

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

L'oeuf ou la poule ?

Livres : Zoopolis

Pourquoi maigrir avec les protéines végétales est plus efficace et plus sain

DOSSIER

## Faut-il encore faire des enfants ?



# ÉDITO

---

**Derzelle Fabrice**  
Co-rédacteur de Be Veggie

---



## *Faut-il encore faire des enfants?*

**A**u vu des capacités limitées de la Terre ne devrions-nous pas limiter les naissances ? C'est probablement un dernier des grands tabous, une idée qui commence à germer dans la tête de nombreux observateurs des balbutiements du 21<sup>e</sup> siècle.

**C**ette question semble d'avantage préoccuper les véganes en croire une étude de 2013 menée par le chercheur indépendant M. Butterflies Katz. En effet, 40% des 7 000 personnes ayant participé à cette enquête disent qu'ils ne souhaitent pas avoir d'enfants et comme la particularité de cette communauté est d'être très majoritairement composée par des femmes (80%) appartenant à la génération Y (nées entre 1980 et 2000) on ne peut pas s'empêcher d'y voir une tendance forte pour les prochaines années.

Mais pourquoi devrions nous cesser de faire des bébés me diriez-vous ? Et pourquoi les véganes sont nombreuses à vouloir faire la grève des ventres ?

**C**ommençons par faire un petit tour du problème en quelques chiffres éloquentes. Chaque année atterrit sur notre bon vieux caillou une fournée de nouveaux nés dont le nombre s'approche de la population française, soit plus ou moins 70 millions de personnes. Ces nouveaux venus rejoignent 7,5 milliards d'humains vivant déjà à l'étroit comme nous allons le voir bientôt. Mais pour que le tableau soit complet, on doit ajouter un paramètre. Si la population augmente d'une France chaque année, la surface agricole mondiale perd, elle, l'équivalent de la surface de la France. L'agriculture intensive, les changements climatiques, l'érosion provoquent la détérioration des sols et grappille toujours un peu plus cette ressource vitale. Bien entendu nous compensons en défrichant de nouvelles

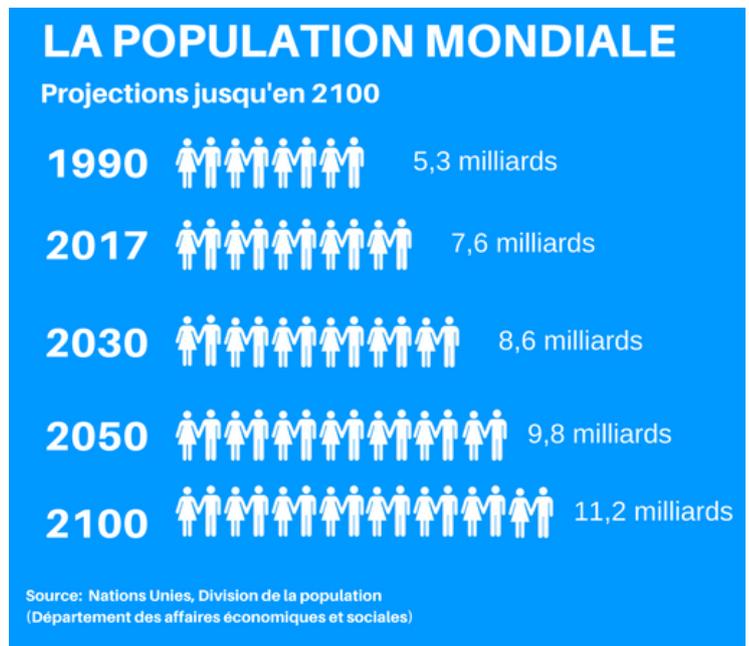


terres, nous déboisons à qui mieux mieux de vastes étendues sauvages mais cela ne fait qu'aggraver d'autres problèmes et ne nous offre qu'un répit bien illusoire.

