Végétik

Be Veggie MAG

N°16
Sept/Octobre/Novembre 2018
Trimestriel
vegetik.org

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

Miel : les essaims de la colère

Pourquoi le vin n'est généralement pas végane ?

Créons une ferme végane et participative à Liège

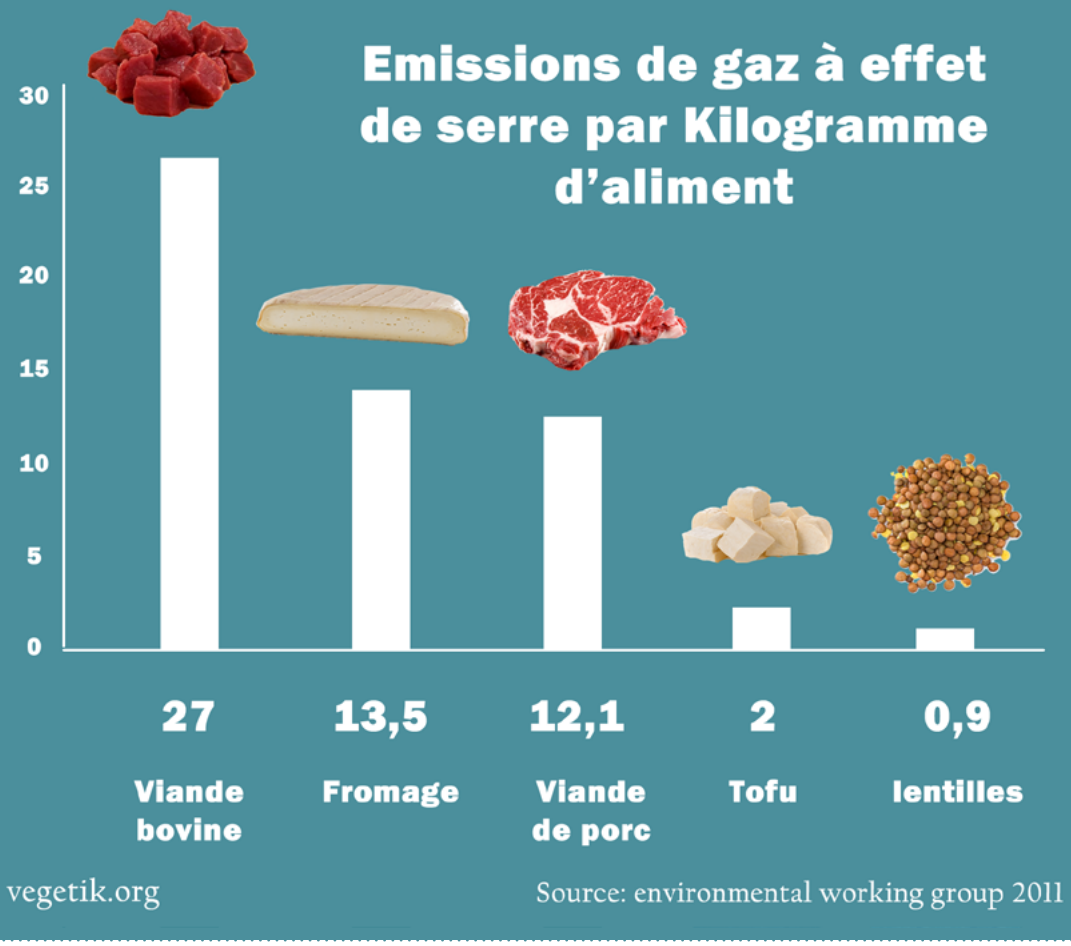
DOSSIER

L'avenir est à l'agriculture végane

pour faire avancer la cause animale

ÉDITO

Derzelle Fabrice



L'agriculture végétalienne ne compte pas pour des prunes !!!!

Allez zou, on y est !

Pour la première fois, je me lance dans le bain politique, me voilà candidat pour les communales de Liège, ma bonne ville.

Je suis donc particulièrement bien placé pour découvrir les programmes des différents partis. Pour ma part, je me suis joint à une liste citoyenne dont la fibre écologique est affirmée très clairement : « Les Verts Ardent". J'essaie de faire valoir quelques propositions qui vont dans le sens d'un monde moins carnivore.

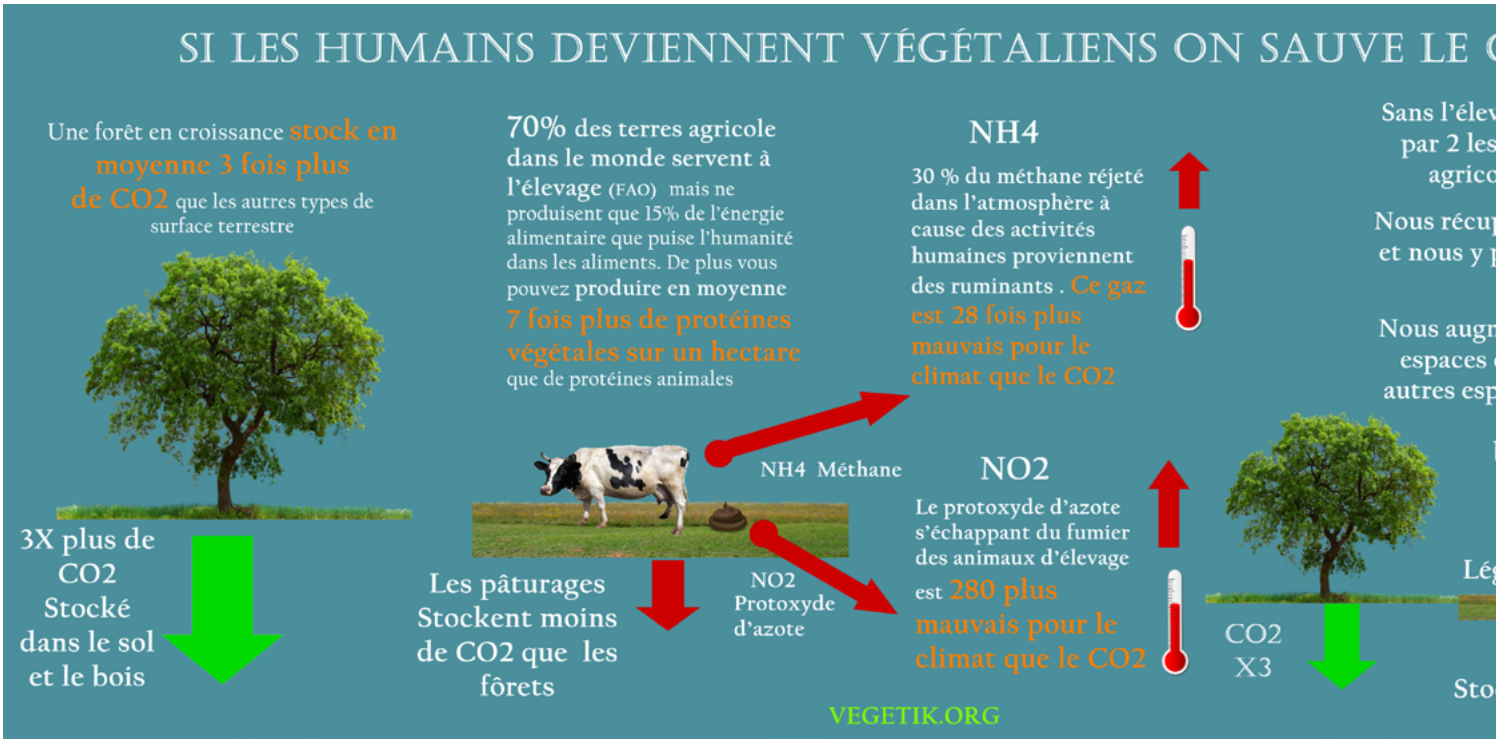
Cela fait longtemps que je ne me fais plus trop d'illusions quant à la capacité des associations véganes et végétariennes de faire reculer le spécisme à court terme. Cette révolution des consciences est encore embryonnaire et les forces réactionnaires sont très puissantes; du lobby des chasseurs en passant par celui de l'agriculture et tous les acteurs de l'économie qui s'enrichissent de l'exploitation des animaux.

Mais ce n'est pas nos adversaires qui me désolent le plus. Le plus déprimant est le peu d'enthousiasme que manifestent les écologistes à pointer du doigt les élevages comme cause première du saccage des écosystèmes. Quels que soient les programmes proposés, on nous bassine avec l'alimentation durable qui est forcément locale et biologique mais de substituer les protéines animales par des protéines végétales on en parle peu. Du bout des lèvres on entend qu'il faudrait, c'est vrai, un peu réduire la quantité de viande. On rajoute bien vite : « mais attention si on mange de la viande bio et produite par l'éleveur du coin alors ça va ! »

Et bien NON ça ne va pas les gars ! Vous avez tout faux, c'est l'élevage en Europe qui est la pierre angulaire des changements nécessaires pour enrayer le dérapage climatique. Il y a peu, à Medellin, les plus grands experts se sont réunis pour parler de l'accélération des disparitions d'animaux partout autour de la planète. Ils répondaient à l'appel de la Plate-Forme intergouvernementale scientifique et politique sur la biodiversité et les services écosystémiques (IPBES) .

Quelles sont les constatations de ces experts au niveau européen ?

C'est bien l'agriculture et la bétonisation galopante qui sont désignés comme



principaux responsables de la 6e extinction des espèces dans nos contrées. Et devinez à quoi sert l'immense majorité des surfaces agricoles en Europe ? Dans le mille Emile ! Bien entendu à nourrir les animaux d'élevage. Pour le dire grossièrement, les terres wallonnes (ma petite patrie) servent essentiellement à faire du steak, du lait et sont allègrement bétonnées pour servir d'abris aux classes moyennes qui trouvent les villes salles et dangereuses.

Mais iciii … on ne parle que du trajet qu'emprunte les aliments du lieu de production à l'assiette du consommateur , du localeeeeeeuuuuu !!! Voilà à quoi est consacrée l'énergie d'un bon paquet de militants. Chez nous, on a même une campagne publicitaire payée par nos impôts qui passe en boucle à la radio pour marteler le crédo : « Une pomme ? Si c'est wallon c'est bon ! Du fromage ? Si c'est wallon c'est bon ! De la bidoche … oui heu c'est répétitif…..

Alors que dans les facultés agronomiques de mon petit pays on se félicite d'avoir les rendements les plus élevés; comprenez l'agriculture la plus jouissivement industrielle. Les médias ne nous parlent que de petits producteurs respectueux de l'environnement ! Et bien promenez-vous dans les espaces agricoles du Condroz et vous constaterez qu'ils n'y a presque plus d'insectes, les oiseaux des champs ont disparu.

C'est bien simple les chasseurs wallons sont obligés de se rabattre sur les forêts car les animaux des plaines ont disparu. Fini les faisans, les lièvres, les perdrix, les renards. Il y a bien belle lurette que ces derniers se sont réfugiés dans les villes qui deviennent, peu à peu, les seuls endroits épargnés par les effluves toxiques des poisons fabriqués par Bayer.

Alors qu'il me soit permis de rappeler que dans la triade BIO – VEGETAL - LOCAL , l'élément déterminant est l'élément végétal. Une étude Des chercheurs de la Carnegie Mellon University à Pittsburgh montre que la production de CO2 liée au transport des aliments est ridicule si on la compare à celle qui n'est pas émise si l'on substitue les protéines animales par les protéines végétales. (Voir le tableau 1)

Un kilo de fruit provenant du bout du monde par avion a une plus faible empreinte qu'un kilo de bœuf provenant de votre petit producteur local. Ces chiffres sont confirmés par le très sérieux site allemand CO2-online qui permet d'évaluer nos émissions de gaz à effet de serre.

Mais ce n'est pas tout: vous donnez 10 calories végétales à un animal, il ne vous en rend qu'une lorsque vous mangerez sa chair. Vous donnez 100g de protéines végétales au même animal, vous les retrouverez presque toutes dans ses déjections, une infime partie se fixera dans sa carcasse. Il faut savoir que dans le monde, l'équivalent de la surface de l'Inde et de la France sert à produire des céréales pour engraisser le bétail. 42% des céréales dans le

monde et 70% en Europe selon la FAO vont tomber dans ce système totalement inefficace.

En gros, on a la possibilité de réabsorber le CO2 excédentaire et sauver le climat en remplaçant les surfaces agricoles destinées aux animaux d'élevage par des forêts, on parle de 70% des terres consacrées à l'agriculture quand même, ce n'est pas de la petit bière. Une étude de « l'Union of Concerned Scientists » montre que les bovins prélèvent 86% de toute l'énergie produite par les terres agricoles dans le monde et n'en restituent que 8% sous forme alimentaire.

Et vous allez halluciner ! Tenez-vous à vos bretelles ! Seulement 8% de la biomasse agricole sert à produire des végétaux destinés à nourrir les humains directement. Et ce petit pourcentage fournit à lui seul 85% de l'énergie que nous puisons dans les aliments.

On ferme les élevages, on plante des arbres à la place pour re-stocker le CO2 que l'ère industrielle à généreusement balancé dans l'atmosphère et on règle le problème ! On peut même au passage nourrir 10 milliards d'individus.

Mais les protéines animales sont indispensables ! Que nenni mon ami, cette affirmation est scientifiquement invalidée depuis longtemps. Ah mais je vois un doute pointer dans vos regards apeurés. Allez, je vous livre un exemple frappant, nous élevons en Belgique 11 millions de cochons. Ces animaux sont omnivores, a-t-on besoin de leur donner des protéines animales ? Heu vous êtes fou, c'est beaucoup trop cher ! Comment fait-on pour faire passer un porcelet d'un kilo à 110 kilos en 6 mois ? Mais à grand coup de protéines végétales pardi, du maïs subventionné par le contribuable américain et européen et du soja OGM brésilien enduit de bon glyphosate. Alors, elles sont pas fortiches les protéines végétales ? Bon, on est pas non plus obligé de les produire de façon aussi irresponsable.. hein ! On peut recourir à l'agriculture végane qui est l'agriculture du 21e siècle demain. On n'a plus besoin d'animaux donc on libère 70% des terres et en plus notre agronome Benoît Noël nous annonce qu'on peut stocker plus de Co2 que l'agriculture BIO. Si ce projet d'agriculture végane à Liège vous intéresse, courez vite à la page 10 de ce magazine.

Je finirai par dire qu'il est désolant de constater que les environnementalistes soient encore si peu conscients de ces réalités. L'autre jour, j'ai aidé un collègue spécialiste dans ces domaines à évaluer le mémoire d'un étudiant. Celui-ci cherchait à trouver des solutions pour que le secteur de l'événementiel puisse être plus écolo et bien vous ne serez pas étonné si je vous dis que végétaliser l'alimentation des participants n'a même pas été envisagé.

Ha, mais attention, on fera du local ! Et le papier sera recyclé.

Sommaire

20 Pourquoi le vin n'est-il pas végan?

2 L'agriculture végétalienne ne compte pas pour des prunes ?

8 L'avenir est à l'agriculture végétale

10 Vers une agriculture végane ? B.Noël Ingénieur agronome

18 Créons une ferme Végane et participative à Liège

57 Désobéir pour les animaux : Livre

26 Comment fonctionne l'agriculture végane

31 MIEL : Les essaims de la colère

50 Comprendre les labels et les certifications dans l'alimentation

44 Buddha Bowl

60 L'ENQUÊTE CAMPBELL (partie 4)

72 Sentience la BD (partie 2)

47 potée marocaine

48 Gado Gado

L'AVENIR EST À L'AGRICULTUR

Le dossier spécial

RE VÉGANE

Vers une agriculture végane ?

Que peut le véganisme pour le climat ?

Il y a un an, je tombais sur un article qui évaluait l'impact climatique de différents régimes alimentaires, il décernait la palme du régime le moins émetteur de CO2 au régime Végane. En lisant cet article je me suis pris à faire quelques calculs : cette étude partait de notre système alimentaire de supermarché, mais que se passerait-il si on mangeait local ?

J'ai alors simulé une ferme bio de polyculture élevage, un modèle robuste, low-tech, économe en énergie, résilient. Ce modèle est toutefois dépendant de l'élevage et d'autres contraintes techniques.

J'ai alors calculé que l'on peut s'alimenter en consommant du fromage, de la viande, du pain, des pommes de terre, quelques légumes provenant de cette ferme en émettant moitié moins qu'un végan qui s'alimente en grande surface.

Puis je me suis dit qu'il y avait moyen de faire mieux car le talon d'Achille climatique de la polyculture élevage, c'est surtout les émissions de méthane par les bovins. J'ai alors commencé à calculer ce que pourrait donner une agriculture végane et donc totalement sans lien avec l'élevage, une agriculture qui pourrait aussi avoir recours à toutes les meilleures techniques agrobiologiques : agroforesterie, fertilisation organique et sols vivants, non-labour, recours aux énergies renouvelables, circuit court.

Une telle agriculture aurait le potentiel de non seulement stocker toutes ses émissions de gaz à effet de serre mais également de constituer un véritable puits de carbone capable de re-stocker toutes les émissions humaines depuis le début de l'ère industrielle et sur un laps de temps équivalent (sur environ 200 ans).

En effet, on évalue les émissions du secteur

agricole dans son ensemble (élevage, engrais et travail du sol, transports, transformation, déforestation,...) généralement entre le quart et la moitié des émissions globales de Gaz à effet de serre. Prenons 1/3 comme moyenne de ces deux estimations.

Or une agriculture végétalienne fondée sur l'agroforesterie et la réduction du travail du sol pourrait déjà stocker l'équivalent d'environ 1/3

des émissions actuelles. Donc on passerait de environ + 1/3 des émissions à – 1/3 des émissions.

Il suffirait alors aux autres secteurs de faire leur part conformément aux recommandations du GIEC (réduction de 85 % à 95 % des émissions d'ici 2050) pour que nous soyons sortis d'affaire d'un point de vue climatique.

En faisant mes calculs je me suis également rendu compte qu'une telle agriculture permettait de nourrir bien plus d'humains par unité de surface que notre agriculture actuelle. Ce constat est d'une grande importance, car si les besoins alimentaires humains peuvent être satisfaits sur de plus petites surfaces, cela permet de préserver autant de surfaces et d'habitats pour la vie sauvage et la biodiversité.

Plus besoin dès lors de raser les dernières forêts primaires ou de racler le fond des océans pour nous nourrir.

Le véganisme doit atterrir

Malgré le fait que le véganisme semble porteur d'une partie de la solution à notre problème global, il n'a pas bonne presse et ne suscite guère d'initiatives dans nos campagnes, ce qui est regrettable.

En effet, quel crédit auprès des agriculteurs peuvent espérer avoir des consommateurs idéalistes qui ne produisent pas leur alimentation ni ne comprennent les métiers de la terre ?

Parmi ces consom'acteurs véganes, nombreux sont ceux qui voudraient croire qu'on pourrait tous manger bio, végane et pour pas cher mais sans avoir aucune idée de comment on pourrait y arriver pratiquement, ni de pourquoi on y est pas du tout.

Pour que la cause anti-spéciste puisse se développer, ne faudrait-il pas que la communauté végane se pose la question des modes de production de son alimentation et qu'elle arrive à se nourrir elle-même, par elle-même, ou au moins qu'elle puisse proposer un modèle agricole qui satisfait son éthique et qui puisse être pratiqué à grande échelle par les professionnels de l'agriculture et en tous cas qui puisse être pratiquée à une échelle suffisante pour nourrir tous les véganes ?

Si une agriculture végane était praticable dans de bonnes conditions pour le producteur qui pourrait vivre de cette activité, si elle faisait sens pour lui par les principes naturels, environnementaux, éthiques qu'elle convoque, alors il n'y aurait plus à se plaindre dans les campagnes.

La communauté végane, motivée et en croissance, serait prête à soutenir cette agriculture

par ses achats.

Nos légumes bios sont-ils véganes ?

Voilà bien une étrange question car, d'une part, ceux qui les mangent peuvent bien se sentir véganes mais d'autre part, en tant qu'agronome, je ne vois pas comment ces légumes pourraient être exempts d'exploitation animale.

En effet : pour pousser, nos légumes ont besoin d'engrais, et ces engrais, en bio, ce sont des effluents d'élevages.

Les engrais, qui contiennent sous forme relativement concentrées les fameux N, P et K sont, en agriculture bio, idéalement les fumiers et lisiers de la ferme directement recyclés sur l'exploitation pour engraisser les champs et faire pousser blé, légumes et pommes de terre.

