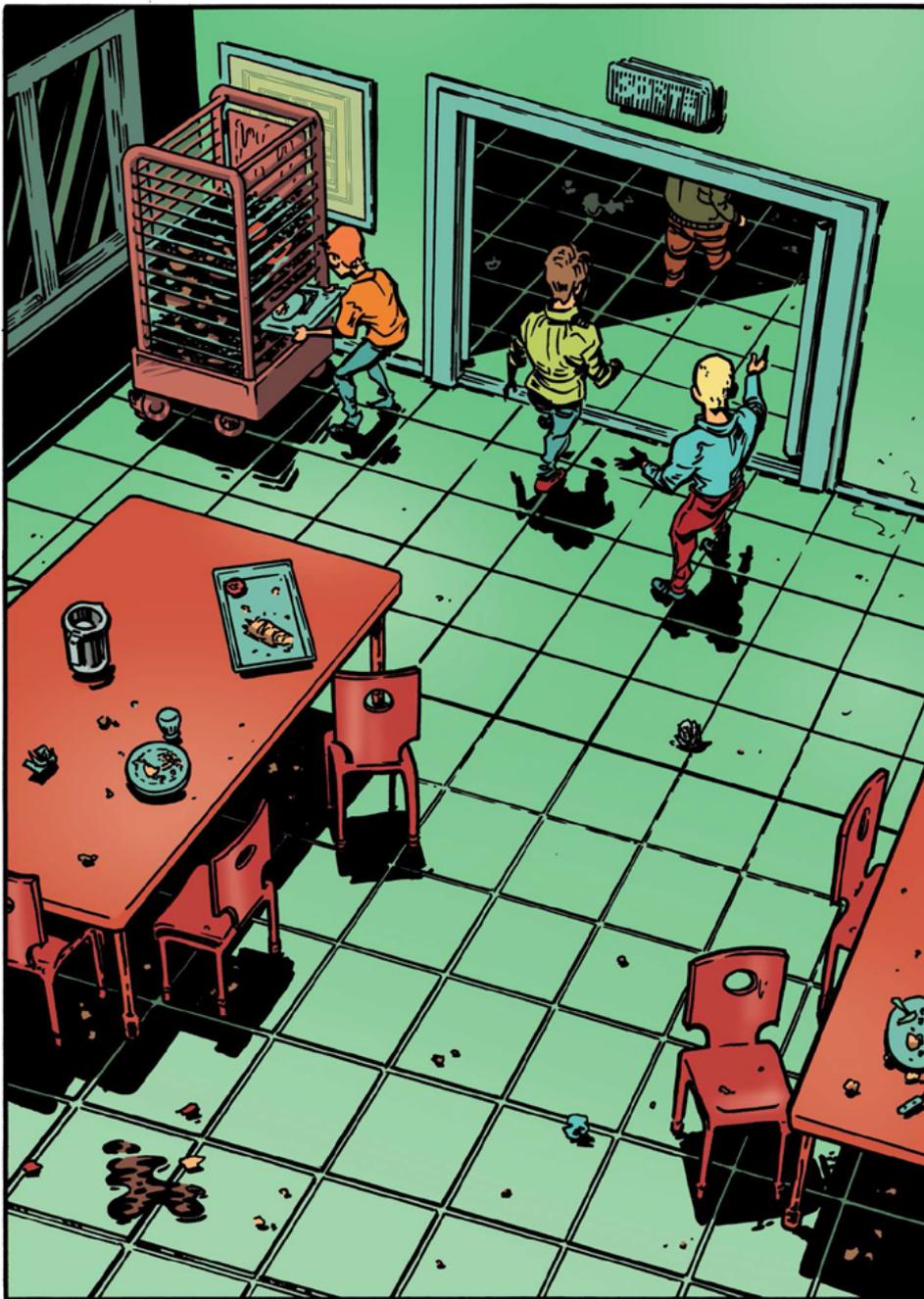


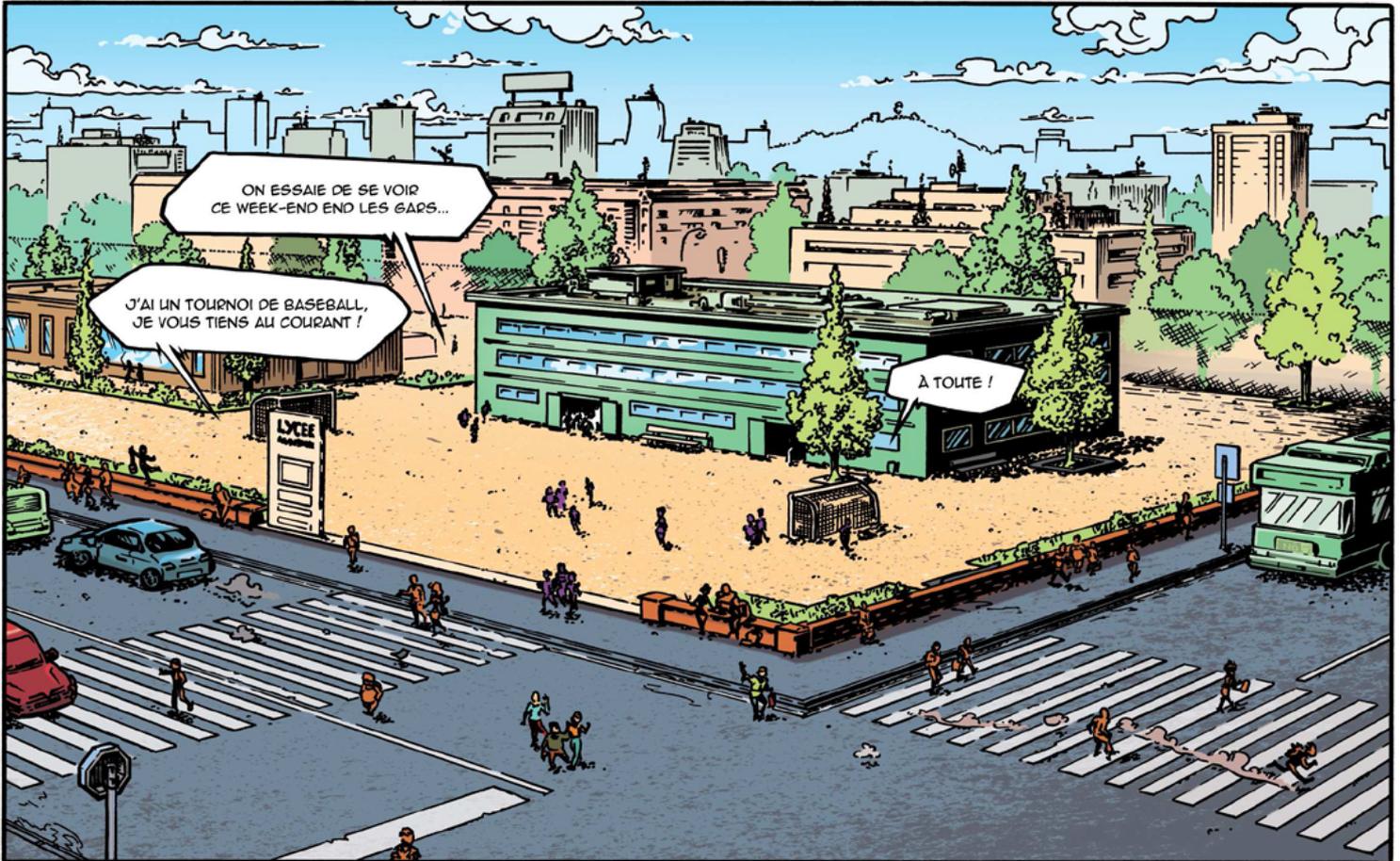