**V**ous me répondez que la planète pourrait nourrir 12 milliards de personnes compte tenu du fait que nous jetons pratiquement la moitié de la production alimentaire mondiale à la poubelle. Cessons ce gaspillage et tout ira bien chanteront les plus naïfs d'entre nous ! Mais c'est oublier que nous consommons chaque année deux fois plus que ce que la planète n'est capable de nous offrir.

Pour faciliter ma démonstration, revenons à la notion d'empreinte écologique que j'aime avant tout pour sa simplicité. Chaque être humain a besoin d'un bout de la planète pour pouvoir obtenir les ressources dont il a besoin pour vivre ainsi que d'un autre pour construire sa maison, enfuir et recycler ses déchets. Sur l'ensemble de la surface terrestre (environ 51 milliards d'hectares), on estime qu'environ 12 milliards d'hectares (terrestres et aquatiques) sont bio-productifs au sens où ils créent chaque année une certaine quantité de matière organique grâce à la photosynthèse.

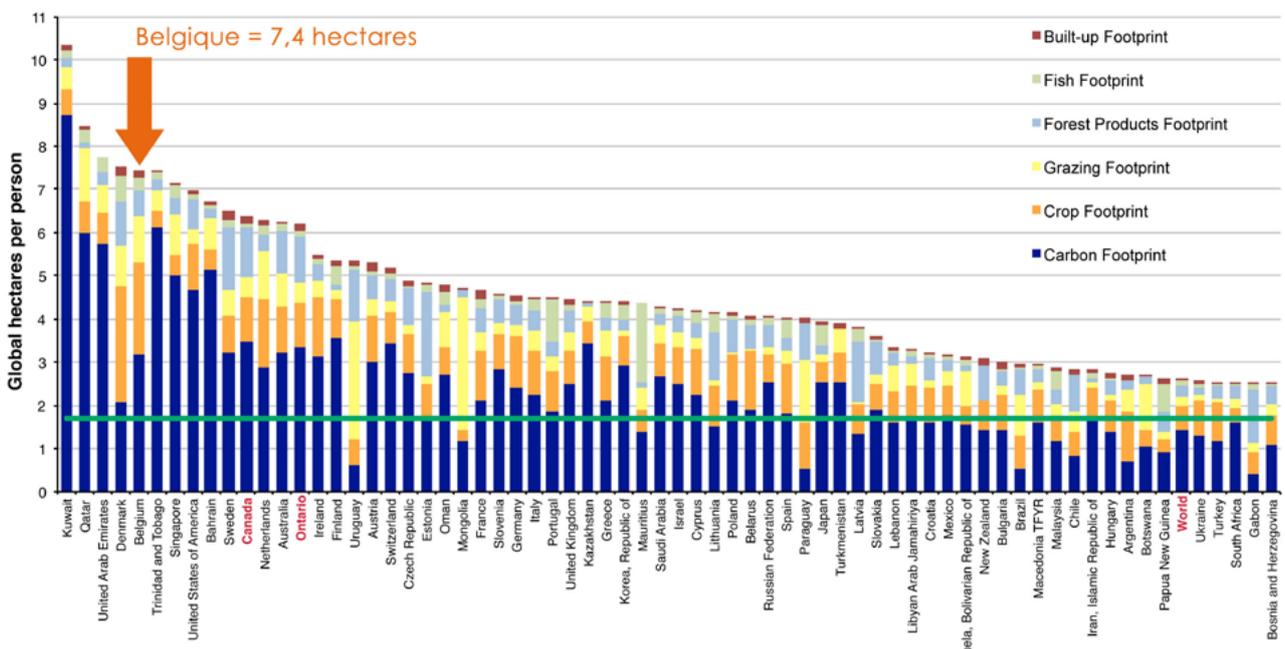
On fait un petit calcul rapide et on peut déterminer la taille du bout de planète à laquelle tout le monde a droit et qui est aujourd'hui de 1,6 Hectare Globaux (Hg) par personne. Je ne vous apprendrai rien en vous disant que nous sommes collectivement bien trop gourmands



car en moyenne les humains accaparent 2,72 Hg, un prélèvement bien trop important pour une gestion durable de notre petite boule bleue.