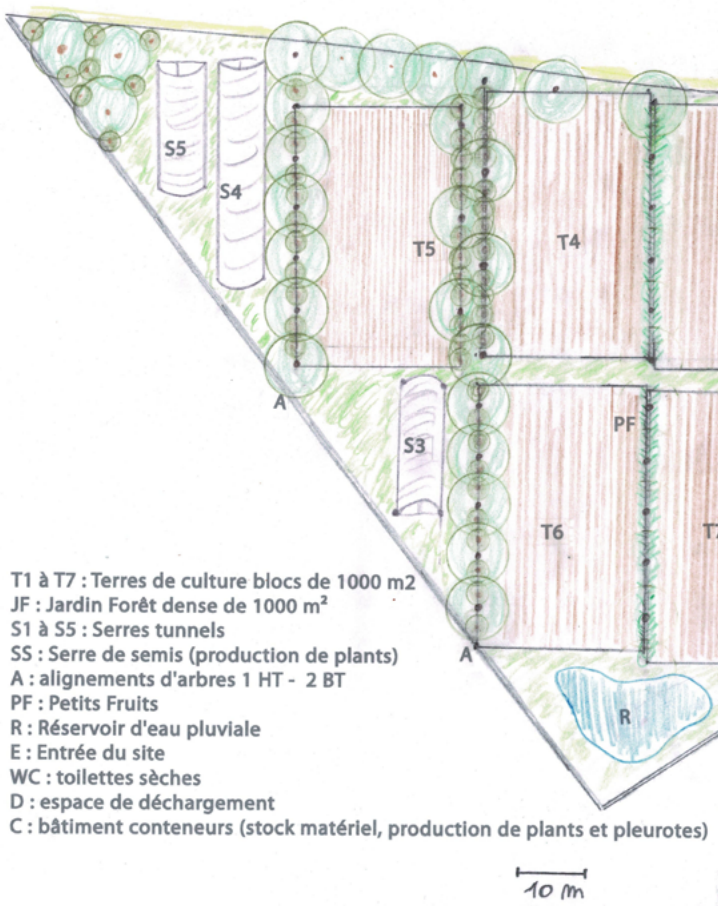
Mais, me direz-vous, on voit de plus en plus de sympathiques maraîchers de bord de ville et village qui cultivent en bio et qui ne semblent avoir ni vache ni cochon.

Ils ont quant à eux souvent recours à des engrais bios en sac, mais de quoi sont composés ces engrais ? Poudre de sang et de plumes issues des abattoirs, additionnées en savants mélanges de déjections de poulets industriels bios et autres.

Alternativement le label bio permet à présent d'avoir recours aux effluents d'élevage d'agriculteurs non-bio, pour peu que ces élevages ne soient pas hors sol.

Par contre, sans doute suite au lobbying de certains syndicats, le compost de déchets verts produit par nos intercommunales, n'est quant à lui, pas autorisé par nos organismes de contrôle du bio en Belgique !

Comment se fait-il que ce compost végétal est interdit et que les effluents d'élevages non bios sont autorisés en bio ? Un jour, pour expliquer l'esprit du lobbying de certains grands syndicats agricoles contre toutes les matières résiduaires qui ne proviennent pas du secteur agricole, un agriculteur m'a dit « mijn eigen strond eerst», « ma propre merde d'abord ».



Néanmoins, outre les aspects liés à la santé, le choix des consommateurs véganes de manger des produits bios se justifie par la volonté de soutenir une agriculture moins violente, qui utilise moins de biocides pouvant impacter les abeilles, les oiseaux et la biodiversité en géné-

ral.

Mais, dans l'état actuel des choses, ce choix ne peut-être qu'un choix par défaut car, par définition, les produits végétaux bios sont liés à l'élevage.

Agriculture Véganic ou Biocyclique, il existe pourtant une alternative

Pourtant, une agriculture à la fois bio et végane existe et est pratiquée à travers le monde, le site http://veganic.world/ recense 44 fermes de ce type. Il existe par ailleurs un standard IFOAM d'agriculture Biocyclique végétalienne (http://www.abv-france.org/). On trouve notamment une association allemande de ce type d'agriculture : http://www.biozyklisch-vegan.de/

et encore un réseau de 80 agriculteurs adhérents en Grèce et à Chypre : https://www.biocyclic-network.net/.

Ces chiffres ne sont pas négligeables mais ils sont à comparer avec, par exemple au niveau mondial, les 200 millions de paysans représentés par l'organisation paysanne « Via Campesina », ou même les 1500 fermes certifiées bio en Wallonie et les 37 000 fermes bios de France.

Il faut donc noter que l'existence d'une agriculture veganic prouve sa faisabilité mais que son faible développement interpelle. Avez-vous déjà trouvé un seul légume labellisé ou revendiqué Veganic ou d'agriculture Biocyclique Végétalienne dans un commerce belge ?

Se passer de fertilisants d'origine chimique ou issus de l'élevage est possible dans certaines situations. Il s'agit généralement de systèmes de type « Jardin forêt » qui associent un grand nombre d'arbres fruitiers qui n'ont pas ou peu besoin de fertilisants et d'autres plantes rustiques ou semi-sauvages qui bénéficient des apports de matières organiques des arbres (feuilles, radicelles) qui entretiennent la fertilité du sol.

D'autres itinéraires techniques qui associent des légumineuses et des apports végétaux sont aussi possibles mais peuvent demander une grande technicité et être relativement extensifs. Tous ces systèmes demandent généralement des années, voire des décennies pour atteindre leur fonctionnement optimum et ils ne sont pas toujours capables de produire de tout mais sont souvent orientés vers certaines cultures qui fonctionnent bien dans ce cadre, dont les arbres fruitiers.

En comparaison, la conversion au bio est

simple, elle dure 3 ans et elle ne demande pas de grands changements à l'agriculteur : les sacs d'engrais chimiques sont remplacés par des sacs d'engrais bio, les semences traitées sont remplacées par des semences bio,

les traitements chimiques sont remplacés en partie par des traitement agréés en bio, les aliments OGM pour bétail sont remplacés par des aliments bio contenant peu d'OGMs, bref, pas grand-chose ne change à part un label qui doit se trouver sur tous les pots et les sacs que le fermier achète. Ces produits peuvent coûter plus cher mais le fermier reçoit aussi des primes et vend ses produits généralement plus cher également.

Par ailleurs, dans l'essentiel des cas, une terre agricole ne ressemble pas au départ à une agro-forêt auto-fertile, il s'agit soit de champs pelés dont les taux d'humus sont au plus bas, soit de prés destinés à l'élevage bovin. Au départ de ces situations il faudra des décennies pour qu'un arbre planté ressemble à un arbre et pour reconstituer un sol vivant capable de métaboliser directement les matières organiques végétales et de faire pousser les plantes « toutes seules ».

Et si on prend un peu de hauteur, les résultats globaux de la pratique sur nos territoires d'une agriculture qui a nettement moins recours à l'élevage et qui n'utilise pas d'engrais chimiques ne fait pas mystère. C'est la situation de l'agriculture européenne dans les années 1800 et avant. A cette époque, sans pétrole, l'importation massive par bateaux entiers d'aliments pour bétail était inimaginable et les engrais azotés n'avaient pas encore été inventés. Personne n'imaginait alors élever des vaches dans le but de produire de la viande et le peu d'élevage, alimenté uniquement par nos pâtures, permettait de produire un rare fumier qui était, avec les déjections humaines, l'unique fertilisant de l'agriculture.

Nos champs produisaient alors environ une tonne de céréales par hectare et par an alors qu'ils produisent actuellement 6, 10, voire jusqu'à 13 tonnes de céréales par hectare les meilleures années ! Pour les agronomes ces faibles productions du passé s'expliquent simplement par le manque d'apports fertilisants disponibles à cette époque.

Ces éléments montrent la difficulté pour un agriculteur de se convertir à une agriculture qui se refuse à la fois les fertilisants chimiques et ceux d'origine animale. Dans l'immédiat, elle pose pour lui un grand problème car elle est susceptible de faire fortement baisser son rendement. Si son rendement diminue d'un facteur de 10, qui lui payera 10 fois plus cher ses produits ?

Ensuite, à long terme, il pourra retrouver des niveaux élevés de production mais il devra radicalement changer toutes ses pratiques et il devra probablement orienter son système de production vers une agroforesterie dense et peu mécanisable, dans l'esprit de la permaculture.

Dans ce cheminement il faudra sans doute accepter de se concentrer sur l'essentiel et être prêt, au moins temporairement, à renoncer aux contraintes qui ne sont pas essentielles pour la cause végane afin de privilégier avant tout une agriculture indépendante de l'élevage.

Vers une agriculture Végane ambitieuse

La cause Végane a l'abolition de toute exploitation animale pour horizon. Il ne s'agit pas uniquement de se nourrir plus sainement ou plus éthiquement soi-même mais de poser, par certains choix de consommation, un acte politique visant une évolution de la société dans son ensemble.

Face à cette dimension politique, le développement anecdotique et très marginal de l'agriculture veganic est problématique et invite à se poser des questions sur la méthode.

Comment envisager une réforme complète ou significative de nos modèles agricoles en vue de tenir compte de la conception végane de la question de la souffrance animale et du respect des droits égaux de tous les être sensibles ? Il s'agit bien, politiquement, de se donner les moyens d'une réforme de grande ampleur. Il faudrait pour cela prendre en compte la capacité à faire évoluer, dès maintenant, dans le paysage actuel, nos systèmes de production agricole vers une agriculture végétalienne.

Il faudrait aussi prendre en compte la capacité à faire exister économiquement ces modèles dans les conditions de marché actuelles et à produire de tout à l'exception des produits animaux et en quantité afin que ce flux permette la structuration d'une filière économique de grande ampleur, à l'image de la filière bio.

Il faudra peut-être aussi réfléchir plus loin et ajouter des spécifications qui pourront accroître la cohérence globale du système en prenant en compte l'impact sur des écosystèmes lointains ou globaux, notamment en prenant en compte la pollution de l'eau et de l'air ainsi que l'efficacité énergétique.

Il s'agit là d'ouvrir un chantier de grande ampleur et une réflexion qui peut nous amener à des questions surprenantes et profondes.

D'abord comment fertiliser les cultures légumières et céréalières ? Le jardin forêt est une option mais il demande un temps d'installation et il n'est pas en mesure de tout produire. On pourrait également utiliser les déjections humaines, comme autrefois où la fosse était épandue sur le potager ou les champs. Un humain est un gros animal qui produit 4 kg d'azote par an dans ses excréments. Ces éléments fertilisants sont essentiellement concentrés dans les urines qui sont relativement pauvres en germes infectieux.

En effet, l'urine contient 90 % de l'azote excrété par un humain et 66 % du phosphore. Les excréments d'une famille moyenne suffisent à fertiliser environ 500 m^2 de cultures ce qui peut permettre de produire largement tous les légumes qu'elle consomme. Ces techniques peuvent être utiles pour l'auto-production vivrière mais pour un producteur professionnel cette façon de fertiliser les cultures peut se heurter à des réglementations sanitaires ou tout simplement aux appréhensions légitimes que l'on peut avoir à

manipuler les déjections d'autrui, ou à consommer les produits issus de cette technique.

Alors si l'urine humaine est proscrite, pourquoi ne pas envisager l'utilisation d'urée de synthèse ? On ne serait plus alors directement conforme aux prescrits de l'agriculture biologique mais rien n'empêcherait par ailleurs de respecter les prescrits du cahier des charges bio concernant l'utilisation de biocides et le bannissement des OGMs. En outre, l'urée de synthèse pourrait être utilisée de façon transitoire, en association avec des matières organiques végétales telle que le Bois Raméal Fragmenté, afin de reconstituer un sol vivant auto-fertile qui pourra ensuite se contenter d'apports exclusivement végétaux. Il s'agirait ici d'un usage régénératif de l'engrais.

Par ailleurs, les légumineuses sont des plantes capables de produire leur propre engrais naturellement, en association avec une bactérie symbiotique fixatrice d'azote. Leur culture est une option et peut participer à équilibrer le bilan de fertilisation.

Mais malheureusement, les légumineuses directement consommables par les humains tel que le soja, les pois, les haricots, les lentilles sont de piètres fixatrices d'azote qui laissent peu de reliquats dans le sol. Les meilleures fixatrices d'azote sont des plantes de prairie telles que les trèfles et la luzerne.

Elles sont cultivées en association avec des graminées afin d'optimiser leur production d'azote mais elles nécessitent généralement de passer par l'élevage pour être valorisées. Alternativement nous pourrions tondre ce gazon et l'épandre sur les cultures pour y apporter des fertilisants. Une autre option serait, par ailleurs de passer ces tontes (mélangées à 1/3 de matières carbonées) par le lombricompostage.

En effet, le lombricompost est un engrais organique de très haute valeur, pratiquement aussi riche que le fumier de poule. Là, c'est sûr, le lombricompost marchera et il est conforme au cahier des charges bio. Mais si on est puriste, alors il faut admettre que recourir au lombricompostage c'est recourir à une certaine forme d'élevage.

Et quelle limite mettre à cela ? Il est certain que produire des vers pour la pêche ne serait pas une option, mais si ces vers sont rendus au sol ou utilisés pour ensemencer d'autres lombricomposts ?

Il faut ici sans doute distinguer une agriculture sans élevage d'une

agriculture sans animaux. Une agriculture sans animaux est possible, mais quelle tristesse ! C'est la culture hors sol en hydroponie assistée de robots pollinisateurs.

Par contre, qu'on les élève ou pas, les animaux sont présents dans les systèmes de production naturels : pollinisateurs, oiseaux, batraciens et reptiles, insectes et surtout les lombrics qui totalisent 70 % de la biomasse animale sur terre. Ils sont donc là, déjà présents.

Favoriser leur développement dans un tas de lombricompost n'est certainement pas un mal pour la nature mais cela s'apparente à une forme d'élevage. Pourquoi alors ne pas poser une éthique qui définit la place souhaitable de l'animal dans le système de production végane qui se devrait à priori d'être accueillant pour la biodiversité. Cette place pourrait être celle d'animaux libres, considérés comme des collègues de travail, que l'on ne mange pas et dont on ne mange pas les productions.

Et que dire alors de l'introduction de hérissons, d'orvets, de coccinelles, voire de canards dans le but de leur faire contrôler les parasites des cultures tels que les limaces et les pucerons ?

On pourrait aussi recueillir et adopter des poules sauvées de l'élevage pour manger les limaces, mais n'est-ce pas participer à la bonne conscience de l'élevage industriel que de fournir une solution végane aux animaux de réforme ? Peut-être vaut-il mieux construire un abri douillet à un canard ou à un hérisson libre de s'en aller quand ils le souhaiteront. Tout cela mérite en tout cas discussions et expérimentations. Car nous ne pouvons ici qu'évoquer ces questions sans avoir la prétention de pouvoir déjà y répondre.

Vtopia : lançons un site d'agriculture végétalienne sur sol vivant à Liège

Au départ de ces constations, les associations liégeoises Végétik et Jardinier du Monde ont décidé d'initier un projet concret d'agriculture végane à Liège. Les objectifs sont multiples :

- Tester et mettre au point des techniques de production pouvant satisfaire un standard végane ;

- Construire en collaboration avec des mangeurs véganes et des producteurs agroécologiques un cahier des charges pour cette agriculture ;

- La faire connaître plus largement et aider à lancer d'autres projets dans ce créneaux ;

- Permettre la rencontre et la formation par la pratique de mangeurs et de jardiniers véganes ou non.

- Participer positivement à la vie de quartier et nourrir une centaine de familles.

Le projet visera, dans un premier temps à pro-

duire sans intrants issus d'élevages, des fruits et légumes sur un sol vivant, il sera fertilisé en partie au moyen de composts de déchets verts et de Bois Raméal Fragmenté fournis par Intradel.

Ce projet d'agriculture urbaine et communautaire ouvrira ses portes plusieurs jours par semaine aux volontaires pour une production en chantier participatif, il sera également ouvert aux mangeurs qui pourront récolter eux-mêmes, directement sur le site, les délicieux produits. Un groupe de pilotage sera constitué avec des spécialistes de la production agroécologique et des mangeurs véganes en vue de faire évoluer en permanence le cahier des charges autant que le système de production pour l'ajuster aux besoins nutritionnels des mangeurs et à ceux de la terre dans le respect du cadre éthique végane.

En avril dernier, la ville de Liège lançait un appel à projet « Créafarm » afin de mettre à disposition pour un projet d'agriculture urbaine un terrain d'1,2 ha situé derrière le cimetière de Sainte-Walburge, rue du Plope à 4000 Liège. Nous avons décidé de postuler pour ce projet et avons rédigé un dossier. N'hésitez-pas à le soutenir !

Vous trouverez plus d'information sur ce projet sur le site **www.vtopia.be**, par ailleurs, nous le présenterons plus largement aux Liégeois en septembre, au salon Retrouvailles. Vu les investissements nécessaires (55 000€), nous envisageons de réaliser un crowdfunding dès que nous aurons obtenu une réponse du comité de sélection qui se réunira en septembre. Si notre dossier est accepté, la production démarrera en 2019.

Benoît NOEL

Agronome et concepteur de systèmes de production en agroécologie

Co-fondateur de Jardinier du Monde AISBL

DE HOBBIT

FOOD FOR FREEDOM

TEMPEH
des fèves de soja fermentées

TOFU
lait de soja caillé

SEITAN
protéines de blé

disponible en magasin bio

Hobbit
food for freedom

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

Bruxelles - 6 Octobre

Life

FORMATION

Vegan Farming

Le futur de l'agriculture

safe
Safe Food Advocacy Europe
STRIVING FOR SAFER FOOD FOR EUROPEAN CONSUMERS

Végétik

Contact : vegetikbruxelles@outlook.com

Tél: Mme D'Halluweyn 0493 67 03 72

VITIVINICULTURE VÉGANE: INTERVIEW DE CHAMPAGNE LEGRET & FILS

Pourquoi le vin n'est-il pas végan?

Le saviez-vous? Depuis 1997 et le scandale de la vache folle, l'Union européenne a interdit l'utilisation du sang de boeuf pour l'élaboration du vin. Cette règlementation nous invite à se demander pourquoi utilisait-on du sang animal pour produire du vin. Il était tout simplement utilisé pendant la vinification pour clarifier le vin (étape appelée aussi « collage » dans le jargon vitivinicole). Qu'est-ce que le collage? L'absence de clarification signifie-t-elle qu'un vin peut être certifié Vegan? La **Maison de Champagne Legret & Fils** élabore 6 cuvées certifiées Vegan du traitement de la vigne à l'habillage des bouteilles. Leur interview est l'occasion de lever les idées reçues sur les vins tranquilles et effervescents, et de répondre aux questions que les consommateurs se posent sur la composition des vins.

Alain Legret, Chef d'exploitation dans ses vignes à Talus-Saint-Prix.

Comment produit-on du vin?

CH. Legret & Fils: L'élaboration du vin repose sur deux phases: la viticulture et la vinification. La viticulture consiste à cultiver la vigne en prenant soin d'elle, et de ses sols, jusqu'à la vendange, afin de produire du raisin. La vinification est l'étape de mise en fermentation du raisin qui produit de l'alcool et donc le produit fini: le vin.

Le vin c'est donc du raisin naturellement fermenté. Alors, quel est le lien avec l'utilisation de produits d'origine animale?

CH. Legret & Fils: Quand nous disons que nos champagnes sont certifiés Vegan, nos interlocuteurs sont souvent amusés ou intrigués car ils pensent que produire du vin c'est faire fermenter naturellement du raisin. Or, dans le cadre de standardisation des modes de consommation et des produits, on s'est tous rendu compte que, d'une année à l'autre, les vins que vous trouvez sur le marché ont le même goût. Le vin est le seul produit du secteur agroalimentaire pour lequel ne figure pas la liste des ingrédients sur les bouteilles. Les lobbys de la filière vitivinicole ont obtenu que cette liste n'apparaisse pas sur les étiquettes. Mais l'Union européenne autorise une série d'additifs pour l'élaboration, la stabilisation du vin. Dont des produits d'origine animale.

Vinification en cuve.

À quel moment utilise-t-on des produits d'origine animale et quels sont ces produits?

CH. Legret & Fils: En viticulture, les vignes et le sol reçoivent des traitements pour aider la croissance du raisin, combattre les maladies ou les ravageurs. Ce sont des produits phytosanitaires tels les insecticides, les parasiticides et les herbicides, qui portent préjudice aux insectes, mais aussi les engrais à base de déchets d'abattoir ou de fumier. Certains vignerons emploient la force de travail animale dans les vignes (tractation à cheval par exemple, qui n'est pas plus respectueuse de l'environnement puisqu'il faut utiliser des 4x4, vans et remorques pour déplacer les charrues et les chevaux). Aussi, pendant la phase de vinification, la fermentation créé un trouble et des résidus. Pour son élimination, les producteurs procèdent au collage du vin. Traditionnellement, ils utilisent des colles d'origine animale comme la gélatine, le blanc d'oeuf, la caséine, l'ichtyocolle (=colle de poisson, vessie natatoire d'esturgeon le plus souvent), dont les protéines ont un pouvoir coagulant. Enfin, le contenu d'une bouteille peut être végan, mais pas son contenant et ses emballages (habillage des bouteilles). Les encres, la colle et le papier des étiquettes, ainsi que la composition des bouchons, peuvent contenir des produits d'origine animale. En bref, l'exploitation animale et l'utilisation de produits d'origine animale se trouvent sur toute la chaîne de production des vins.

Mais, en tant que consommateur, comment puis-je savoir qu'un vin est végan?
CH. Legret & Fils: Comme expliqué précédemment, pensez aux trois phases: VIGNE, VIN, HABILLAGE. En Europe, il existe plusieurs labels de différents organismes de certification. Sur le site Internet de EVE VEGAN, vous pouvez en consulter un tableau comparatif (www.certification-vegan.fr/comparatif-labels-vegan.php). Les organismes de certification restent des entreprises privées avec un but lucratif. Il est donc important que le consommateur sache ce que couvrent les labels. Car, certaines certifications garantissent uniquement la non-utilisation de produits d'origine animale pendant la vinification (VIN), d'autres y ajoutent le packaging (HABILLAGE). Mais à ce jour, aucun ne contrôle ce qui est utilisé en viticulture (VIGNE). La seule certitude pour qu'un vin soit 100% végan: il faut que la viticulture soit végétalienne. Renseignez-vous auprès des producteurs, ou demandez à votre caviste de le faire pour vous, en insistant sur les trois phases: VIGNE, VIN, HABILLAGE. Et n'oubliez pas que la certification des vins végans est très récente, donc il existe des vins végans qui ne sont pas encore labellisés.