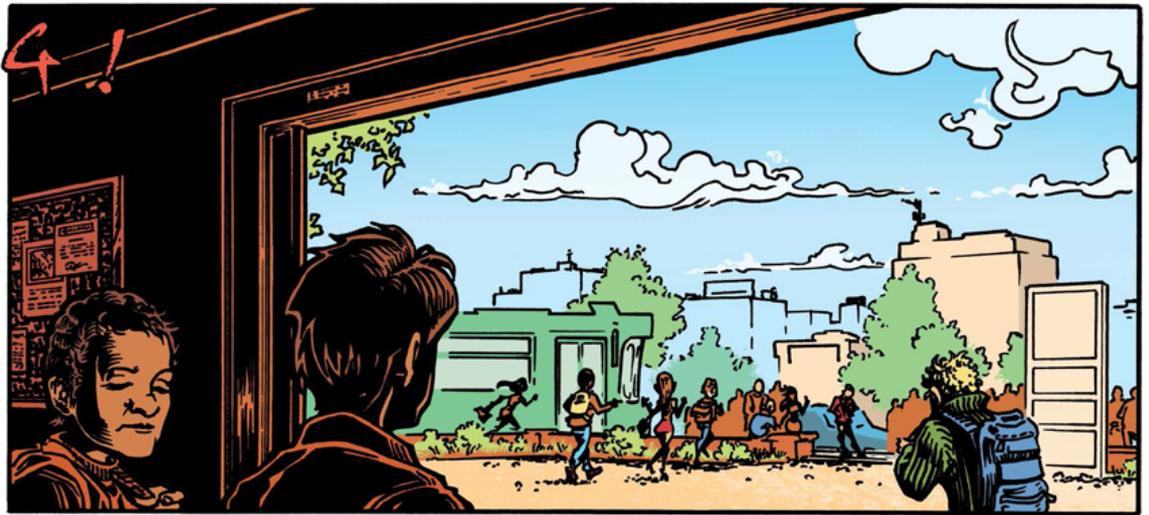
SORTIE