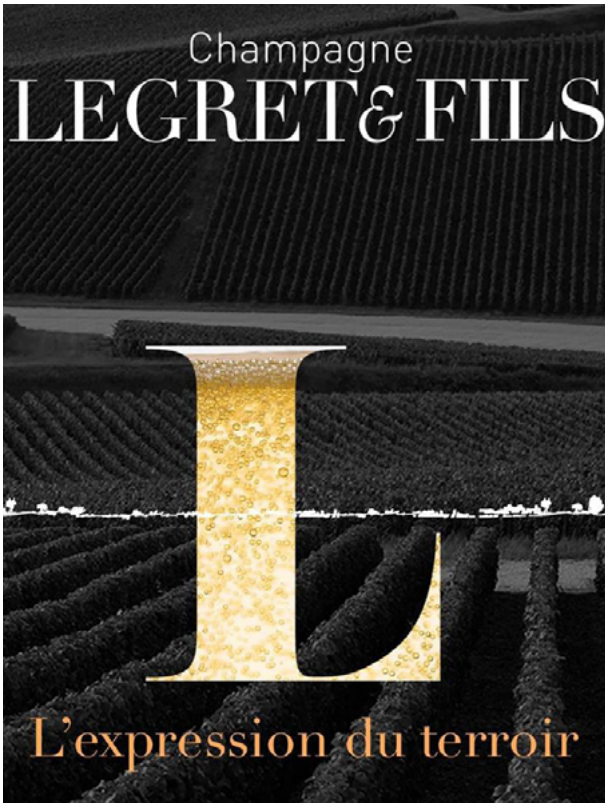
Sinon, il me semble que le site Internet barnivore.com recense tous les alcools végans?
CH. Legret & Fils: C'est en fait un site de référencement. On y trouve un grand nombre de vins et spiritueux dits végans, mais toute personne peut demander qu'un vin y soit référencé sans aucun contrôle particulier. Mais c'est un début de piste pour les consommateurs qui peuvent y trouver des informations sur les producteurs, et prendre contact avec eux pour en savoir davantage.

Si je suis vos propos, les vins natures, les vins biodynamiques, les vins bio sont donc végans et ne nécessitent pas de label spécifique?
CH. Legret & Fils: Attention. Végan ne veut pas dire bio et bio ne veut pas dire végan. En effet, certains producteurs revendiquent le fait de ne pas "coller" leur vin (pas de clarification, ni de filtration). Mais comme mentionné précédemment, l'utilisation de produits d'origine animale peut se faire à d'autres moments de l'élaboration du vin. Aussi, la production des vins bio interdit l'emploi de produits phytosanitaires chimiques mais n'interdit pas l'utilisation de composts d'origine animale, de caséine et de blancs d'oeuf. Depuis un règlement européen de 2012, les producteurs de vin ont l'obligation d'indiquer sur les étiquettes la présence de caséine, d'albumine et de lysozyme qui sont des allergènes. Mais cela ne vous garantit pas l'absence de gélatine et de colle de poisson. Enfin, en biodynamie, on peut être amené à utiliser des préparations comme "la 500" où on insère de la bouse de vache dans des cornes, qui sont ensuite enterrées. La bouse récupérée au bout de six mois est diluée dans de l'eau de pluie, dynamisée puis pulvérisée sur le sol ou la vigne. Notre Maison de Champagne élabore ses vins en biodynamie mais nous réalisons des traitements végétaux et minéraux (à base de tisanes et décoctions de plantes, d'huiles essentielles par exemple). En conséquence, en plus de travailler en agriculture végétalienne, nous sommes en agriculture bio-végétalienne. Nos champagnes sont d'ailleurs certifiés Terra Vitis (viticulture durable). En fait, notre démarche consiste à produire des champagnes de façon naturelle, traditionnelle et authentique, sans intrants.

Quelle est la place des insectes dans votre démarche?

CH. Legret & Fils: Malheureusement, les insectes pollinisateurs se font rares d'où notre projet à court terme de restaurer notre jachère fleurie et de replanter divers arbres, arbustes sur notre exploitation, en espérant constater également un accroissement du nombre d'oiseaux. Mais heureusement pour nous, le raisin est un fruit qui n'a pas besoin de l'intervention des insectes pollinisateurs, puisque ses fleurs sont hermaphrodites et auto-pollinisatrices. Pour les insectes ravageurs, comme les chenilles de Cochylis et Eudemis, nous utilisons des diffuseurs de phéromones de synthèse pour la confusion sexuelles de ces papillons, afin de limiter leur reproduction, leur surnombre et les dégâts occasionnés. Aussi, il faut savoir que le cahier des charges de l'appellation d'origine protégée (AOP) Champagne autorise uniquement les vendanges manuelles, ce qui signifie que nous pouvons sélectionner attentivement les grappes, en laissant sur le site tout insecte visible et escargots. Pour les insectes volants, nous ne pouvons pas les empêcher de se poser sur le raisin, même lors du passage en table de tri des grappes. Pour le pressurage, nous utilisons un pressoir pneumatique à pression très faible laissant des cavités aux insectes.

Cuvée « Contraste » - Extra Brut - 60% Pinot 40% Charbonnay.



Et, sans produits d'origine animale, cela change-t-il le goût d'un Champagne?

CH. Legret & Fils: Non, absolument pas. L'absence ou l'ajout de protéines animales lors de la clarification ne change pas le goût du Champagne. Par contre, cette différence, vous pouvez la percevoir selon si les champagnes sont travaillés de façon conventionnelle ou en méthode biologique, biodynamique ou naturelle, car les conditions de culture respectueuses de la vigne transmettent aux vins toutes les caractéristiques du terroir sans aucune interférence. À ce propos, nos champagnes ont reçu plusieurs médailles d'or et d'argent à des concours nationaux et internationaux et nous sommes recommandés par Decanter: Concours des Vignerons Indépendants 2017, Concours International de Lyon 2018, Concours Mondial des Féminalise 2018, Asia Import News Wine Challenge 2018, 8ème Concours des Meilleurs Vins & Spiritueux Français en Asie 2018.

Du coup, avec toutes les spécialités de la gastronomie française qui sont, pour la plupart d'origine animale, les accords mets/vins ou champagnes sont difficiles et très limités?

CH. Legret & Fils: Non. D'ailleurs, Claire BRACHET, auteur du Guide Brachet des Vins Vegan et Végétaliens (publié en août 2017), propose des accords gourmands mets/vins. Nous invitons les lecteurs à consulter son site Internet doublevvine.com mais aussi le site Internet vin-vegetalien.com qui recense, lui, les vins certifiés.

Vous nous avez apporté beaucoup d'explications sur les vins en général, parlez-nous davantage des champagnes Legret & Fils?

CH. Legret & Fils: Oui bien-sûr. Nous sommes une petite exploitation de 5 hectares, dans le département de la Marne, à Talus-Saint-Prix. Nous sommes vignerons indépendants, c'est-à-dire que nous travaillons uniquement avec nos raisins et que nous élaborons nos champagnes de A à Z.
Toutes nos cuvées ont reçu le label Vegan Qualità Vegetariana en novembre 2016, délivré par l'organisme italien CSQA.
Pourquoi CSQA Italia? Parce qu'en mars 2016, lorsque nous avons décidé de faire certifier nos champagnes, c'était l'organisme qui imposait un cahier des charges strict le plus proche de nos exigences.
Alors soit ! Nos champagnes sont labellisés Vegan, mais sont-ils 100% végans? :
VIGNE : Nous sommes en viticulture végétalienne, pas d'engrais à base de déchets d'abattoirs ou de fumier, pas d'insecticides, ni d'herbicides.
VIN : Pas de clarification avec de la gélatine, de la caséine ou de l'albumine. Nous effectuons une simple filtration avec des plaques filtrantes en cellulose biodégradables. Nos champagnes sont faiblement dosés d'où les cuvées Extra Brut, Brut et Brut Nature (0 dosage).
HABILLAGE : L'encre, le papier, les bouchons et la colle ne contiennent pas de produits d'origine animale.
Nous demandons à tous nos fournisseurs de nous délivrer un certificat de non-exploitation, non-expérimentation, et d'absence de produits d'origine animale pour tous leurs produits.

Merci pour ses explications. Avez-vous quelque chose à préciser à nos lecteurs?

CH. Legret & Fils: Oui (*sourire*). Il n'est plus nécessaire de se priver d'une coupe de Champagne quand on est vegan!

Champagne
LEGRET&FILS

POUR PLUS D'INFORMATIONS:

N'hésitez pas à visiter leur site Internet www.champagne-legret.fr, leur page Facebook (@champagne.legret) et leur Instagram (@champagnelegret). Vous pouvez également contacter l'équipe Champagne Legret & Fils par mail (contact@champagne-legret.fr) ou par téléphone au +33 3 26 52 81 41. Visite de l'exploitation et dégustation gratuite sur réservation. Envoi de bouteilles en UE et hors UE.

Comment fonctionne l'agriculture végane en Allemagne

Pour de nombreux végétaliens, acheter des fruits et légumes dans les magasins bio ou à la ferme qui se trouve au coin de la rue est devenu une routine hebdomadaire. Ils se basent sur des marques de certification telles que "Naturland" ou "Demeter", qui représentent l'agriculture biologique, le renoncement aux modifications génétiques et aux pesticides de synthèse.

Mais dans l'agriculture biologique on élève aussi du bétail et les engrais animaux sont utilisés.

L'alternative cohérente pour les légumes produits sans animaux est donc appelée le « bio-végétalien » ou « végétalien biologique » et provient de l'agriculture végane. Mais comment fonctionne l'agriculture végane ? Nous vous montrons comment vous pouvez acheter des légumes et fruits végétaliens biologiques sans vous sentir coupable - ou les cultiver vous-même.

Dans la culture biologique de fruits et légumes, le logo biologique de l'UE (feuille Euro sur fond vert) stipule que les produits chimiques et les engrais doivent être supprimés. Les fermes biologiques n'utilisent donc pas de pesticides (fongicides, herbicides et insecticides), d'engrais artificiels ou de semences génétiquement modifiées. Au lieu de cela, les agriculteurs biologiques ont recours à des engrais à base de fumier de vache ou de cheval, de fumier ou de déchets d'abattoir. Cette pratique de fertilisation nécessite donc l'élevage et la mise à mort des animaux d'élevage (du bétail).

Les engrais non véganes sont cachés derrière des noms inoffensifs comme les engrais azotés, et n'ont pas à être déclarés sur le produit final.

Attention « Engrais organique NPK » : Derrière ce terme collectif se cache beaucoup de produits d'origine animale tels que la farine d'os, la farine de sang, la farine de poisson, les copeaux de corne ou la farine de poils.

Un autre point de critique de l'agriculture biologique par les agriculteurs véganes est que ces engrais peuvent aussi provenir de fermes

conventionnelles. Le fumier de ces vaches ou chevaux peut contenir des résidus d'antibiotiques et/ou des germes intestinaux multirésistants en raison des directives d'élevage conventionnelles. Le produit final, par exemple le concombre biologique ou la tomate biologique, est donc également menacé de contamination par des germes et des antibiotiques.

Comme les végétaliens, pour des raisons éthiques, rejettent complètement l'élevage des animaux, cette pratique de fertilisation de l'agriculture écologique rencontre de plus en plus de critiques. Comme certains labels biologiques non gouvernementaux comme Demeter exigent même que leurs agriculteurs s'occupent de leurs propres animaux, l'agriculture biologique ne semble pas pouvoir mettre fin à la souffrance animale. Même les fermes biologiques sans bétail, qui, de l'avis des experts, représentent actuellement environ 25 pour cent de toutes les fermes biologiques en Allemagne, n'utilisent pas toujours des engrais végétaliens pour leurs champs.

Attention : les agriculteurs producteurs sans bétail travaillent souvent avec des engrais végétaux, mais beaucoup d'entre eux utilisent aussi des engrais animaux. Soit ils reçoivent du fumier des fermes d'élevage en échange de leur herbe tondue, soit ils utilisent de l'engrais organique, qui peut contenir des copeaux de corne, par exemple.

Les fermes biologiques sont également autorisées à utiliser des pièges contre les rongeurs dans les champs. Les pièges à crampons tuent les souris ou les rats dans les champs, comme une souricière dans la maison. C'est une raison pour de nombreux végétaliens de préférer l'agriculture biologique végétalienne.

Principes de l'agriculture végétalienne

L'horticulture et l'agriculture biologique végétalienne combine les principes de l'agriculture biologique avec la perspective éthique et

végétalienne du bien-être animal. Les animaux ne devraient pas être lésés pour les fruits et légumes issus de l'agriculture végétalienne biologique. Encore plus qu'avec l'agriculture biologique, l'agriculture végétalienne crée un système qui est autonome et écologiquement et socialement compatible et supportable. Idéalement, une ferme végétalienne biologique peut produire de façon autarcique et ne dépend pas de l'achat d'engrais végétaliens. Dans l'optique d'un bilan climatique positif, de nombreuses fermes végétaliennes biologiques situées en Allemagne commercialisent elles-mêmes leurs fruits et légumes.

La Vegetarierbund Deutschland (VEBU) propose une recherche par zone sur sa page d'accueil, grâce à laquelle il est possible de trouver les fermes bio-végane à proximité de votre habitation.

La vente sur les marchés régionaux ou dans le magasin de la ferme permet d'économiser les gaz climatiques nocifs et crée un contact direct entre les végétaliens et les agriculteurs bio-végétaliens. Les principes les plus importants de l'agriculture végétalienne par rapport à l'agriculture biologique sont :

- **le rejet de l'élevage,**
- **la non-utilisation d'engrais animaux (comme le fumier ou la farine de corne),**
- **la composition du sol végétal par l'engrais vert,**
- **l'évitement d'une structure centralisée,**
- **l'accent sur la culture et la distribution locales et régionales ainsi**
- **que la protection biologique des plantes par rapport à leurs homologues naturels et la promotion de la biodiversité.**

Les fermes bio-végétaliennes garantissent donc que leurs produits grandissent et soient vendus

sans élever et exploiter les animaux.

En Amérique du Nord et au Royaume-Uni, les consommateurs peuvent identifier les fruits et légumes bio-végétaliens à l'aide du logo Vegan-Organic du Vegan Organic Network. En Allemagne, il n'existe actuellement aucun cadre de certification officiel pour les aliments végétaliens biologiques.

Les défis de l'agriculture biologique végétalienne

L'abandon de l'élevage et l'évitement des engrais conventionnels posent également des défis aux agriculteurs bio-végétaliens. Les plantes ne vivent pas seulement de l'air, de la lumière et de l'eau, mais ont aussi besoin d'éléments nutritifs tels que l'azote, qui doit être fourni régulièrement au sol. Le choix d'un site approprié et riche en nutriments joue un plus grand rôle dans l'agriculture végane parce qu'il n'utilise pas d'en-

grais synthétiques de grande surface.

L'agriculture biologique végétalienne utilise des engrais végétaliens purs tels que le compost, l'herbe de trèfle, le paillis ou le sol noir (terra preta) pour maintenir la qualité du sol.

En outre, une attention particulière est accordée à une rotation diversifiée des cultures des surfaces utilisables. De nombreuses fermes bio-végétaliennes produisent sur la base d'une agriculture à trois champs.

Avec cette méthode, les légumineuses comme

les lupins ou les pois assurent que l'azote précieux de l'air est fourni au sol. Les champs sont en jachère depuis un an pour permettre au sol de se régénérer. La culture diversifiée des terres garantit que les éléments nutritifs ne sont pas extraits du sol d'un côté, mais exige également une planification à long terme et tournée vers l'avenir de la part de l'agriculteur.

La lutte biologique, animale et éthique contre les organismes nuisibles est également un problème dans l'agriculture végane. Comme on n'utilise ni pièges ni pesticides pour repousser les vermines, il faut prévoir des zones de haies et d'étangs pour attirer les insectes et les amphibiens utiles. Ils s'occupent de la réduction des parasites d'une manière naturelle et respectueuse de l'éthique végétalienne.

Attention : Les animaux ont certainement leur place dans l'agriculture végane. La promotion des « mini-biotopes » attire les insectes, les oiseaux et les amphibiens - mais aucun animal n'est élevé ou tué.

Avec la culture maraîchère végétalienne dans les jardins, le bien-être des animaux se trouve au premier plan. C'est pourquoi, lors de l'achat de terreau pour fleurs ou pour le jardin, il faut éviter les terreux portant l'étiquette « Engrais organique NPK ».

Afin d'enrichir le sol en éléments nutritifs, on peut se rabattre sur les engrais végétaliens du commerce, comme la farine de haricots des champs. La création de compost est également une bonne alternative pour obtenir un terreau riche en nutriments.

Le paillage convient pour protéger le sol de l'assèchement et améliorer la structure du sol. Lors du paillage, le sol entre les plates-bandes et autour des plantes est recouvert jusqu'à 30 centimètres d'une couche de feuilles ou de paille.

Une méthode douce pour repousser les escargots consiste à placer une bande de sable d'environ un mètre de large autour du lit. Il y a aussi des herbes dont les escargots n'aiment pas les huiles essentielles (par exemple le thym ou le romarin) et qui peuvent donc être plantées au bord du lit.

Traduction Michel Dimoro

MIEL : Les essaims de la colère

Par Sarah Meurisse :

Culturellement, le miel est un produit dont on dit toutes sortes de belles choses. Découvert par l'homme dès la préhistoire, il est associé à la douceur, au luxe, au réconfort au coeur de l'hiver. "Rosée céleste" dans l'Antiquité, nourriture des dieux, usage médicinal et cosmétique millénaire, tout nous prédispose à l'adorer !

Et aujourd'hui plus que tout, sa consommation et celle d'autres produits de la ruche sont de plus en plus plébiscitées grâce à leurs vertus thérapeutiques "miracles" et l'envie d'un retour au naturel qui se généralise. A cela s'ajoute le combat actuel contre les néonicotinoïdes, ces insecticides violents qui déciment les populations d'abeilles domestiques et qui donnent à beaucoup l'envie de soutenir les abeilles en encourageant la production de miel.

Cernons les grands enjeux qui gravitent autour du miel pour comprendre les coulisses de sa fabrication. Pour ce faire, il est essentiel de repartir de la base : **qui est l'abeille ? Quel est son rôle dans nos écosystèmes ? Pourquoi est-elle en danger aujourd'hui ? Que signifie le miel pour l'abeille ? A quoi servent les autres produits de la ruche que nous commercialisons ?** Il sera dès lors plus aisé de cibler les raisons qui pourraient influencer notre choix de consommer ou non du miel ou d'autres produits de la ruche : des raisons qui sont écologiques et éthiques principalement, mais aussi plus ludiques et gustatives, parce qu'il existe de nombreuses alternatives au miel.

Qui est l'abeille ?

L'image de l'abeille véhiculée dans nos sociétés aujourd'hui, notamment via les médias ou l'éducation, est celle d'une abeille domestique, sociale, et qui produit du miel. La réalité est en vérité beaucoup plus riche. **On estime qu'il y aurait entre 20 000 et 30 000 espèces d'abeilles différentes dans le monde**, dont environ 2000

en Europe. **Environ 80 % de ces abeilles sont sauvages et solitaires, ne produisent pas de miel ou très peu,** et vivent parfois en petits groupes mais pas en colonies. Parmi les espèces sociales, certaines produisent du miel, dont la plus connue est l'Apis Mellifera, ou abeille mellifère. C'est notre abeille domestique qui vit en colonie. Malgré des différences de mode de vie, toutes sont des insectes pollinisateurs, qui se nourrissent du nectar des fleurs et, à l'occasion, transportent leur pollen de fleur en fleur, permettant ainsi leur reproduction.

Quel est son rôle dans nos écosystèmes ?

L'abeille, quelle que soit son espèce, pollinise. Mais le mérite ne lui revient pas à elle seule, d'autres insectes embrassent la même fonction (papillons, mouches, bourdons, punaises, ...) mais aussi certaines chauves-souris ou oiseaux (colibris). **Ils assurent environ 80 % de la pollinisation, le reste étant permis par le vent(1)**.

On considère qu'un tiers de notre alimentation aujourd'hui provient de cultures fécondées par ces pollinisateurs. D'ailleurs, en 2005, la valeur économique de la pollinisation avait été estimée à 153 milliards d'Euros dans le monde. On peut donc dire que leur déclin annoncé aujourd'hui est extrêmement problématique pour la survie de l'agriculture humaine, mais aussi pour la biodiversité, puisque des milliers d'autres plantes et fleurs non cultivées dépendent aussi des pollinisateurs.

Mais pourquoi les insectes pollinisateurs disparaissent-ils ?

Il est encore assez difficile de quantifier la disparition de ces insectes de façon globale, mais on peut estimer l'ampleur de problème en observant l'activité des apiculteurs. On sait par exemple qu'en France, **30 % des colonies disparaissent chaque année, et qu'en 10 ans, 15 000 apiculteurs ont dû arrêter leur activité**. (2) Les ruches, aujourd'hui, ne se renouvellent plus d'elles-mêmes. C'est ce qu'on appelle le CCD (pour Colony Collapse Disorder), ou syndrome d'effondrement des colonies d'abeilles.

Les raisons en sont multiples. On peut mentionner le fameux frelon asiatique, le varroa (un parasite), ou encore le nosema (3) (un champignon), mais ces raisons pèsent peu en comparaison du poids des pesticides et des engrais qui détruisent le milieu de vie des pollinisateurs et s'attaquent, dans le cas des fameux néonicotinoïdes, au système nerveux central des abeilles, rendant celles-ci de plus en plus faibles face aux autres menaces.

Même si on voit que la mobilisation pour la protection des pollinisateurs prend de l'importance, l'urgence est bien réelle si l'on veut éviter les dégâts, comme dans certaines régions de Chine, où l'utilisation effrénée de pesticides dans les années 1980 a complètement éradiqué les espèces pollinisatrices. C'est aux hommes, aujourd'hui, de polliniser à la main leurs vergers.

Et le miel, dans tout ça ?

Nous l'avons vu, le miel n'est produit que par peu

d'espèces d'abeilles, parmi lesquelles l'abeille mellifère, une des plus grosses productrices de miel, élevée et sélectionnée depuis des générations en vue de nous procurer toujours plus de ce délicieux aliment.

On s'en doute, à la base, si elles produisent du miel, ce n'est pas pour nous. Mais à quoi sert-il alors ? Lorsqu'elle butine, l'abeille collecte le nectar des fleurs, une substance sucrée. Une fois de retour à la ruche, elle transmet ce nectar à d'autres abeilles qui vont le transformer, en le mélangeant à de la salive et des enzymes et, à force de régurgitations, en une substance très sucrée, débarrassée de la plupart de son eau et qui pourra maturer ensuite dans les rayons de la ruche, pour devenir le précieux miel. Il servira à alimenter la ruche tout au long de l'année, et particulièrement en hiver. Une seule abeille peut visiter jusqu'à 10 000 fleurs par jour, ce qui lui permet de produire, sur la durée de sa vie (5 à 6 mois), l'équivalent d'une cuillère à café de miel.

"On sait par exemple qu'en France, 30 % des colonies disparaissent chaque année, et qu'en 10 ans, 15 000 apiculteurs ont dû arrêter leur activité. "

L'abeille ne se nourrit pas que de miel, mais également de pollen, riche en protéines, vitamines et minéraux. Sa forte pilosité fait d'elle une transporteuse hors pair du pollen de fleur en fleur, mais aussi jusqu'à la ruche, où il sert à nourrir les larves, le couvain plus âgé et les nourrices qui produisent la gelée royale.

Cette dernière est également exploitée et com-

mercialisée. Dans la ruche, la gelée royale sert à nourrir les larves jusqu'au deuxième jour puis, comme son nom l'indique, exclusivement les reines en cours de développement. Cette nourriture contrôlerait probablement les ovaires des abeilles qui s'en nourrissent. On attribue beaucoup de bienfaits à la consommation de la gelée royale (contre l'arthrite, maladies rénales, fractures, favoriser la perte de poids…) mais d'après la EFSA et la FDA (4), aucun bénéfice n'a jamais été démontré sur la santé humaine, si bien que les produits qui en contiennent ne peuvent aujourd'hui plus en faire la publicité.

Le pollen, qui est la source principale de protéines, mais aussi de vitamines et de minéraux dont les abeilles ont besoin pour se développer, est également utilisé dans certaines préparations médicales, en cosmétique, dans certains compléments alimentaires. Ici encore, les allégations de "produit miracle" ne sont pas autorisées par le règlement européen et la FDA le déconseille fortement aux femmes enceintes et allaitantes, notamment parce qu'il peut causer de fortes réactions allergiques.

La propolis, fabriquée par les abeilles à partir de résine végétale, est utilisée dans la ruche comme mortier et anti infectieux pour assainir la ruche. Elle est utilisée aussi par l'homme pour ses propriétés antiseptiques et cicatrisantes, propriétés considérées comme infondées par l'Europe.

La cire d'abeille est issue de la "sueur" des abeilles, qui mélangent ce liquide avec du pollen et la mastiquent pour qu'elle se transforme en une substance opaque utilisée pour construire la structure alvéolaire de la ruche.

Elle est utilisée comme additif alimentaire autorisé par les autorités sanitaires, mais aussi dans certains produits d'entretien, des cosmétiques ou la fabrication de bougies.

Pourquoi les véganes ne consomment-ils pas de miel ?

Une fois ces jalons posés, nous pouvons nous interroger sur l'impact écologique de l'apiculture. Car de prime abord, on peut penser que si nous continuons de consommer du miel, nous rendons nécessaire le maintien en vie de millions de ruches et donc d'abeilles, ce qui aurait un impact forcément positif sur l'environnement et nos écosystèmes. Or la survie de l'abeille domestique seule ne peut pas constituer une réponse adéquate. Bien plus, sa propagation pourrait même être une menace pour les autres pollinisateurs sauvages.

En effet, les plantes des différents écosystèmes locaux bénéficient d'une communauté de pollinisateurs sauvages complètement adaptés au fil des siècles et qui ont pu perpétuer leur renouvellement, jusqu'à l'introduction artificielle de l'abeille domestique. Celle-ci, sélectionnée pour ses performances, entre en compétition avec les pollinisateurs indigènes, et souvent pour des ressources qui se raréfient. Les abeilles

domestiques butinent en effet sur un plus grand rayon, et plus tôt le matin, occupant ainsi un territoire au détriment des autres pollinisateurs qui risquent dès lors de s'éteindre d'autant plus vite, touchés eux aussi par les mêmes dangers (insecticides, destruction de leur milieu de vie…) mais sans bénéficier du renouvellement artificiel de l'abeille mellifère. Or cette dernière, seule, ne peut assurer la pollinisation de toutes les plantes à fleurs car il existe une sorte d'adéquation entre plante et pollinisateur. Toutes ne sont pas visitées par les mêmes insectes. Si certains sont plutôt polyvalents, d'autres sont spécialisés en un nombre réduit de plantes en fonction de leur morphologie, de la taille de leur langue ou trompe, etc. Bref, "La diversité a besoin de la diversité" et **il est nécessaire de maintenir autant que possible les pollinisateurs sauvages.**

Mais si l'abeille domestique ainsi présentée peut sembler être l'ennemie de la diversité de la faune pollinisatrice sauvage, elle n'en est pas moins victime de la violence d'une industrialisation massive du secteur apicole. **Car on s'en doute, l'abeille n'a pas vocation à partager son miel, à tel point qu'elle est prête à mourir pour le protéger.** La question éthique est, comme nous allons le voir, un élément majeur qui pèse dans la décision des véganes de ne pas consommer de produits de la ruche. En effet, le stress, la malnutrition, les conditions de vie artificielles et souvent cruelles imposées à ces insectes rendent les colonies beaucoup plus vulnérables aux menaces phytosanitaires et autres maladies.

D'après l'association américaine Cook-DuPage Beekeepers, l'homme utilise le miel depuis environ 15.000 avant notre ère, mais ce n'est qu'au XXe siècle qu'on industrialise son exploitation, compromettant dès lors le bien-être des insectes. Une méthode millénaire de récolte du miel est encore utilisée aujourd'hui, c'est ce qu'on appelle l'enfumage. Les 60 à 80 000 abeilles d'une ruche peuvent en effet se montrer agressives pour défendre leur territoire et leur récolte. L'enfumage consiste à souffler une fumée épaisse et froide pour calmer les abeilles : croyant à un incendie, en état de stress, elles n'attaquent plus mais au contraire se gavent de miel et se regroupent autour de la reine, préparant leur départ pour chercher une nouvelle "maison". Beaucoup, en manque d'oxygène, sont paralysées, tombent inertes et peuvent mourir intoxiquées ou écrasées dans la manipulation de l'apiculteur. Si la fumée est trop chaude, leurs ailes peuvent même fondre.

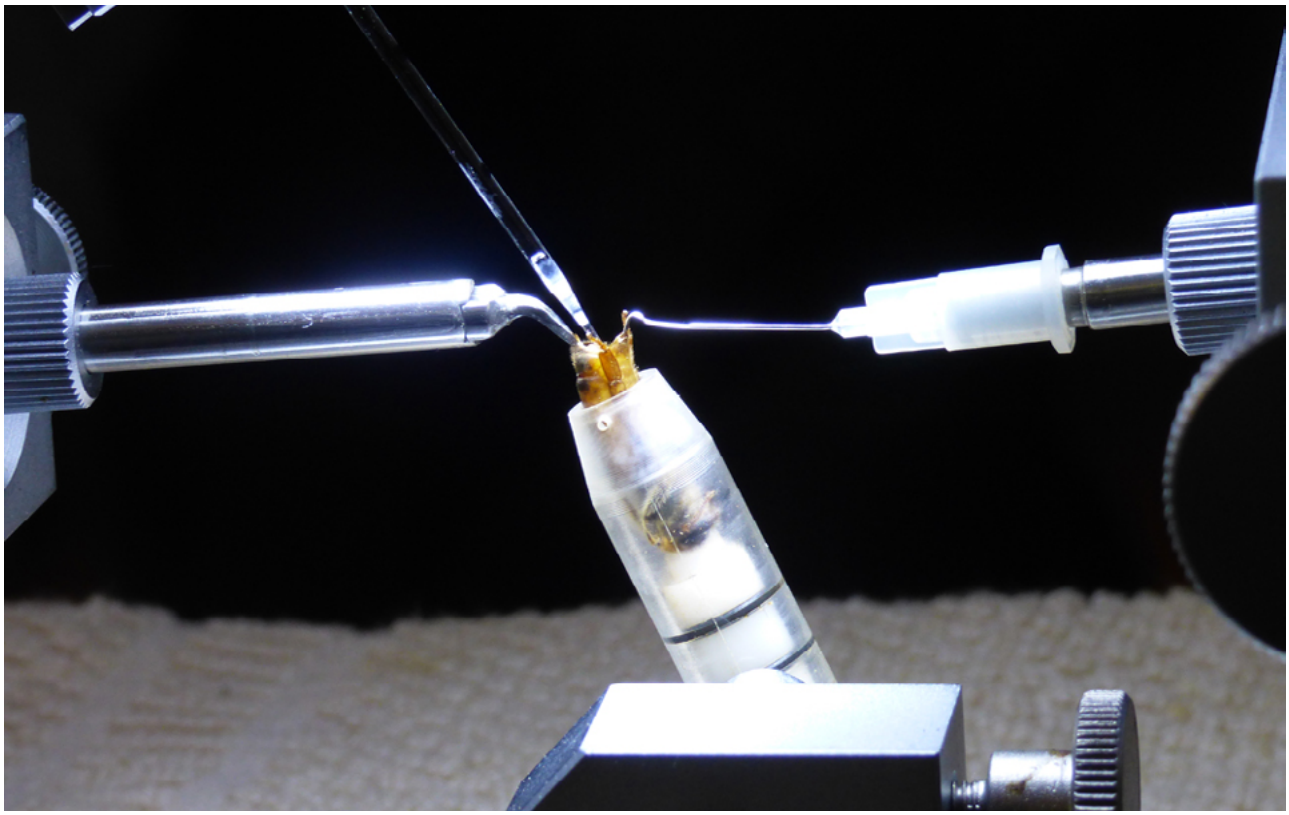
Heureusement, les fumées utilisées doivent l'être avec parcimonie car elles pourraient risquer de donner un goût et une odeur au miel. De plus, en Europe, la loi interdisant les additifs dans le miel, l'enfumage ne peut donc pas contenir de produits toxiques qui se retrouveraient alors dans le miel et en interdirait la vente.

En conditions normales, lorsqu'une nouvelle reine est sur le point de naître, l'ancienne part avec sa cour pour aller fonder une nouvelle colonie, c'est l'essaimage.

Mais ce déménagement d'une partie de la ruche fait chuter la production de miel, ce qui entrave la productivité. Pour éviter cela, certains apiculteurs vont jusqu'à couper les ailes de la reine, c'est ce qu'on appelle le clippage ou clipping, pour la confiner dans la ruche et ainsi éviter l'essaimage.

D'autres subtilisent la reine ou la tuent, forçant ainsi la colonie à élever une nouvelle reine. C'est

Le clipping c'est couper les ailes de la reine pour qu'elle ne puisse pas partir de la ruche.



Insémination artificielle de la reine

une pratique courante de tuer et remplacer artificiellement la reine tous les un ou deux ans, alors qu'elle vit en moyenne entre 5 et 7 ans.

Qui veut maîtriser les abeilles doit maîtriser la reine, et notamment son patrimoine génétique. Plusieurs techniques sont possibles pour élever des reines dont on maîtrise le patrimoine génétique, comme l'insémination artificielle ou la production de reines multiples dans les ruches.

Cette dernière technique consiste à introduire dans une ruche sans reine quelques dizaines d'alvéoles royales contenant en réalité des larves d'ouvrières pondues par la reine dont on veut reproduire le patrimoine génétique.

Les abeilles, trompées mais qui ont désespérément besoin d'une nouvelle reine, vont toutes les nourrir de gelée royale et ainsi produire plusieurs dizaines de reines au même patrimoine génétique (plus productives et plus dociles par exemple). Celles-ci pourront dès lors être commercialisées : étiquetées, enfermées dans de petites boîtes, elles sont expédiées par courrier comme de la marchandise pour commencer de nouvelles colonies dans le monde entier.

Ce turn-over régulier des reines permet d'accroître la productivité de la ruche, mais la sélection génétique a aussi son revers de la médaille : elle peut privilégier la docilité et le rendement des abeilles à leur pugnacité et leur résistance aux maladies, ce qui les rend potentiellement plus faibles aux menaces extérieures.

L'essaimage artificiel constitue une autre astuce des industriels du miel pour augmenter les rendements. Quand l'essaimage naturel dédouble une ruche très peuplée en deux, l'industriel en veut quatre pour remplacer les colonies perdues.

Toutes les colonies sont donc morcelées. Oeufs, couvain et rayons de miel appartenant à des colonies différentes sont répartis en pièces détachées dans des ruches vides, forçant les abeilles à cohabiter. La plupart des reines meurent dans le processus, mais de nouvelles sont achetées et

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 ruchers nomades

introduites dans ces colonies artificielles.

L'hiver des abeilles domestiques est souvent très rude. **Dans certains cas, notamment dans les régions les plus froides, l'apiculteur peut trouver trop coûteux de garder l'essaim en vie après la récolte du miel.** En effet, l'hiver, les abeilles consomment et ne produisent rien. Certaines colonies peuvent être réunies, d'autres divisées et réparties, il faut en garder un minimum. Certaines, les plus faibles ou les moins rentables, peuvent être tout bonnement détruites par le feu ou gazées. Et les colonies restantes n'expérimentent pas toujours les conditions les plus optimales.

Car le miel qui devrait leur servir de nourriture pour passer l'hiver a souvent été récolté par l'apiculteur et remplacé par un substitut peu nourrissant et pauvre en nutriments, vitamines ou enzymes, comme du si-

op de maïs ou d'autres recettes artisanales. Bien sûr, existe des apiculteurs plus respectueux de leurs beilles et qui s'assurent de leur laisser suffisamment e miel pour passer l'hiver, mais la pratique inverse st parfois encouragée dans les manuels d'apicul-ure. Quoi qu'il en soit, ce n'est pas l'abeille qui pro-te du fruit de son laborieux travail, et pour cette aison elle peut souffrir de malnutrition, affaiblissant ncore la population d'abeilles qui, déjà, ne cesse de écroître.

Une pratique en vogue : les ruchers nomades

ertains apiculteurs sillonnent les routes avec leurs uches et déplacent les abeilles en fonction des flo-aisons pour créer des miels monofloraux : en Pro-ence pour du miel de lavande, dans le Jura pour du iel de sapin, dans les Alpes pour du miel d'acacia ou de châtaignier… L'Amérique, du Nord comme du Sud, souffre particulièrement du déclin des pollinisateurs, car outre l'utilisation massive des produits phytosanitaires, des OGM et des monocultures importantes, l'introduction de l'abeille européenne a considérablement nui aux pollinisateurs indigènes, important avec elle le virus des ailes déformées, comme le constate une enquête de l'IPBES.

Plus de 700 espèces d'abeilles sauvages sont en phase critique d'extinction. Dès lors, se développe outre-Atlantique une apiculture transhumante qui offre aux agriculteurs des services de pollinisation de leurs cultures, dont ceux-ci sont devenus dépendants. Il s'agit d'un véritable business, **les prix de location de ces ruches nomades s'envolent, à tel point que le miel, pour environ 50% des apiculteurs, n'est plus qu'un sous-produit de son affaire.**

Dans les deux cas, les voyages en camion sont de véritables épreuves pour les abeilles. Durant plusieurs jours, elles doivent supporter des conditions très difficiles : **bruit assourdissant de la route, vibrations, chaleur excessive sans aération (c'est l'été), stress et claustrophobie.** Les abeilles ne déféquant ni n'urinant pas dans la ruche, elles sont donc forcées de se retenir pendant des jours. Beaucoup d'abeilles, parfois des colonies entières succombent lors de cette épreuve, notamment parce que cette promiscuité favorise le développement des maladies et des parasites. D'ailleurs, ces abeilles d'élevages industriels sont fréquemment nourries à l'eau sucrée bourrée d'antibiotiques dans des tentatives souvent vaines d'éradiquer ces fléaux.

Miel bio et artisanal, la solution ?

Le miel, et a fortiori les autres produits de la ruche, ne sont pas véganes car comme les poules, les cochons ou les vaches, les abeilles sont élevées dans une logique productiviste, au détriment de leur bien-être et des écosystèmes. Elles sont nourries et protégées juste assez pour continuer à produire du miel pour nous ou assurer la pollinisation de nos cultures, avec peu de considérations pour leurs besoins. Mais existe-t-il un modèle alternatif qui pourrait continuer de nous offrir du miel en évitant toutes ces souffrances ? Ou du moins en les réduisant au maximum ?

Certains labels possèdent en effet un cahier des charges souvent plus contraignant pour l'apiculteur et plus respectueux des abeilles et de l'environnement. **En agriculture biologique, la pratique du clippage est bannie, le nourrissement au miel est la règle et l'apiculteur doit laisser à la colonie des ressources suffisantes de miel pour passer l'hiver.** Le label Nature et Progrès est, lui, encore plus poussé : il limite la taille des élevages, le nourrissement externe, la transhumance et oblige à élever des abeilles rustiques et locales. C'est cependant la

bio-dynamie et le label Demeter qui offrent la certification la plus exigeante : le nourrissement y est autorisé uniquement en cas d'urgence, les ruches doivent être implantées de manière privilégiée dans des zones de flore sauvage et spontanée, l'élevage artificiel de reines est interdit, la récolte se fait sans enfumage, grâce à des techniques mécaniques… De plus, les études ont montré que l'agriculture biologique favorise la biodiversité et la pollinisation par les insectes (augmentation de 85 % du nombre de plantes).

Malgré ces labels et les guides de bonnes (ou de mauvaises) pratiques, celles-ci diffèrent bien entendu d'un apiculteur à l'autre, et son rapport à l'abeille ne sera pas le même si elle constitue son gagne-pain ou simplement une activité annexe en amateur. D'ailleurs, les initiatives de parrainage de ruches, ou d'installations chez les particuliers se multiplient, prétextant une aide à la biodiversité. Il faut prendre ces mesures avec des pincettes, car l'introduction d'abeilles

domestiques dans un environnement qui ne les connaît pas peut s'avérer négatif pour la biodiversité. Alors pour agir près de chez soi, une des meilleures choses à faire est de préserver la diversité des plantes indigènes sauvages, d'éviter l'uniformisation des jardins d'agréments, de laisser des zones sauvages avec du trèfle, des légumineuses - très appréciées des pollinisateurs -, d'aménager des zones de nidification qui serviront aux abeilles sauvages indigènes mais aussi à tous les autres pollinisateurs, et surtout de supprimer l'utilisation de pesticides. Si installer une ruche est nécessaire, privilégier alors des abeilles d'espèces locales qui n'interféreront pas dans l'écosystème déjà bien rôdé.

Quelles alternatives au miel ?

Elles sont nombreuses aujourd'hui, toutes aussi variées que les différents miels. Les plus connues sont le sirop d'érable, intéressant sur le plan nutritionnel pour les antioxydants
et les minéraux qu'il contient, le sirop d'agave, à la texture proche du miel liquide et son indice glycémique faible, la mélasse de nos amis anglo-saxons, riche en fer et vitamines B. On connaît moins le sirop de dattes (mais son impact écologique est plus important), la confiture de fleurs de pissenlit, mais aussi le sirop de maïs, de riz, d'orge, de blé… Comme le site PETA le dit : "[the bees] need [honey] for nourishment more than we need it for flavoring".

Sarah Meurisse

1) Selon Romain Julliard, biologiste écologue et maître de conférences du Muséum national d'Histoire naturelle, cité par Alternatives végétariennes, Association végétarienne de France, n°112, 2013, p. 12.