ON N'EN A PAS FINI AVEC TOI...



ON A VU MIEUX COMME PREMIÈRE APPROCHE,
MAIS C'EST UN DÉBUT !





JE VOULAIS TE REMERCIER POUR TOUT À L'HEURE



OH C'EST RIEN TU SAIS, IL FAUT BIEN QUE QUELQU'UN OSE LES AFFRONTER...

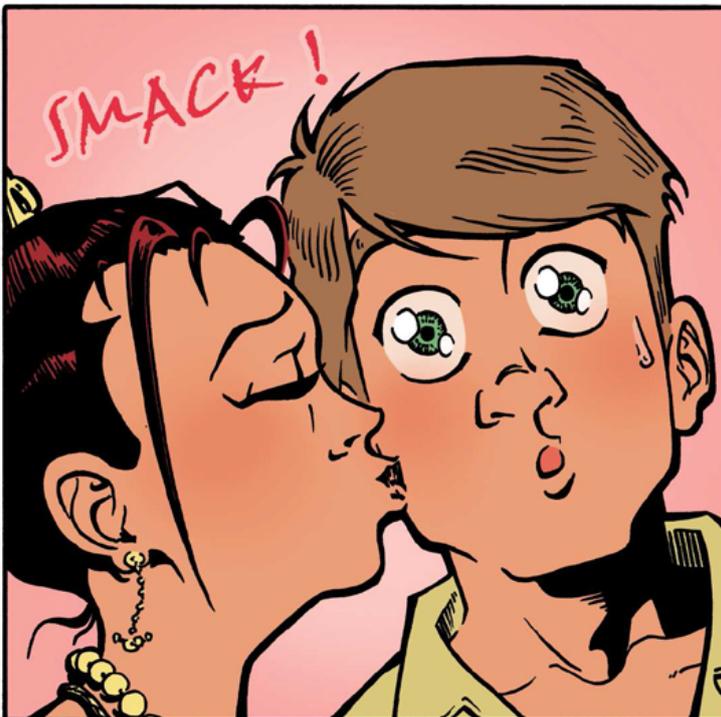
TU DEVRAIS FAIRE ATTENTION, ILS SONT PLUS MALINS QU'ON NE LE PENSE...