(4) European Food Safety Authority - Food and Drugs Administration (SA)U

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

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 -

RIVER SONG : Un Paradis pour végétariens

Les clients qui viennent de la part de Végétik Belgique bénéficient d'une réduction

Tarifs amicaux de location de chambres à Riversong – été 2018

	1 nuit	2 nuits	3 nuits	4 nuits	5 nuits et plus
1 personne	45.-	40.-	38.-	36.-	33.-
2 personnes*	40.-	35.-	32.-	30.-	27.-
3 à 6 personnes*	38.-	33.-	30.-	27.-	25.-
7 à 15	35.-	30.-	27.-	25.-	22.-
*chambre partagée					

Nettoyage à faire par les visiteurs. Ces prix sont sans les draps (location possible Fr. 15.-/ pers).
Cuisine à disposition (végétarien uniquement).
Accès libre à la grande salle, bibliothèque et salle de silence.

Bains chauds salés disponibles : Fr. 100.- / 2 heures / max 6 personnes (ou 80.- si chauffés, nettoyés par vos soins). Il est possible de venir que pour le bain : sous les étoiles, c'est le rêve !

Enfants : 0 à 8 ans : gratuit - 9 à 16 ans : ½ prix

au plaisir de vous revoir,

Bernard Pulfer
R i v e r s o n g bains & bien-être Sàrl
Route de Pont-de-Nant 8
1880 Les Plans-sur-Bex
079 607 80 65 / 024 524 15 40
www.riversong.ch

BUDDHA BOWL

2 tranches de lupeh 'Hobbit' (2 x 170 g)
200 g de céréales (avoine, épeautre,...)
350 à 400 g de pommes de terre douces
1 fenouil 150 g de pois chiches cuits
une pincée de poudre de paprika
une dizaine de radis
± 200 g d'épinards
25 g de germes
de l'huile d'olive
du poivre et du sel

Pour le dressing :
1 c. à café de curcuma
4 c. à café de miso blanc
2 c. à soupe de jus de citron (± 1 citron)
2 c. à soupe d'eau
6 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à café de tahin
2 c. à café de sirop d'érable
ou d'un autre édulcorant

Pour la marinade de lupeh :
100 ml d'huile neutre
1,5 c. à café d'huile de sésame
1 c. à soupe de sauce de soja
1 c. à soupe de sauce de soja douce (ketjap)
1 grosse gousse d'ail, pressée
une pincée de sel

Préchauffez le four à 200°C, et couvrez la plaque de four avec du papier cuisson. Cuisez les céréales selon les indications qui figurent sur l'emballage. Mélangez tous les ingrédients pour la marinade de lupeh. Coupez le lupeh en petites tranches, et faites mariner durant une dizaine de minutes.

Placez les tranches de lupeh sur la plaque de four, et faites cuire durant un quart d'heure ou davantage jusqu'à ce que celles-ci soient croquantes ou dorées.

Pendant ce temps, lavez les pommes de terre douces, et coupez-les en tranches d'un centimètre. Coupez le fenouil en lamelles ou en tranches, selon vos envies. Mélangez ces légumes avec l'huile d'olive, le poivre et le sel, enfournez, et faites cuire jusqu'à l'obtention d'une belle couleur dorée. Rincez les pois chiches et égouttez-les. Faites-les cuire brièvement dans une casserole antiadhésive, avec une pincée de poudre de paprika. Coupez les radis en petites tranches.

Préparez le dressing au citron/curcuma en mélangeant bien tous les ingrédients avec un fouet, et en assaisonnant selon vos envies.

Servez dans 4 saladiers en ajoutant systématiquement une poignée d'épinards, un quart des céréales et des légumes cuits. Ajoutez ensuite les pois chiches, les germes, et les radis. Servez avec le dressing de citron/curcuma.

Le lupeh figure également à la page **40** *de la 'liste des courses du Hobbit'*

POTEE MAROCAINE

1 paquet de seitan 'Hobbit' (200 g)
1 grand oignon rouge (200 g)
3 gousses d'ail
2 carottes
1 aubergine
1 courgette
3 c. à café de ras-el-hanout
½ c. à café de cumin
une pincée de cannelle
3 c. à soupe de concentré de tomates
10 abricots séchés
125 de pois chiches, rincés
un quart de grenade
un demi-bouquet de coriandre
une demi-botte de persil plat
de l'huile d'olive
> servir avec du couscous ou du boulghour

Coupez l'oignon en petits morceaux, et l'ail en tranches. Coupez le seitan en blocs ou en lamelles. Chauffez un peu d'huile d'olive dans une grande cocotte ou un tajine. Faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ensuite, ajoutez le seitan, et faites cuire jusqu'à l'obtention d'une belle couleur dorée.

Pendant ce temps, cuisez les carottes, l'aubergine, et la courgette en petites demi-lunes. Ajoutez-les dans la cocotte. Assaisonnez avec le ras-el-hanout, le cumin, et la cannelle. Faites cuire durant 5 minutes environ, et ajoutez 3,5 dl d'eau, le concentré de tomates, et les abricots coupés en quartiers.

Réduisez le feu, couvrez, et faites mijoter durant un quart d'heure à une demi-heure. À la fin, ajoutez les pois chiches rincés. Avant de servir, saupoudrez un peu de persil plat et de coriandre.

Servez avec du couscous ou du boulghour. Pour la finition, ajoutez quelques graines de grenade.

Le seitan figure également à la page 40 de la 'liste des courses du Hobbit'

GADO GADO

2 tranches de tempeh 'Hobbit' (2 x 200 g)
2 grandes ou 4 petites carottes
300 g de haricots
1 petite courgette jaune
160 g de germes de soja
100 g de champignons au choix
200 g de jeune pak-choï
½ concombre
80 g de krupuk végétal
ou des crackers asiatiques
> servez éventuellement avec du riz

Pour la marinade :
¼ à ½ piment rouge
100 ml d'huile neutre
2 c. à café d'huile de sésame
1 c. à soupe de sauce de soja
1 c. à soupe de sauce de soja douce (ketjap)
2 petites gousses d'ail, pressées

Pour la sauce aux cacahouètes :
5 c. à soupe de beurre de cacahouète
ou de pâte de cacahouète
2 grosses gousses d'ail ou davantage
30 ml de sauce de soja douce (ketjap manis)
une petite pincée de sauce de soja salée
de l'eau
du sambal, selon vos goûts

Préchauffez le four à 200°C. Couvrez la plaque de four avec du papier cuisson. Préparez la marinade de tempeh : coupez le piment en petits morceaux, et ajoutez-les aux autres ingrédients dans un saladier. Coupez le tempeh en tranches, et faites-le mariner durant un quart d'heure. Ensuite, placez le tempeh sur la plaque de four, et faites cuire durant une vingtaine de minutes jusqu'à ce que les tranches soient croquantes ou dorées.

Pendant ce temps, préparez les légumes : Coupez les carottes en fins bâtonnets. Cuisez les haricots avec les carottes coupées en bâtonnets jusqu'à ce qu'ils soient tous à point. Coupez la courgette en spaghettis à l'aide d'un épluche-légumes ou d'un spiraliseur. Faites blanchir brièvement la pâte de courgette et les germes de soja (30 sec.) avec les haricots et les carottes. Faites égoutter et refroidir les légumes. Coupez les champignons en tranches, et cuisez-les dans un peu d'huile, selon vos envies. Coupez le pak-choï en petits morceaux, et les concombres en rondelles.

Préparez la sauce aux cacahouètes : mélangez tous les ingrédients avec un fouet, et ajoutez de l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte consistante, savoureuse, et coulante. Goûtez, et assaisonnez avec la sauce de soja salée et douce.

Remplissez un saladier avec un quart de tous les légumes et le tempeh. Ajoutez un peu de krupuk, et servez avec la sauce aux cacahouètes, et un peu de riz, le cas échéant.

Le tempeh figure également à la page 40 de la 'liste des courses du Hobbit'

Comprendre les labels et les certifications dans l'alimentation

Par nos deux nutritionnistes Sarah Leprêtre et Ségolène Guisset

Avec l'avènement des supermarchés et la multiplication des marques et des produits disponibles, ainsi que la présence toujours plus envahissante des publicités, il est devenu de plus en plus difficile de faire nos choix alimentaires. Car pour faire ces choix, il faut être informé sur les modes de production ou de fabrication et c'est pourquoi les institutions officielles ont demandé à avoir les listes des ingrédients sur les emballages par exemple.

Mais ce n'est pas suffisant en terme d'information pour des consommateurs cherchant à être de plus en plus avertis, c'est pourquoi de nombreux labels ont vu le jour. Institutionnels ou privés, ils peuvent vous aider à faire des choix rapides et éclairés lors de vos courses. Dans cet article, vous verrez ce que recouvrent ces labels afin d'acheter des produits en accord avec vos valeurs.

1- Les labels liés à l'agriculture biologique

Privilégier l'achat d'aliments et de produits bio est devenu de plus en plus populaire ces dernières années. Ce choix est généralement motivé par des soucis écologiques et de santé. Mais au final, quelle est la différence entre l'agriculture ordinaire et biologique ?

A- Ce que disent les textes officiels

Voici le décodage des grandes lignes cachées dans le RÈGLEMENT (CE) N° 834/2007 DU CONSEIL du 28 juin 2007 relatif à la production biologique et à l'étiquetage des produits biologiques et abrogeant le règlement (CEE) no 2092/91 et RÈGLEMENT (CE) No 889/2008 DE LA COMMISSION du 5 septembre 2008 portant modalités d'application du règlement (CE) n° 834/2007 du Conseil relatif à la production biologique et à l'étiquetage des produits biologiques en ce qui concerne la production biologique, l'étiquetage et les contrôles.

L'objectif de l'agriculture biologique est d'établir un système de gestion durable de l'agriculture qui :

- Respecte les systèmes et cycles naturels et maintient ou améliore la santé du sol, de l'eau, des végétaux et des animaux, ainsi que l'équilibre entre ceux-ci,
- Contribue à atteindre un niveau élevé de biodisponibilité (plus de minéraux dans les sols et donc les aliments),
- Fait une utilisation responsable de l'énergie et des ressources naturelles, telles que l'eau, les sols, etc. Respecte des normes élevées en matière de bien-être animal et répond aux besoins propres à chaque espèce,
- Vise à produire des produits de haute qualité,
- Vise à produire une grande variété de produits alimentaires par l'utilisation de procédés qui ne nuisent pas à l'environnement, à la santé humaine, à la santé des végétaux ou à la santé et au bien-être des animaux.

Tous ces points participent au respect de l'environnement dont les végétaux, la santé humaine et le bien-être des animaux.

B- En pratique

Lorsqu'un agriculteur ordinaire décide de passer à l'agriculture biologique, le règlement lui impose de pratiquer 3 ans d'agriculture biologique, en suivant les règles citées ci-dessus, avant de pouvoir intituler ses produits BIO. Il pourra pratiquer un prix plus juste sur ses produits, lui assurant une meilleure rémunération et des conditions de vie plus éthiques.

Les principes généraux de l'agriculture biologique consistent en l'utilisation de méthodes de production mécanique au lieu de méthodes chimiques ou dévastatrices pour la faune et la flore.

L'utilisation des OGM et de rayonnements ionisants est interdite.

En ce qui concerne les aliments bio transformés, tous les stades de production, préparation et distribution doivent suivre les exigences du règlement et être séparés de la chaîne de production des aliments non biologiques. Ces dernières sont régulièrement contrôlées. Les aliments transformés BIO, comme les biscuits, plat préparés, tartinades ou autres crèmes desserts ne sont pas systématiquement composés à 100% d'ingrédients issus de l'agriculture biologique. En effet, la législation indique qu'il ne faut qu'un minimum de 95% en poids des ingrédients qui soient biologiques. Car certains ingrédients, comme le sel, par exemple, qui est un minéral, ne peut pas être « produit » de façon BIO.

Attention, certains aliments de grandes surfaces, dits « BIO » contiennent un pourcentage d'ingrédients BIO, beaucoup plus faible.

C- Agriculture végétalienne et bien-être animal

Il existe un Standard IFOAM certifiant une agriculture biocyclique végétalienne qui repose sur les mêmes principes qu'une agriculture biologique utilisant la permaculture mais en excluant tous les produits d'origine animale (matières fécales, os, sang, etc.). Ce label est géré par l'association Vegan France. Si vous souhaitez en savoir plus, il existe un document en anglais expliquant les standards de ce label sur leur site : abv-france.org

Le sujet du traitement animal dans les élevages bio porte à controverse dans la communauté végé friendly. En effet, les règlements exigent que le personnel connaisse les règles concernant le bien-être des animaux et l'élevage et doit répondre aux besoins physiologiques et de développement de l'animal. La nourriture des animaux doit également provenir de l'agriculture biologique. Cependant, la production de produits laitiers reste une exploitation animale sur le long terme et tout animal « producteur » de viande, aussi bio soit-elle, passe faire un tour à l'abattoir avant que ces morceaux se retrouvent dans des barquettes.

D- Étiquetages

L'étiquetage d'aliments Bio doit suivre plusieurs règles :

-le terme BIO, ECO, issu de l'agriculture biologique ou organique, doit être écrit dans la dénomination de vente.

-la liste des ingrédients indique ceux issus de l'agriculture biologique.

-présence d'un des logos suivants:

Logo Européen :

Logo belge :

Logo Français :

Chaque aliment bio possède un numéro de code composé comme suit : AB – CDE – 999

- AB : lettres codantes pour l'État membre ou pays tiers originant l'aliment

- CDE : Référence de mode de production biologique

- 999 : numéro de référence de la commission

Attention à l'origine des aliments bio ! En effet, les aliments dits « d'origine de l'agriculture biologique » n'étant pas produits en Europe ne sont pas soumis aux mêmes règlements et à la même exigence qu'en Europe. Des abus et dérives ont été détectés dans de nombreuses fermes dites Bio, non européennes.

E-Les autres labels bio

Nous pouvons également mettre en avant d'autres labels bio indépendants promouvant des valeurs sociétales et économiques en plus d'écologiques, comme :

- Demeter, agriculture bio-dynamique : En 1924, le père de l'agriculture bio-dynamique, Rudolf Steiner a animé une série de conférences intitulée « Fondements spirituels pour la prospérité de l'agriculture » qui a influencé de nombreux agriculteurs qui ont adopté cette méthode d'agriculture. Le label a été créé en 1932, devenant la marque collective internationale la plus ancienne de l'agriculture dite agro-écologique. La philosophie de l'agriculture biodynamique est de promouvoir l'harmonie entre l'homme et son environnement.

- Nature et progrès : Fondé en 1964, cette association regroupe des consommateurs, agriculteurs et artisans qui, ensemble, s'unissent et militent pour mettre en avant les valeurs du Bio. C'est l'acteur historique de la promotion du développement de l'agrobiologie et de la biodynamie en France et en Belgique.

- Bio Cohérence : est une marque de cer-

tification privée, crée en 2010. Le cahier des charges de ce label est réputé pour être plus exigeant que celui du label français Bio. De plus, Bio Cohérence est un mouvement sociétal qui englobe les domaines économiques et sociaux. C'est-à-dire que ce label vise à promouvoir la création et le maintien d'emplois, la consommation en circuit court et l'équité des échanges producteur – consommateur. Ces produits sont identifiables grâce à leur logo et sont vendus en circuit court ou en magasin bio.

2- Les labels liés à l'alimentation végétale

A-Expertise Végane Europe (E.V.E.)

C'est un organisme français de contrôle et de labellisation créé par l'association Vegan France qui regroupe des consommateurs, des activistes et des entreprises. Ils contrôlent et labellisent des produits alimentaires, cosmétiques, textiles ou compléments alimentaires qui ne sont traditionnellement pas véganes (comme du vin ou des pâtisseries), des services (notamment en hôtellerie) et une agriculture biologique et végétalienne. Ils sont prêts à s'occuper de marques situées partout dans le monde.

E.V.E. refuse les produits et sous-produits d'origine animale, les matières et fibres animales, les substances d'origine animale sous forme d'additifs, les ingrédients traités avec des produits d'origine animale ou ayant nécessité la fermentation animale, les substances dérivées des humains et les micro-organismes nécessitant l'abattage d'animaux. Les produits doivent être fabriqués avec des outils et surfaces ou dans des entrepôts n'ayant pas été en contact avec des produits animaux (ou ayant été entièrement nettoyés) pour éviter une contamination croisée. Les produits considérés comme cancérigènes, mutagènes ou reprotoxiques comme l'aluminium, le E621 ou l'aspartame sont interdits autant dans les produits que dans les emballages.

L'organisme contrôle les conditions de production et organise des inspections et des contrôles en laboratoire de manière inopinée.

Le produit fini ou les ingrédients ne doivent pas être testés sur des animaux vivants, morts ou sur leurs dérivés et ils ne sont pas exportés dans des pays qui exigeront des tests sur animaux.

Ils ne sont pas transportés avec l'aide d'animaux de traction. Leurs emballages ne doivent pas contenir de matières issues d'animaux, que ce soit dans les plastiques, les colles ou les encres.

En cas de changement dans la formule du produit, l'organisme vérifie de nouveau la conformité de celui-ci.

Demandes fortement encouragées mais facultatives : agriculture biologique et végétalienne à 95% minimum, ingrédients issus du commerce équitable, formulation des produits respectueuse de la santé humaine, démarche écoresponsable dans sa conception.

Les entreprises peuvent commercialiser d'autres

produits non-conformes (et donc non labellisés).

Validité du label : 18 mois

B-Certified Vegan (Vegan Awareness Foundation)

Les produits certifiés ne contiennent aucun produit ou sous-produit issu des animaux à aucun moment de leur fabrication (notamment lors de la filtration des vins ou du blanchiment du sucre). Ils ne contiennent pas non plus de soie, laine, cuir, etc. ou de dérivés d'animaux, OGM ou non.

Ni le produit ni aucun des ingrédients qui le composent ne doivent être testés sur des animaux.

Pour éviter toute contamination croisée, il est demandé d'utiliser des locaux et outils à part ou de nettoyer ceux-ci entre l'utilisation sur un produit non-végane et un produit végane.

Tout ceci est vérifié par la fondation. Tout changement dans la composition du produit doit être annoncé à la fondation qui effectuera une nouvelle vérification.

Ce logo est utilisé sur des produits provenant des États-Unis et de ses territoires, du Canada, de l'Australie et de la Nouvelle-Zélande mais qui peuvent être commercialisés partout dans le monde. Ce logo certifie un produit, pas la marque en entier.

Validité du label : 12 mois

C-The Vegan Society

Fondée en 1944, la Vegan Society labellise des produits ne contenant aucun produit ou sous-produit provenant d'animaux, même OGM.

Ni le produit ni les ingrédients ne doivent avoir été testés sur des animaux.

La confection des produits doit se faire dans un lieu à part ou avec des ustensiles et surfaces ayant été entièrement nettoyés pour éviter une contamination croisée avec des produits non-véganes fabriqués dans la même usine.

Validité du label : 12 ou 24 mois

Tableau récapitulatif

	E.V.E.	Certified Vegan	The Vegan society
Produits véganes	V	V	V
Minimisation de la contamination croisée	V	V	V
Exclusion des produits dangereux pour l'humain	V	Non précisé	Non précisé
Inspections et contrôles	V	Non précisé	Non précisé
Pas de tests sur les animaux	V	V	V
Nouveau contrôle en cas de changement d'ingrédient	V	V	V
Certification de l'entreprise	X	X	X
Validité du label	18 mois	12 mois	12 ou 24 mois

En conclusion, ces labels facilitent la vie des consommateurs lors de leurs achats à condition qu'ils soient au courant de ce que recouvrent ces différents labels.

Les labels liés à l'alimentation végane sont gérés par des organismes indépendants et non pas européens. Ceux-ci garantissent la production de produits 100% véganes. Il est cependant important de garder à l'esprit que tous les produits véganes et éthiques ne portent pas systématiquement ces labels. Une lecture attentive de la liste des ingrédients et un renseignement rapide sur les valeurs de la marque en question permettent également de se faire sa propre opinion sur la qualité du produit.

Le label bio est à prendre avec nuances et précautions. En effet, selon la provenance des produits la production de ceux-ci est soumise à des règles plus ou moins strictes.

Consommer des produits portant un label bio ou végane permet de supporter des industries qui promeuvent des valeurs éthiques et écologiques. Le choix de supporter une agriculture locale et bio, souvent plus onéreuse qu'une agriculture non bio ou/et venant d'outre frontières européennes est dans les mains du consommateur. Il existe également d'autres moyens de consommer de façon réfléchie, sans label associé, comme privilégier les producteurs et commerçants locaux, l'achat d'aliments non transformés et le fait-maison. N'oublions que nous incitons un certain type d'agriculture avec nos euros !

Sources :

- RÈGLEMENT (CE) No 834/2007 DU CONSEIL du 28 juin 2007 relatif à la production biologique et à l'étiquetage des produits biologiques et abrogeant le règlement (CEE) no 2092/91
- RÈGLEMENT (CE) No 889/2008 DE LA COMMISSION du 5 septembre 2008 portant modalités d'application du règlement (CE) no 834/2007 du Conseil relatif à la production biologique et à l'étiquetage des produits biologiques en ce qui concerne la production biologique, l'étiquetage et les contrôles

https://vegan.org/certification-process/

https://www.certification-vegan.fr/referentiel-conformite-vegane-eve.pdf

https://www.vegansociety.com/your-business/vegan-trademark-standards

http://www.abv-france.org/

http://www.abv-france.org/docs/BIOCYCLIC-VEGAN-STANDARDS-2017.pdf

http://www.demeter.fr/

http://www.biocoherence.fr/

http://www.natureetprogres.org/

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

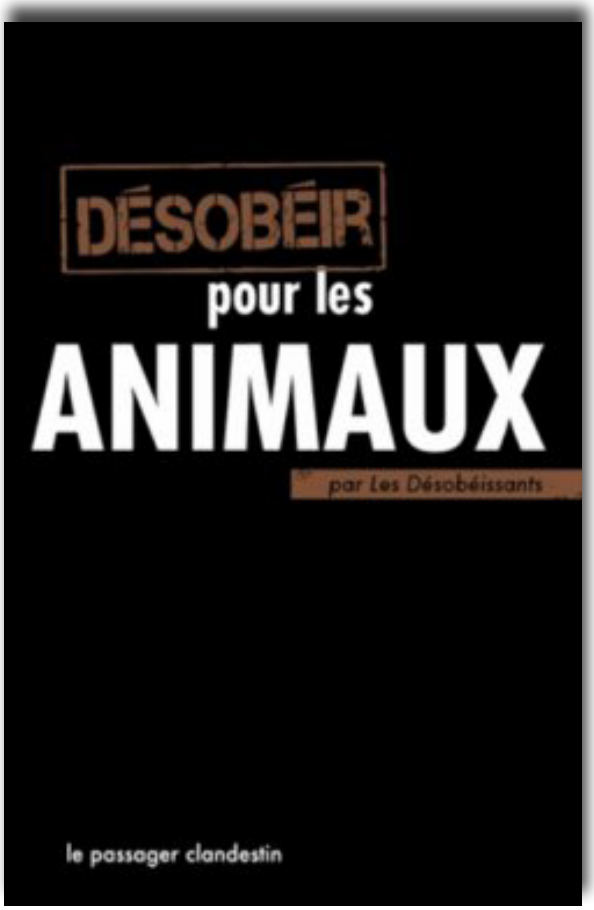
diététicienne et nutritionniste

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 - Aurélie 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. Aurélie est végétarienne.



Désobéir pour les animaux

par Les Désobéissants

Editions le passager clandestin

Comment définir ce petit ouvrage complet sur les droits et devoirs que nous nous devons de promulguer envers les animaux ? La libération animale : qu'est-ce au juste ? Alors que la science et le simple bon sens nous prouvent que les animaux sont des êtres conscients, capables de relations complexes et dotés de personnalités singulières, nous nous évertuons à les consommer, à les traquer et à les utiliser pour notre profit personnel.

La loi est de notre côté alors qu'il est urgent de « désobéir » afin que cesse la domination humaine sur le règne animal. Solidarité, partage et respect se doivent d'être les maîtres mots dans la relation étroite qui lie l'homme à l'animal. Cependant, nous en sommes encore loin et cet ouvrage en fait le constat alarmant même si la société évolue mais cependant à vitesse d'escargot.

Le chapitre sur « La petite histoire de la désobéissance pour les animaux », nous encourage tout de même à croire en l'humanité et en sa capacité à évoluer et à se positionner vers un mieux-être animal.

La dernière partie nous enjoint à désobéir en nous fournissant des arguments pour discuter et des conseils pratiques pour s'opposer. Ces stratégies proposées, parfois« bon enfant » cependant, nous permettent de prendre conscience de l'impact que nous pouvons avoir face à l'évolution des mentalités envers les droits des animaux. Je recommande donc vivement ce livre en prémisse à la lecture d'autres ouvrages plus complet sur le sujet.

Par Anne-Catherine Fery

Bruxelles - 6 Octobre

Formation Vegan Farming

formation sur l'agriculture végane et biocyclique

Vous êtes agriculteur, futur agriculteur ou avez des activités ou un projet agricole ?

Vous refusez l'usage des méthodes agricoles polluantes, dévastatrices de l'environnement et vous êtes sensible à la souffrance animale et à l'impact environnemental de l'élevage ?

Alors inscrivez-vous sans plus attendre à notre journée de formation « Stock-free organic farming » !

Vous y découvrirez comment il est possible de cultiver en agroécologie, des produits qui répondent aux standards véganes, c'est à dire sans aucun lien avec l'exploitation animale.

Formation théorique et exercices pratiques sont au rendez-vous, ainsi que des dégustations.

Quand: le samedi 06 octobre

heures: 09h45 à 16h30

lieu: Betteraves enz. : **rue des Betteraves 27, 1070 Anderlecht**. Une fois au 27, continuer 2 fois à droite pour accéder par l'arrière de la propriété du 27

Prix: gratuit pour les agriculteurs ou porteur de projet agricole

Contact : vegetikbruxelles@outlook.com

Tél: Mme D'Halluweyn 0493 67 03 72

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 -

L'ENQUÊTE CAMPBELL

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

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

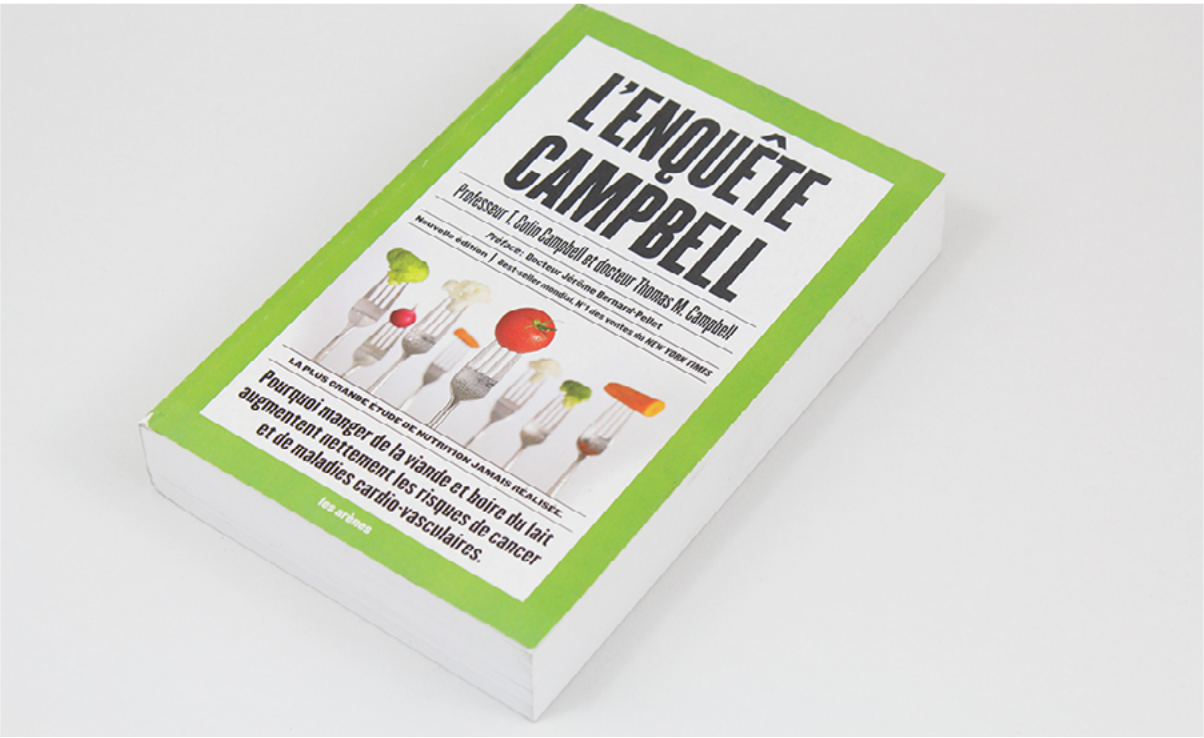
4e partie :

Pourquoi n'avez-vous pas entendu parler de tout cela avant ?

Protéines, viande, lait et santé : le côté sombre de la science

Le public s'étonne légitimement de la raison pour laquelle, outre le fait de ne pas avoir entendu parler de tout cela avant, que des informations exactement contraires s'affichent partout : que le lait est bon pour la santé, que nous devons manger de la viande pour avoir des protéines, et que le cancer et les maladies cardiaques sont d'origine génétique.

Le Pr Campbell rappelle à cet effet, comme chacun finit d'ailleurs par le constater, que presque tout est gouverné par la règle d'or : celui qui possède l'or étant en effet celui qui établit les règles. La santé financière des industries de l'alimentation et de la santé dépend précisément de leur contrôle sur l'information, sans que le système soit pour autant impliqué dans une corruption à grande échelle : la situation est, dit-il, pire que cela car c'est ledit système tout entier (gouvernement, corps scientifique et médical, industries et médias) qui pousse le profit au détriment de la santé, la technologie au dé-



triment de l'alimentation et la confusion au détriment de la clarté, souvent en toute bonne foi - et c'est là l'aspect le plus destructeur, souligne le Pr Campbell -.

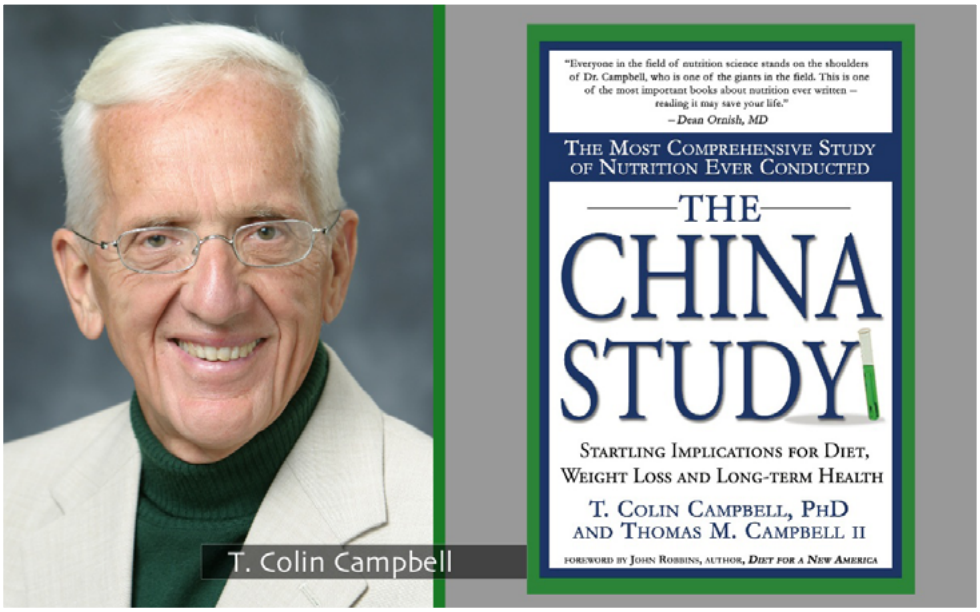
Oeufs, lait, viande, alimentation et cancer : comment l'information est truquée

A la fin des années 70, l'auteur s'occupait de l'un des rares laboratoires américains effectuant des recherches fondamentales sur les liens entre l'alimentation et le cancer, nouvelle aventure postérieure à ses recherches aux Philippines. Il est alors membre de deux importants organismes liés à la nutrition (Federation of American Societies for Experimental Biology et American Society for Nutritional Sciences). C'est en 79 qu'il est invité à rejoindre un comité en formation dont l'objet est de décider des bons conseils à divulguer au public en ce qui concerne la nutrition, invitation qu'il accepte avec enthousiasme pour le travail annoncé avec les plus grands noms de la recherche sur la nutrition. Pourtant, le premier comité est évincé rapidement, accusé d'être hermétique au changement avec une vision limitée entre alimentation et maladie. Son crime ? Avoir voulu préparer un rapport honnête sur l'alimentation et le cancer. Le second comité, surprise encore plus grande, est entièrement composé de membres tous en liens d'affaires avec les industries des œufs, du lait, ou même pharmaceutiques. Un comité truqué, adorant l'alimentation carnée, grassement rémunéré, ouvertement en conflits d'intérêts, et n'étant donc aucunement disposé à envisager un point de vue desservant leurs affaires.

Discréditer les résultats des chercheurs

Le Pr Campbell raconte son malaise en constatant que le contenu d'un projet de communiqué de presse qui lui est soumis vise à discréditer complètement les résultats d'un chercheur, qui avance que consommer moins de viande et de gras ainsi que davantage de fruits et légumes peut prévenir les maladies cardiaques, et comment sa présence à la table a momentanément fait renoncer le comité à faire cette annonce. Pourtant, quelques semaines plus tard, l'un de ses membres est interviewé à la télévision pour commenter un rapport produit par le même groupe : il chante sans sourciller les louanges de

l'alimentation à l'américaine à haute teneur en gras et en viande et va même jusqu'à affirmer



que le hamburger McDonalds ne pose aucun problème.

Préoccupé par leur sombre dessein, le Pr Campbell remet en question les propositions du comité au cours de la deuxième réunion un an plus tard, et s'attire les foudres de ses membres. Informé, le président élu de la société prend la décision immédiate de le dissoudre et de le reformer avec le Pr Campbell à sa tête, avant que ce dernier ne jette l'éponge un an plus tard ; tandis que l'ancien comité fonde alors de son côté une nouvelle organisation (Le CAST : Council on Agriculture, Science and Technology) qui cristallise tous les conflits d'intérêts possibles.

Le premier rapport public sur le lien entre alimentation et cancer

En 1982, l'auteur travaille sur le rapport de l'Académie Nationale des Sciences, premier rapport rendu public à faire un lien entre l'alimentation et le cancer (bien plus anxiogène sur l'opinion publique que les maladies cardiaques, souligne-t-il). Comme il fallait s'y attendre, le CAST ainsi que tout ce que l'Amérique compte de lobbys de la viande et de ses sous-produits, produit immédiatement un rapport contradictoire soutenu par une cinquantaine « d'experts » corrompus, rapport qui est remis aux cinq cent membres du Congrès. Un ancien allié écrit alors au Pr Campbell une lettre sévère déclarant que « le pétard lui a explosé entre les mains », tandis que l'orage gronde à haut niveau et que la virulence des critiques est à son comble.

Cible de toutes les attaques pour son honnêteté scientifique

C'est alors que l'auteur raconte être invité à aider une nouvelle organisation au but sincère et honnête (l'Institut Américain de Recherche contre le Cancer : American Institute For Cancer Research - AICR), fondée et rejointe par d'éminents chercheurs et professeurs. Celle-ci va hélas très vite devenir l'objet de toutes les attaques, y compris au niveau gouvernemental (remise en question de ses statuts et de ses procédures de collecte de fonds), au niveau postal (refus de la Poste d'acheminer leur courrier). Particulièrement virulente, la Société Américaine du Cancer y voit à cette époque un concurrent aux donateurs et nie tout lien entre alimentation et cancer, position que poussée par l'opinion publique, elle reverra plus de quinze ans après.

C'est en donnant une conférence que le Pr Campbell est informé qu'une note circule dans tous

les bureaux de la Société américaine du cancer, discréditant et diffamant l'AICR, ses intervenants ainsi que lui-même, émanant du bureau du président même de l'organisation. La reprise et la diffusion de cette note par le Conseil national du lait, répandue largement ensuite aux autres industries, ne laisse, raconte-t-il, planer aucun doute sur le fait que la prévention du cancer par des aliments d'origine végétale, coûtant peu et rapportant peu, n'est pas la bienvenue dans leurs affaires.

Bien que les campagnes de diffamation envers lui-même et l'AICR aient fini par s'estomper, le Pr Campbell continue d'essuyer de nombreuses attaques – trop nombreuses pour toutes les relater -, comme la tentative de renvoi de sa société. Il explique combien les chercheurs, en matière de nutrition, ne sont pas libres de poursuivre leurs recherches là où elles les conduisent : de « mauvaises » conclusions peuvent en effet saboter une carrière, ce qui par chance ne fut pas le cas de l'auteur.

Quand les intérêts financiers étouffent la réalité scientifique et sèment la confusion dans l'esprit du public

Le côté sombre de la science fait du tort non seulement aux chercheurs dans le droit chemin, mais aussi à toute la société. Certaines personnes influentes, « experts scientifiques » de renom, ont pour véritable dessein d'étouffer tout débat scientifique. Leurs raisons peuvent en être par déni personnel, refus du changement de paradigme, ou peuvent être motivées par des intérêts financiers : bien que peu nombreux, ce sont eux qui peuvent causer les plus grands torts, ternissant la réputation d'institutions honorables et plus grave encore, semant la confusion dans l'esprit du public. Partout, des comités boiteux défendent leurs propres point de vue et intérêts au détriment de la vérité scientifique et surtout du bien-être de la population.

Le réductionnisme scientifique

Protéines animales contre protéines végétales : quand les études sont faussées

A la suite de la publication du rapport de recherche émanant du comité duquel faisait partie le Pr Campbell, une polémique sur les effets des graisses sur le cancer faisait rage : pour davantage de précision du rapport en effet, le Pr Campbell y a organisé les résultats par nutriments. Ce rapport précise et recommande

à plusieurs reprises que lesdits nutriments ne doivent provenir que d'aliments complets. L'un des nutriments phares y est les lipides, dont la consommation élevée est explicitement liée au cancer.

Faisant abstraction de sa mise en garde établissant une distinction entre les aliments et les comprimés, l'industrie des suppléments alimentaires récupère alors certains chapitres du rapport. Et déforme très vite ces données, organisant des campagnes publicitaires mensongères qui présentent les vitamines comme susceptibles de prévenir le cancer. Le chercheur reconnaît là avoir commis avec son équipe une grave maladresse de présentation de son rapport, qui n'a cessé de faire des dégâts depuis malgré ses recommandations et précautions.

La question du lien entre lipides et cancer est sur toutes les lèvres à cette époque.

L'une des plus marquantes études dans l'esprit des scientifiques comme du public, est l'étude réalisée pendant plus de trente ans sur la santé de plus de cent vingt mille infirmières. Bien conçue, cumulant des données sur un très grand nombre de femmes, comptant parmi les meilleurs chercheurs au monde, poursuivie sur une longue période, quelle étude aurait pu être mieux placée pour trancher cette question ?

Pourtant, dit l'auteur, de sérieuses lacunes en faussent les résultats comme nous allons le voir, faisant d'elle une parfaite illustration de la façon dont le réductionnisme scientifique peut engendrer d'énormes confusions même

lorsque les chercheurs sont honnêtes. C'est par ailleurs l'une des études ayant causé le plus de dommages au domaine de l'alimentation et de la nutrition, déplore le Pr Campbell.

Cancer du sein et alimentation

L'étude sur les infirmières se concentrait en effet sur lipides consommés, faisant abstraction de leur consommation de protéines animales plus élevée que la moyenne nationale (19 contre 16%). Selon le Pr Campbell, le graphique de Ken Carroll publié en 1975 qui compare de manière internationale les taux de gras dans l'alimentation et les taux de décès est tout aussi faussé.

Récupérés et déformés par les industriels afin de proposer toujours plus de produits « light », ces rapports qui mettent en avant la notion de lien entre l'absence de graisses et la baisse des risques de cancer ne prennent pas en compte des autres aspects de l'alimentation – végétale il va sans dire -. Or, on peut manger « light » et se nourrir presque exclusivement de protéines animales, celles-là même qui engendrent les plus grands risques pour la santé. Or, la recherche a montré que c'est effectivement la consommation de protéines animales qui pose problème, avant même les lipides, qui s'ils sont d'origine végétale ont au contraire des effets protecteurs.

Il s'agit là d'un raccourci désastreux qui fausse toutes les études sur le sujet, mais entretient également la confusion dans l'esprit du public, se désole le Pr Campbell. L'étude sur les infirmières et ses conclusions infondées le démontrent sans appel et causent les plus grands torts qui soient, en réfutant le lien entre l'alimentation et le cancer : cette étude a réduit à néant bon nombre de percées effectuées au cours de ces cinquante dernières années.

Dans son droit de réponse au chercheur responsable des conclusions de cette étude polémique, l'auteur a souligné à celui-ci avec force, y compris lors d'échanges verbaux à l'occasion de rencontres fortuites, qu'aucun groupe d'infirmières à l'alimentation végétarienne à base d'aliments complets et faibles en gras n'a fait partie de l'étude. Cela rend les résultats peu fiables. La réponse du chercheur fut plutôt dérangeante, faisant fi des vrais objectifs de la science : « Vous avez sans doute raison, Colin, mais les gens ne veulent pas entendre parler de ça. »

La "science" de l'industrie

Des bienfaits nutritionnels inventés par l'industrie pour vendre plus

Que ce soit dans le lait, les œufs, la viande, les produits transformés, les industries de l'alimentation sont parmi les plus profitables au monde, générant des profits par milliards chaque année, au même titre que l'industrie de la santé. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce que leur principal argument de vente tourne même à tort autour des bienfaits nutritionnels de leurs produits, car dans le cas où l'un deux serait associé au cancer ou à une autre maladie, les profits et revenus partiraient en fumée.

Aussi, l'une de leurs priorités est d'opérer une veille scrupuleuse des recherches capables de leur causer du tort en faisant les gros titres des journaux. Y compris en utilisant l'espionnage. Mais le moyen le plus simple est encore de fabriquer ses propres recherches : ce sont des versions corrompues et contraires à l'intégrité de la science, en plus d'être dangereuses pour

la santé des gens.