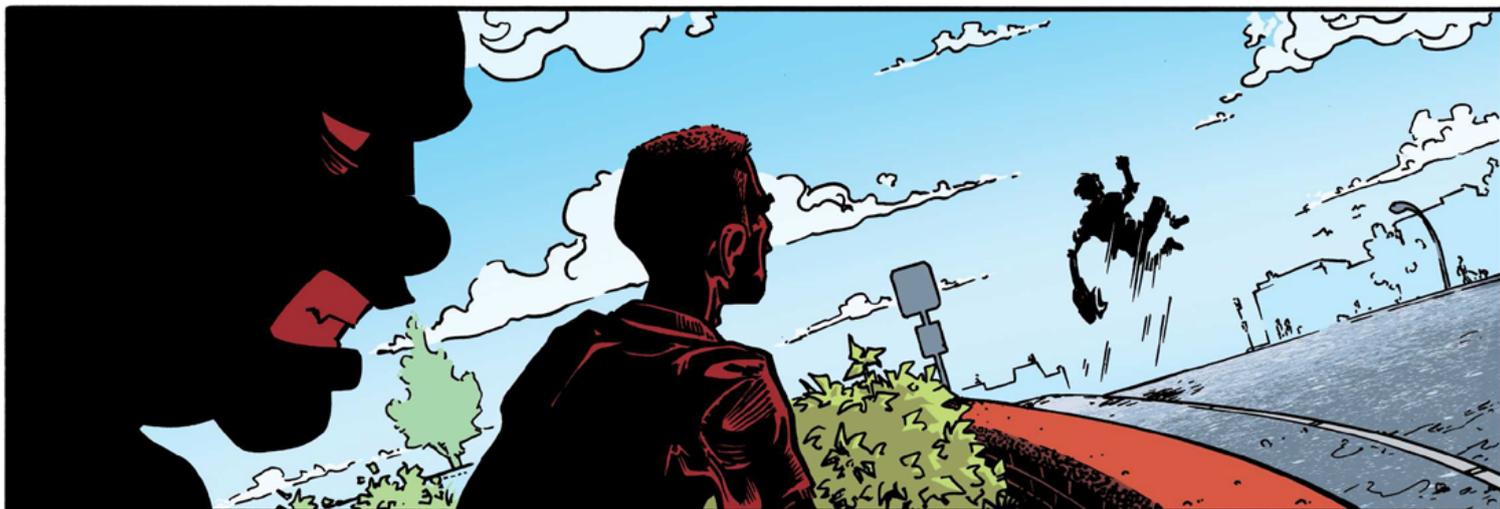
OH ZUT, C'ÉTAIT TON BUS ? TU VEUX QUE MON PÈRE TE DÉPOSE EN VOITURE ?

NON, C'EST BON, J'HABITE PAS TRÈS LOIN, À PEINE QUINZE MINUTES À PIED...

COMME TU VEUX... À LUNDI ALORS ?



A LUNDI...







MAIS LÂCHE-MOI SALE CLÉBARD !



PRENDS ÇA !

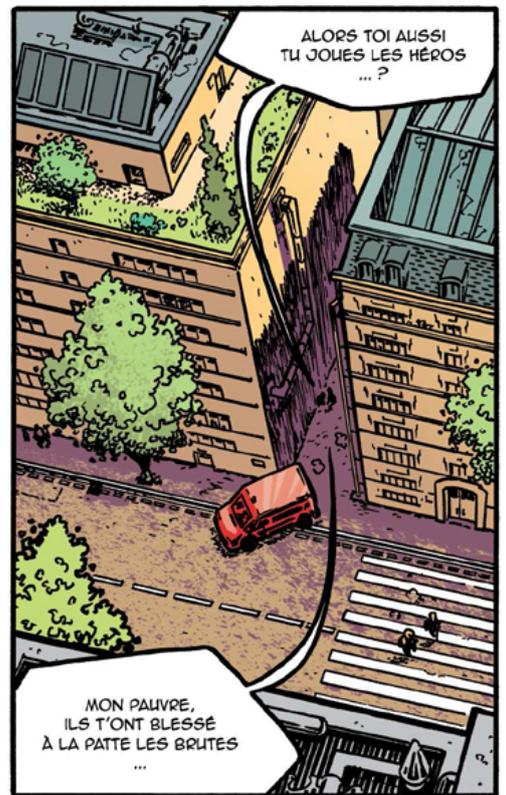
KAH !