Comment les croyances erronées sur le lait sont entretenues dès l'enfance

Pire encore, ces industries investissent des sommes considérables dans des plans marketing sophistiqués pour promouvoir leurs produits, à grand renfort d'études biaisées, s'introduisant même à grande échelle dans les écoles : par exemple, les enfants, par le biais d'activités ludiques, sont en effet la meilleure façon d'augmenter la consommation du lait. Les croyances et la confiance sont de fait ancrées depuis si longtemps, enseignées depuis l'enfance par ces programmes, que quiconque entend parler de la nocivité du lait rétorquera immédiatement que c'est impossible.

La stratégie du doute, l'instrument marketing qui fait vendre

Enfin, afin d'accroître sa crédibilité dans le but d'augmenter ses bénéfices et de s'appuyer sur la stratégie du doute, l'industrie du lait ne se prive pas de financer des recherches avec pour objectif de démontrer, via des subterfuges de chercheurs comme ce qu'on appelle « la méthode inversée » ou des détails sortis de leur contexte, que le lait pourrait être un excellent anticancérigène. Ceci est une magouille qui relève de l'imposture scientifique la plus avancée, s'indigne le Pr Campbell. Inciter les consommateurs à manger des aliments qui sont en réalité mauvais pour eux, à grand renfort de publications dans des revues scientifiques de haut vol, est parmi les outils marketing de ces industries les plus productifs car très peu de gens les remettront en question.

Le gouvernement est-il au service la population ?

Les solides preuves acquises au cours des vingt ou trente dernières années relativement à l'impact déterminant de l'alimentation sur la santé devraient inciter le gouvernement américain à alerter la population au même titre qu'il le fait pour la cigarette. C'est selon le Pr Campbell une trahison du contrat de confiance qui le lie à ses concitoyens.

Recommandations nutritionnelles...

En effet, l'information exactement inverse est mise en avant par le biais de recommandations nutritionnelles que dispense le Conseil sur l'alimentation et la nutrition (Food and Nutrition Board, ou FNB), contrôlé par les industries elles-mêmes : ces recommandations sont, dit l'auteur, une aberration totale dans la mesure où elles conseillent sans sourciller par exemple un apport de 25 % des calories journalières sous forme de sucres ajoutés. Cette position complaisante vis-à-vis des industriels est tout aussi irresponsable que la seconde recommandation de consommer jusqu'à 35 % de protéines pour combler les besoins quotidiens du corps en énergie et en nutriments : il s'agit selon lui d'une incroyable mascarade, compte tenu des preuves scientifiques existantes établissant le lien entre une vaste gamme de maladies et la consommation de protéines animales même à petites doses. Pire honte encore, le communiqué de presse correspondant précise que suivre ces recommandations minimise le risque de maladies chroniques.

Lorsque l'OMS et l'Organisation des Nations Unies a souhaité émettre un rapport de recommandations nutritionnelles dont le taux de sucre maximum quotidien conseillé était de 10%, le FNB mené par les industriels a pesé de tout son poids en termes de chantage et menacé de "mettre l'OMS à genoux". Ces directives trop basses par rapport à leur taux recommandé de 25% mettaient en effet trop d'intérêts financiers en jeu. L'OMS a résisté à la pression, mais

QUE MANGEZ-VOUS CE SOIR ?

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

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

+ €10,
DE RÉDUCTION S
VOTRE PREMIÈ
LIVRAISON

LE JOURNÉES VEGGIES SMARTMAT

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

Liège
Terre mère
l'encas au naturel

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

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

pour des raisons politiques, a fini par émettre deux recommandations différentes - cherchez l'erreur ! - : 10% pour la communauté internationale, tandis qu'aux Etats-Unis le taux a été relevé à 25%.

L'influence de l'industrie

Comment l'industrie se forge-t-elle une telle influence ? En général elle consulte quelques personnalités connues du milieu universitaire, qui prennent ensuite les rênes des lignes de conduite en dehors de ces milieux. Ces experts-conseils organisent des symposiums ou séminaires, rédigent des revues commanditées, président des groupes établissant des recommandations, deviennent membres de sociétés professionnelles clés. Ils s'acheminent ensuite vers des postes de direction dans les organisations scientifiques qui établissent des politiques importantes, puis choisissent les équipes qui les assisteront. Tout cela sous gratifications diverses des industries pour lesquelles ils travaillent : le système entier est infiltré et sous leur contrôle. Ils prodiguent ainsi sans sourciller les recommandations nutritionnelles les plus orientées possible, au détriment de la santé des consommateurs.

Un recul magistral pour la santé des enfants

Mais le plus problématique dans ce rapport dangereux du FNB, est que sa publication n'est que le début de sa longue et désastreuse influence : il sert en effet de base pour les programmes d'alimentation divers (cantines scolaires, hôpitaux, programmes gouvernementaux, étiquetage des aliments…). Ces effets dévastateurs sont particulièrement graves sur les enfants, qui sont poussés malgré eux sur le sentier de l'obésité, du diabète et autres maladies chroniques en étant encouragés à consommer encore plus de gras, de sucre, de viande et de produits laitiers.

Enfin, pour toutes les raisons évoquées plus haut en termes de trafic d'influence, l'ensemble de la recherche biomédicale et nutritionnelle est davantage consacrée à la découverte de nouveaux médicaments ou de suppléments alimentaires, qui favorisent la croissance et l'enrichissement sans fin des industries pharmaceutiques et autres industries agroalimentaires - le plus gênant étant que tous ces instituts sont pour la plupart subventionnés via l'argent des contribuables -. Cela signifie que la réelle recherche sur la nutrition et la prévention des maladies par l'alimentation est insignifiante et passée sous silence, tandis qu'est valorisée l'émergence de médicaments inefficaces aux effets secondaires la plupart du temps connus pour être désastreux. Et cela, alors que prévenir et rétablir sa santé par l'alimentation est le plus simple et le moins coûteux.

La médecine avec un grand M protège la santé de qui ?

Argent, ego, pouvoir, contrôle : des milliers d'études scientifiques passées sous silence

Rares sont les médecins qui tiennent comptent du facteur alimentaire dans les soins prodigués à leurs patients, malgré les milliers d'études scientifiques publiées en ce domaine. Pourquoi le système médical ne prend-il pas l'alimentation et la nutrition au sérieux ? La réponse du Pr Campbell tient en quatre mots : argent, ego, pouvoir, contrôle. Et ce système est en train de nous faire faux bond.

En outre, le système d'enseignement ne permet pas d'avoir une vision autre des soins que de passer par les médicaments ou la chirurgie : l'alimentation n'y est pas enseignée ou trop brièvement, et cela sur la base de cours conçus par… l'institut Danone, le Conseil de nutrition des oeufs, l'Association Nationale des Producteurs de Boeuf, le Conseil National du Lait, Nestlé Clinical Nutrition, et bien d'autres. Comment pourrait-elle dans ce cas être reconnue à titre préventif ou curatif ?

Personne ne comprend mieux tout cela que les médecins minoritaires qui mettent l'accent sur le lien entre alimentation et santé autant dans le cadre public que privé de leur profession, avec des résultats impressionnants. Deux d'entre eux en particulier : le Dr Caldwell Esselstyn, et le Dr John McDougall.

Le Dr Caldwell Esselstyn, maladies du coeur et alimentation

Marqué par la mort prématurée de son père médecin, pourtant passionné de médecine nutritionnelle préventive, le Dr Caldwell Esseltsyn

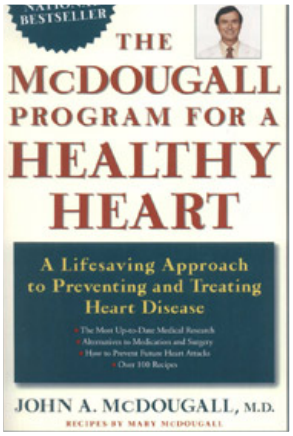
comprend que quelque chose dysfonctionne dans la diffusion des informations. Il entreprend de lire tous les écrits sur le lien entre alimentation et santé, tombe sur un livre de McDougall et se met à traiter ses patients cardiaques avec une alimentation végétale à faible teneur en gras. Avec à la clé le renversement le plus radical des maladies cardiaques qu'ait connu l'histoire de la médecine.

Soigner les maladies du coeur par l'alimentation

Au fil des ans, ce médecin devenu le champion du traitement des maladies par l'alimentation a accumulé toutes les preuves et publié ses recherches, mais a été rejeté par ses pairs au lieu d'être félicité pour ses incontestables et impressionnants résultats, tandis qu'il était également moqué et affublé au passage du sobriquet "Dr Sprouts" (Dr Germination).

Nombreux sont ceux qui lui ont opposé que la recherche sur le sujet n'était pas assez solide, commentaire que le Pr Campbell qualifie d'absurde étant donné l'étendue et la profondeur des études internationales menées. Pire, bien que convaincus, certains collègues du Dr Esselstyn ne lui recommandaient tout simplement pas leurs patients, de peur que ceux-ci les accuse de ne pas l'avoir fait plus tôt devant les résultats obtenus. Et par ailleurs, n'acceptaient ouvertement pas l'idée de les orienter vers un mode de vie qui leur permettrait de ne plus avoir besoin de la médecine !

Enfin, ce sont ces mêmes médecins de la Clinique de Cleveland - où il a exercé une grande partie de sa vie en chirurgie cardiaque avec le succès qu'on lui connaît en prévention - qui consultent personnellement le Dr Esselstyn pour leur maladie cardiaque et appliquent avec succès son programme. Et ce sont ceux-là qui refusent avec virulence la proposition d'Esselstyn d'ouvrir au sein de cette clinique un plus large programme de cardiologie préventive basé sur les solutions qu'ils appliquent pour eux-mêmes, alors qu'ils auraient la possibilité de les proposer à leurs propres patients : une attitude de le Pr Campbell n'hésite pas à qualifier de criminelle.



Le défi végétal du Dr McDougall

McDougall réalise pendant son internat, alors qu'il expérimente lui-même une attaque d'apoplexie survenue à tout juste 18 ans, le peu d'impact des médicaments et de la chirurgie sur ses patients, qui ne guérissent jamais définitivement. Il en développe une telle frustration qu'il cherche des réponses. Devenu le plus grand expert américain sur le lien entre l'alimentation et les maladies,

il a consacré sa vie à informer et prouver sans relâche, avec les plus spectaculaires des résultats sur toutes sortes de maladies chroniques, que l'alimentation sauve la vie. Ses livres sont devenus célèbres et comptent comme des références en ce domaine.

Téméraire, il dénonce par ailleurs la corruption extrême du système médical, qui s'étend de la formation à la recherche. Il n'est pas le seul : ceux qui s'y risquent comme lui, de plus en plus nombreux pourtant, perdent leur travail, leurs amis, et sont discrédités bien que des scandales réguliers leur donnent raison.

L'HISTOIRE SE RÉPÈTE

Socrate, Platon, Hippocrate, Sénèque et les autres prônaient l'alimentation végétale pour une meilleure santé

Le débat sur l'alimentation dure depuis des siècles.

Il y a environ 2 500 ans, Platon a écrit un dialogue entre Socrate et Glaucon au cours duquel ils entretiennent un débat sur l'avenir de leur cité. C'est une histoire peu connue, et pourtant vraie. Socrate soutient qu'une nourriture simple et végétale amènera au peuple santé, bonheur et longévité, tandis que Glaucon considère cette nourriture seulement digne des cochons et avance que les citoyens devraient vivre de manière civilisée en consommant de la viande allongés sur leur canapé.

Ce genre de nourriture, dit Socrate, nécessitera d'élever des animaux en grande quantité pour les tuer, créera de l'inflammation chez leurs consommateurs et fera que les besoins en médecins seront grands. Glaucon acquiesce tandis que Socrate continue son raisonnement : nous aurons besoin sans cesse de plus de terres pour l'élevage, terres qui seront de plus en plus convoitées. Socrate prédit à Glaucon un avenir sombre où le chaos, la maladie, la luxure, les hommes de loi et de médecine deviendront la norme.

Platon, dans toute sa sagesse, savait déjà les conséquences sur l'humanité qu'aurait la réduction des animaux au rang de nourriture, tant sur la santé que sur la société toute entière. L'histoire montre que, 2 500 ans avant notre époque, il était d'une lucidité absolue, constate le Pr Campbell.

Le Pr Campbell rappelle que peu de gens savent qu'Hippocrate lui-même, le père de la médecine, prônait déjà l'alimentation comme principal moyen de prévenir et guérir les maladies.

Que Macilwain, médecin célèbre du début du 19e siècle, écrivit quatorze livres et axait son discours sur le lien entre maladie et santé : il devint lui-même végétarien après avoir découvert que "le gras, les huiles et l'alcool" étaient les principales causes du cancer. C'est d'ailleurs lui qui popularisa l'idée que le cancer trouvait son origine sur le "terrain favorable" que constitue un corps enflammé par une nourriture inadaptée.

Tout aussi lucide était le fondateur de la Société américaine du cancer, Frederick L. Hoffman, dont la pensée a été oubliée depuis.

Sénèque, l'un des plus grands érudits vivant il y a 2 000 ans, conseiller de l'empereur Néron, partageait également ces idées et écrivit à ce sujet.

Les meilleurs athlètes sont végétaliens

Comment pouvons-nous avoir oublié les leçons du passé ? écrit l'auteur. Comment pouvons-nous avoir oublié que les meilleurs athlètes de la Grèce antique devaient avoir une alimentation végétalienne ? Comment avons-nous fait pour en arriver au point où nos guérisseurs-médecins ne connaissent presque plus rien de la nutrition, où son utilité est dénigrée, où les médicaments et soins hospitaliers sont devenus la troisième cause de mortalité ?

Comment en sommes-nous arrivés au point où prôner une alimentation saine pour le corps peut ruiner totalement une carrière ? Où les entreprises qui font profit de notre maladie sont aussi celles qui nous disent quoi faire pour être en bonne santé, où les entreprises qui profitent de nos choix alimentaires sont celles qui nous disent quoi manger, où l'argent des contribuables est utilisé pour bonifier les profits des industries pharmaceutiques, et où la méfiance cède le pas à la confiance quand il est question des politiques gouvernementales sur les aliments ?

Au risque d'ignorer les avertissements de Platon et d'autres érudits, nous avons, comme l'a dit Sénèque sur l'alimentation, "anticipé la mort". Notre milieu naturel n'a jamais été aussi abîmé, les espèces aussi menacées, l'eau aussi polluée, les forêts aussi convoitées pour les cultures d'élevage. Et l'humanité n'a jamais été aussi malade.

Un mode de vie sain et durable scientifiquement valide pour sauver l'humanité

Pourtant, nous avons maintenant toutes les preuves scientifiques qui démontrent que seule une alimentation végétalienne peut apaiser la maladie des corps et de la planète. L'urgence de la situation, dit le Pr Campbell, fait que de plus en plus de gens ouvrent les yeux et ressentent le besoin de changement. Ils remettent en question ce qu'on leur a imposé, prennent en compte de plus en plus les rapports scientifiques et mettent en place les solutions adéquates : grâce à cela, un nouvel espoir renaît qui permet de reprendre confiance en un avenir plus heureux que la situation actuelle le laisse présager.

Le mode de vie végétalien, qui passait pour une mode dangereuse, devient un choix de vie sain et durable. Seul le temps dira ce qu'il adviendra de nos petits-enfants et descendants dans cent ans. J'espère, termine le Pr Campbell, que l'histoire dont nous sommes les témoins et notre avenir seront finalement bénéfiques à tous.

Sylvie Damestoy

Retrouvez les résumés des chapitres 1, 2 et 3 de ce best-seller sur la nutrition dans les numéros précédents de BeVeggie.

Dans le prochain numéro, retrouvez le résumé (Partie 1) du tome 2 : "Le Régime Campbell".

Vous voulez lire ce livre en entier ? Voici ses références :

L'enquête Campbell, sur Amazon.fr

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

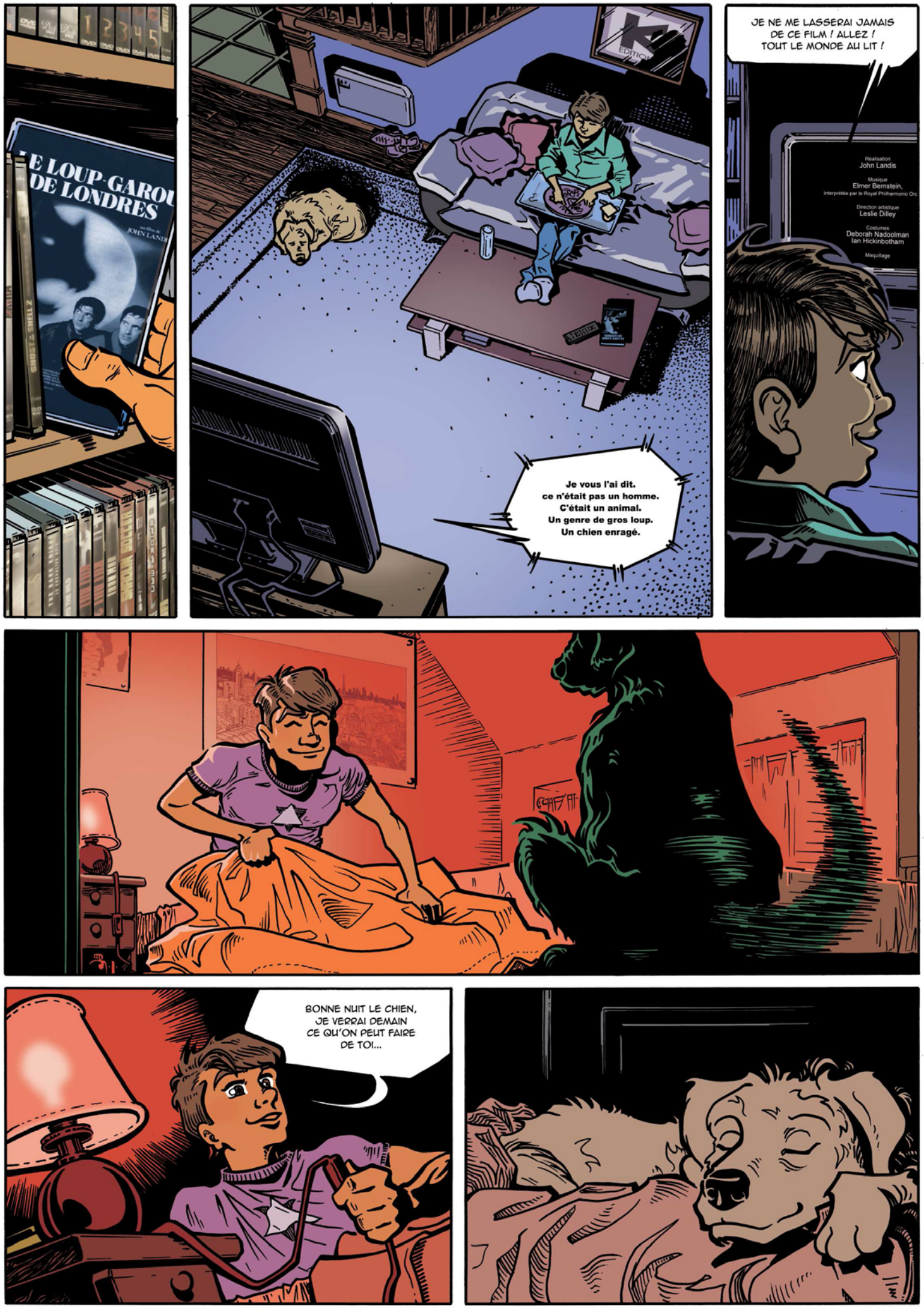
L'HISTOIRE:

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...

3 ème partie de l'histoire :

pour la première et la deuxième partie procurez-vous le Be Veggie 13 et 14


LE LOUP-GAROU DE LONDRES
Je vous l'ai dit.
ce n'était pas un homme.
C'était un animal.
Un genre de gros loup.
Un chien enragé.
JE NE ME LASSERAI JAMAIS DE CE FILM ! ALLEZ ! TOUT LE MONDE AU LIT !
Réalisation
John Landis
Musique
Elmer Bernstein,
interprétée par le Royal Philharmonic Orc
Direction artistique
Leslie Dilley
Costumes
Deborah Nadoolman
Ian Hickinbotham
Maquillage
BONNE NUIT LE CHIEN, JE VERRAI DEMAIN CE QU'ON PEUT FAIRE DE TOI...

...à l'heure actuelle aucun scientifique ne peut expliquer ce phénomène qui semble toucher l'ensemble des espèces bovines. Plusieurs pistes telles que le clonage ont été envisagées mais elles ne...

10:00

HMMM... SALETÉ DE RÉVEIL...

... est menacée d'extinction.
La question que tout le monde se pose reste en suspens :
"Et si ce "virus" se transmettait à l'homme ?"...

?

...certains dénoncent l'utilisation d'une nouvelle arme chimique mais aucun pays ne semble échapper au phénomène...

MAIS OÙ EST-IL PASSÉ ?

... les révélations d'un ancien salarié de l'entreprise AgroLim qui a souhaité garder l'anonymat créent actuellement la polémique...

... cela fait 10 ans que le phénomène aurait fait son apparition...

... mais le lobby agroalimentaire aurait tout fait pour empêcher la publication des études dans un but purement financier...

110 rue Moreau

...ont déjà fortement chuté et le gouvernement craint que la panique ne s'empare de la population...