IL EST MALADE CE CHIEN, SI ÇA SE TROUVE IL A LA PÈSE...



ALLEZ VIENS ON SE TIRE...

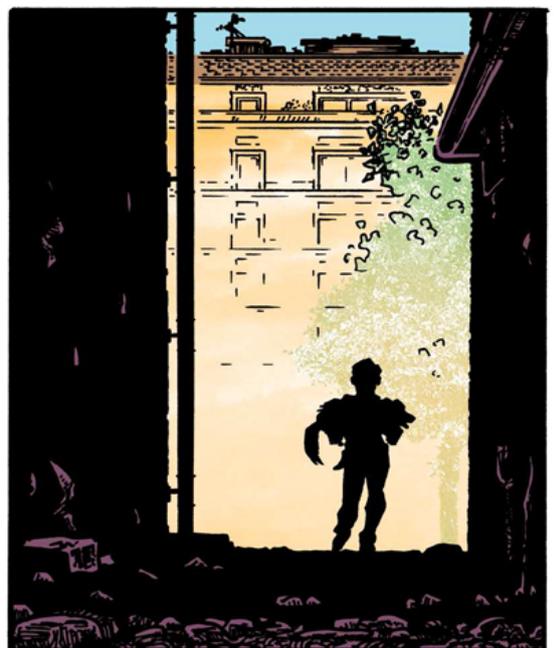


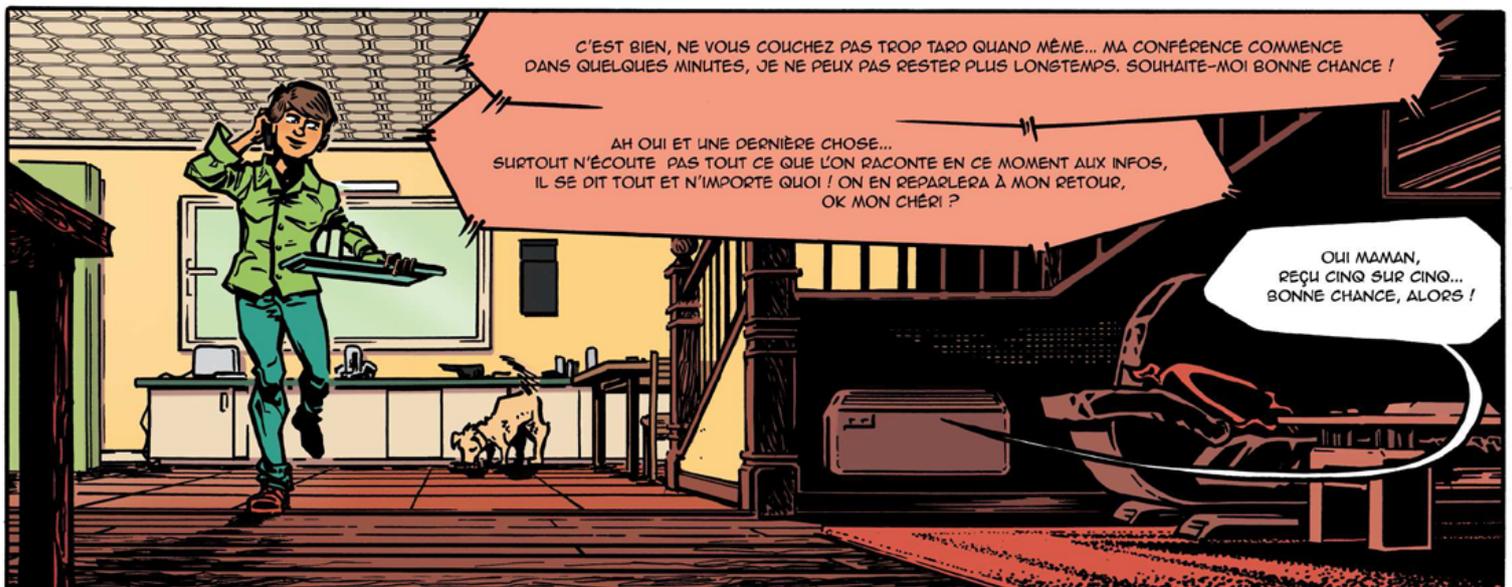
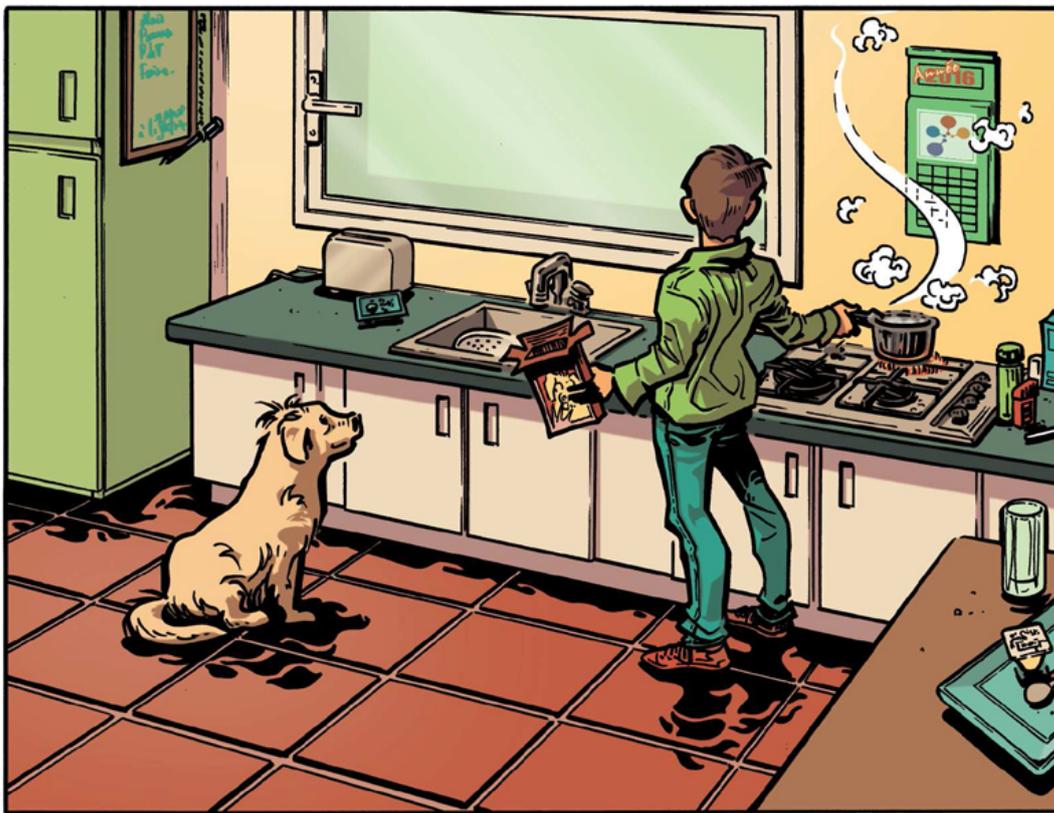
ALORS TOI AUSSI TU JOUES LES HÉROS ... ?

MON PAUVRE, ILS T'ONT BLESSÉ À LA PATTE LES BRUTES ...



TU M'AS TOUT L'AIR D'ÊTRE ABANDONNÉ... ALLEZ VIENS JE T'EMMÈNE AVEC MOI, TU DOIS AVOIR FAIM...





Bienvenue au Vegan Surf Camp sur la Côte atlantique dans le Sud-Ouest de la France.

Le Vegan Surf Camp vous accueille à Moliets-Plage 2 Juin au 8 Septembre 2018 !

*Le Vegan Surf Camp se trouve dans le camping « Les Cigales*** » de Moliets-Plage, à seulement 500 mètres d'une large plage de sable blanc. Le Surf Camp offre de grands espaces de détente entre soleil et ombre des pins.*

J'y vais



Vegan Dinner double Vegan Surf Camp



Surf Group Vegan Surf Camp