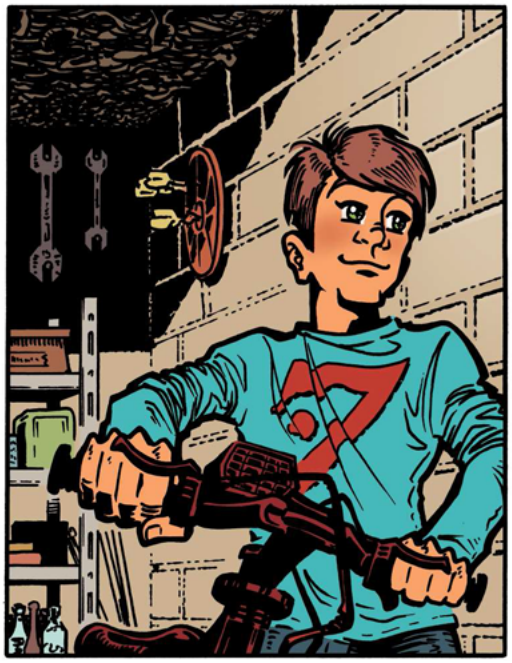
MAIS D'OÙ ÇA SORT, ÇA ?

... les défenseurs de la cause animale dénoncent l'incapacité du gouvernement à faire face à cette situation et insistent sur la gravité des faits...

...
les scientifiques font tout leur possible afin d'apporter une explication et mettre au point un remède...
passons maintenant à...

CLIC !

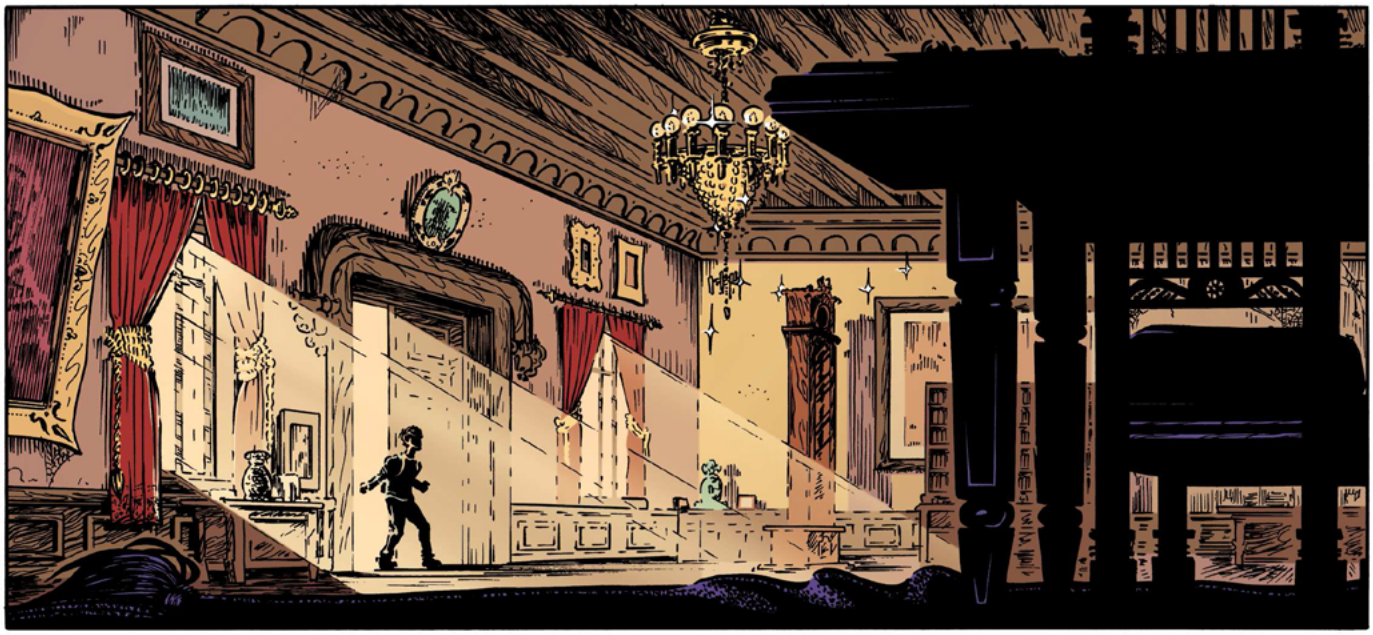
PRINT !
PRINT !
PRINT !



Rue
Moreau

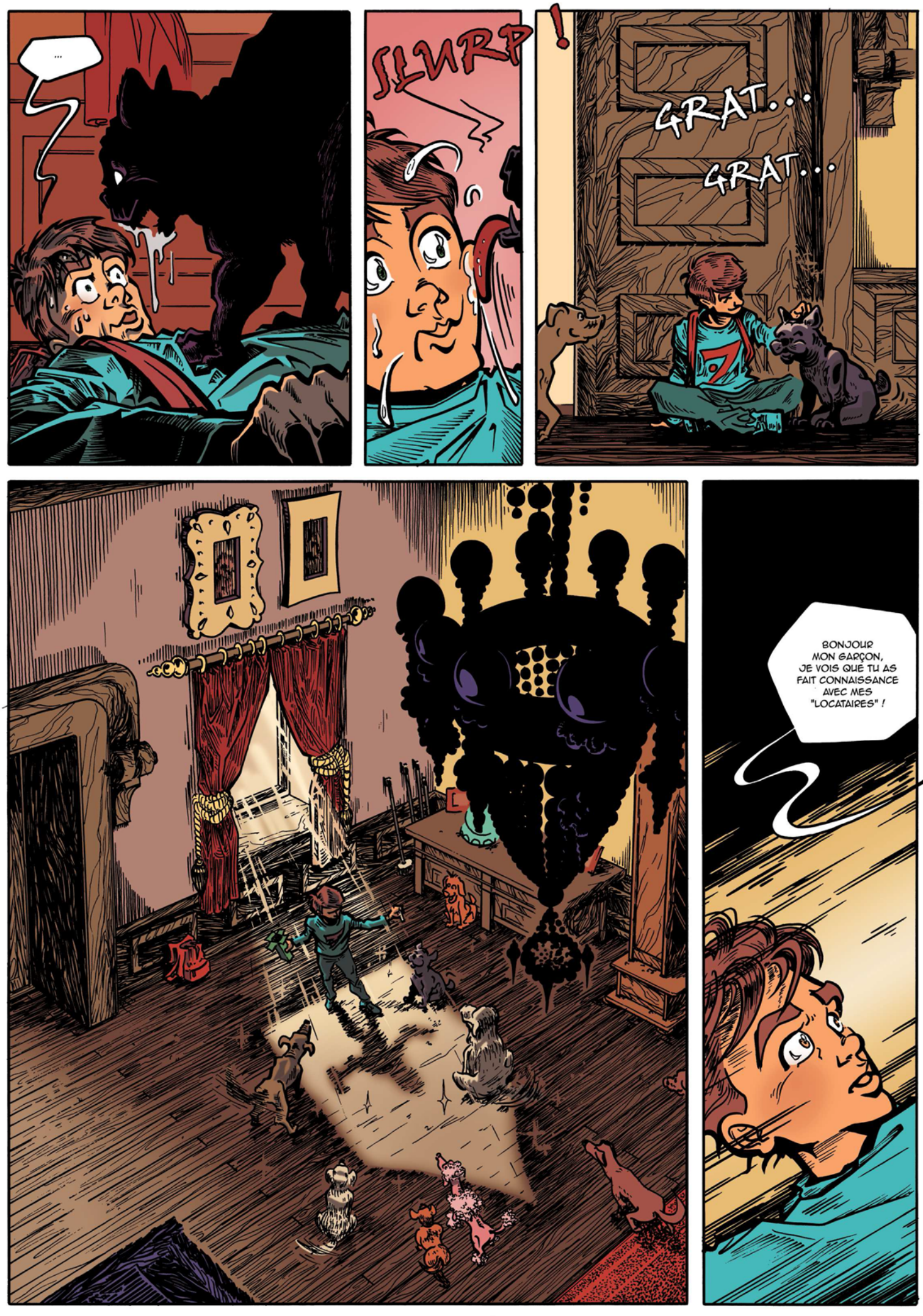
TOC !
TOC !
TOC !

EUH... IL Y A QUELQU'UN ?



?
GRRRR...

AAAAAH ! ! !


...
SLURP
!
GRAT...
GRAT...
BONJOUR MON GARÇON, JE VOIS QUE TU AS FAIT CONNAISSANCE AVEC MES "LOCATAIRES" !

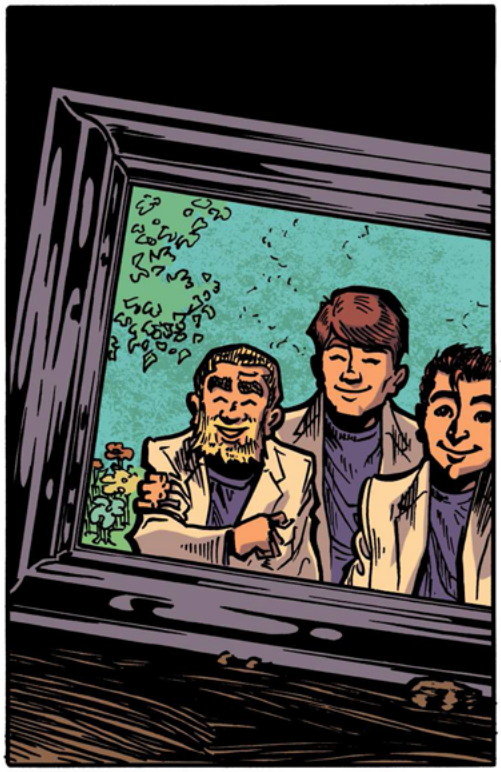
OH, ... BONJOUR... JE SUIS DÉSOLÉ MAIS LA PORTE ÉTAIT OUVERTE ET...

NE T'EXCUSE PAS MON GARÇON, TOUT VA BIEN... TU ES ICI POUR LE CHIEN, N'EST-CE PAS ?

EUH... OUI, C'EST EXACT... MAIS...

IL VA BIEN NE T'INQUIÈTE PAS... TU AS BIEN PRIS SOIN DE LUI ET IL SERA RAVI DE TE REVOIR, SUIS-MOI MON GARÇON !

JE... OUI, D'ACCORD !

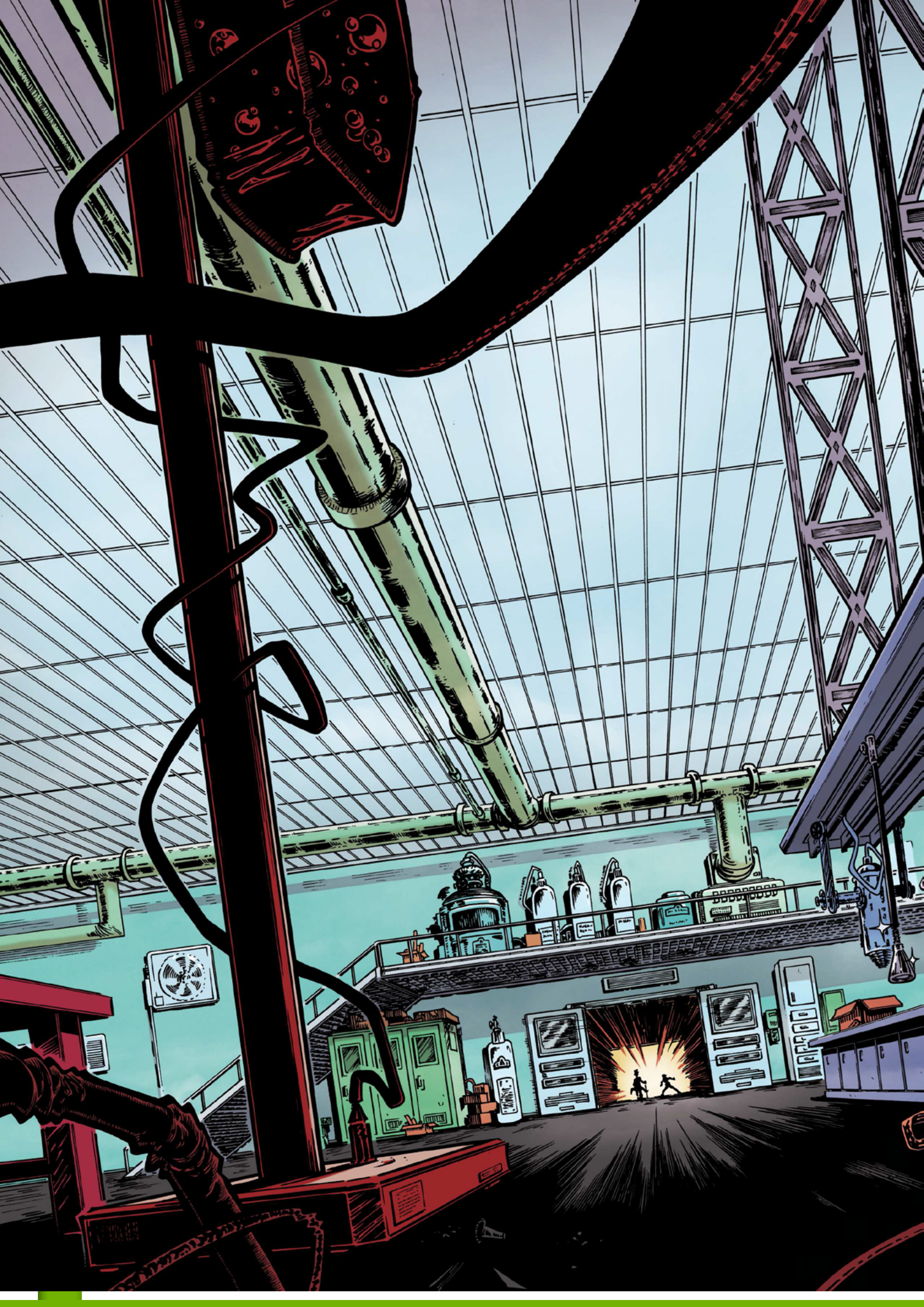
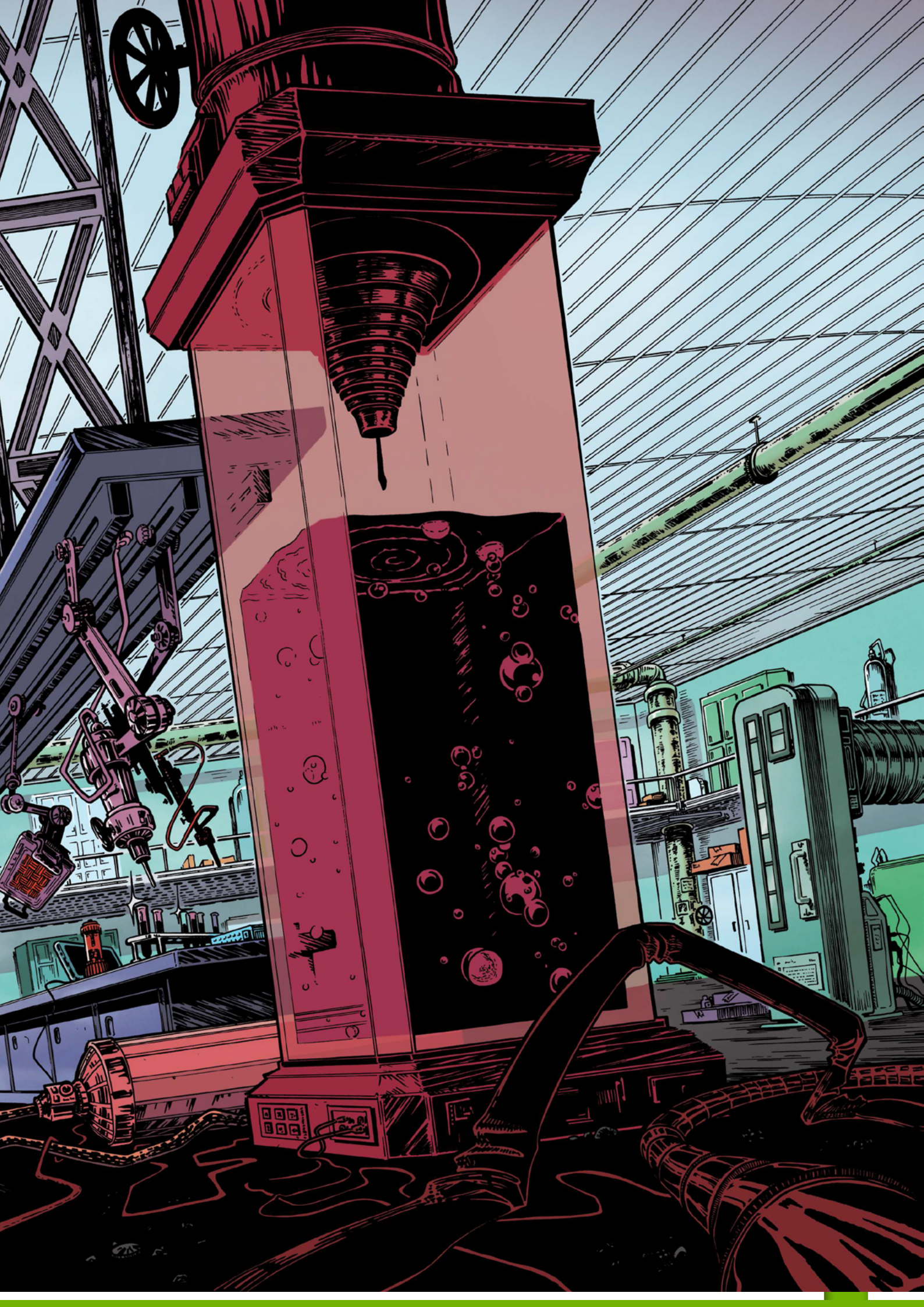


OUI, JE SAIS, CETTE PIÈCE AURAIT BESOIN D'UN SÉRIEUX COUP DE BALAI...
TOUS CES LIVRES SONT À VOUS ?
SENTIENCE

OUI MON GARÇON, TOUT CE QUI EST ICI M'APPARTIENT !
VOUS ÊTES UNE SORTE DE... PROFESSEUR ?
DISONS PLUTÔT UN SCIENTIFIQUE...

ET VOUS ÉTUDIEZ BEAUCOUP LE... LA... SENTIENCE !
SENTIENCE... J'AI DÉJÀ ENTENDU CE MOT LÀ QUELQUE PART... QU'EST-CE QUE ÇA SIGNIFIE ?
SENTIENCE
EXCELLENTE QUESTION MON GARÇON ! POUR FAIRE SIMPLE LA SENTIENCE EST LA CAPACITÉ DE RESSENTIR LE PLAISIR OU LA SOUFFRANCE, LA JOIE OU LA TRISTESSE AUTREMENT DIT UN ENSEMBLE D'ÉMOTIONS... J'AI PASSÉ UNE MAJEURE PARTIE DE MA VIE À TENTER DE PROUVER QUE LES ANIMAUX EN SONT DOUÉS, QUE CE SONT DES ÊTRES SENTIENTS, TOUT COMME NOUS...

LE MONDE ANIMAL EST FASCINANT TU SAIS... CHAQUE ESPÈCE POSSÈDE SES PROPRES CODES, SES LOIS, SON LANGAGE... POURQUOI ALLER CHERCHER AILLEURS D'AUTRES FORMES DE VIES EXTRATERRESTRES QUAND IL Y A TANT D'ÊTRES À ÉTUDIER SUR TERRE ?
GRRAT !
GRRAT !
LES CHIENS PAR EXEMPLE SONT UNE ESPÈCE INCROYABLE, ILS NOUS RESSEMBLENT BEAUCOUP AU FOND, CE SONT LES DESCENDANTS DIRECTS DU LOUP, QUI VIT ET CHASSE EN MEUTE ! PENDANT DES MILLIERS D'ANNÉES LES HOMMES PRÉHISTORIQUES ONT OCCUPÉ LE MÊME MODE DE VIE DE PRÉDATEURS...

OH MAIS EXCUSE-MOI, MON GARÇON... JE T'ENNUIE AVEC MES HISTOIRES ! J'AI RAREMENT DE LA COMPAGNIE HUMAINE ET J'EN OUBLIE LES BONNES MANIÈRES. TU ES VENU CHERCHER UN CHIEN ET C'EST UN VIEUX FOU QUE TU AS TROUVÉ À LA PLACE !

OH NON C'EST VRAIMENT TRÈS INTÉRESSANT, CE N'EST PAS LE GENRE DE CHOSES QUE L'ON NOUS APPREND À L'ÉCOLE... MAIS DITES EUH...
DOC', TU PEUX M'APPELER DOC', MON GARÇON ...
EUH DOC... COMMENT VOUS SAVEZ POUR LE CHIEN ? ENFIN JE VEUX DIRE... TOUT À L'HEURE, AVANT MÊME QUE JE VOUS DISE QUOI QUE CE SOIT, VOUS CONNAISSIEZ DÉJÀ LA RAISON DE MA VENUE...
EN EFFET... CE CHIEN EST SPÉCIAL, DIFFÉRENT DES AUTRES...
COMMENT ÇA, "SPÉCIAL" ? QUE VOULEZ-VOUS DIRE ?
LE MIEUX C'EST QUE TU VOIS PAR TOI-MÊME !
CLIC !
Histoire de la lycanthropie
WOOOSH !
?!