J'attire votre attention sur le fait que notre niveau de prédation n'est pas la même partout autour du globe. Si les Belges se réservent 7,6 Hg par habitant, le burundais lui n'a besoin que de 0,6 Hg pour répondre à ses besoins. Et tenez-vous bien, en 2050 nous serons 9,7 milliards et il ne restera donc à chacun qu'un bout de planète de 1,2Hg.

Ces chiffres sont très instructifs lorsqu'on veut parler de natalité car ils nous apprennent que, si on veut maintenir les équilibres planétaires en ne prélevant pas plus de ressources qu'aujourd'hui, la population humaine idéale comp-



Tonne d'équivalent CO2 pour une personne qui s'engage dans une de ces actions....

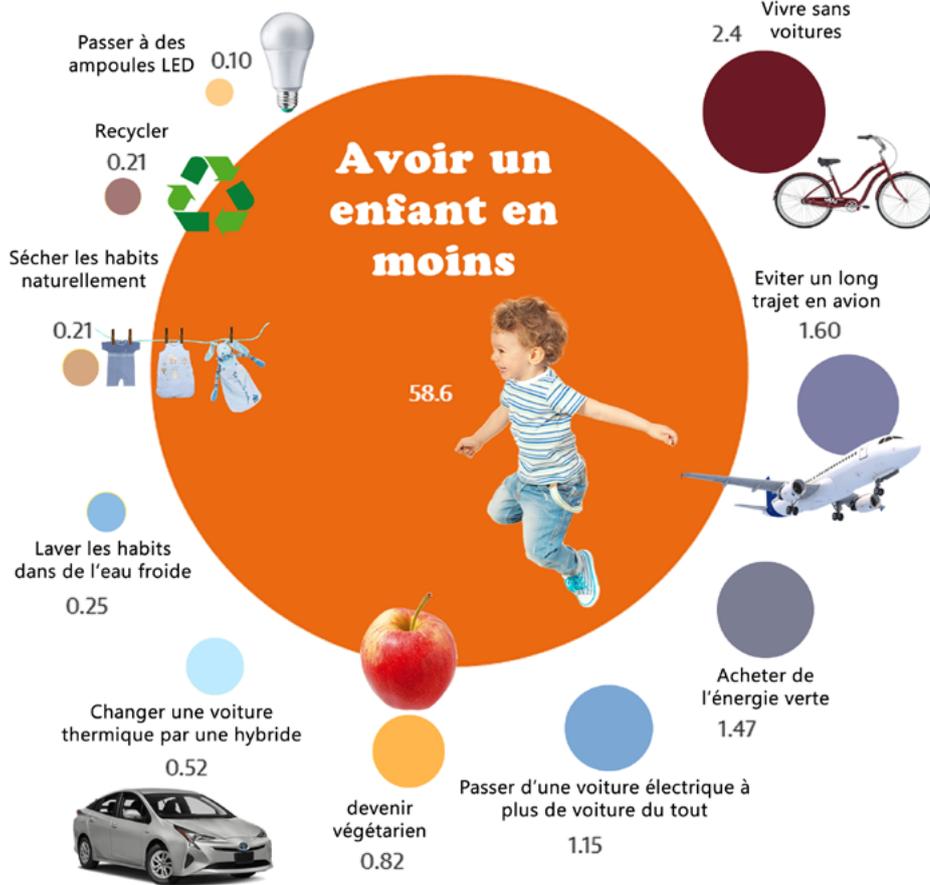


Tableau végétik | Source: Wynes & Nicholas, Environmental Research Letters

terait au maximum 4,5 milliards d'individus. Ou pour le dire autrement nous sommes 3 milliards de trop. Bien entendu, vous pourriez objecter que si nous diminuions notre empreinte significativement, notre nombre actuel peut convenir. Mais avouez que l'effort demandé est pour beaucoup inimaginable : il faudrait que les Belges diminuent leur niveau de vie par 4 et les Français par 3 et je n'ai pas l'impression qu'ils soient prêts à renoncer à leurs privilèges. En paraphrasant George Bush, je dirais même que, pour beaucoup, leur niveau de vie n'est pas négociable.

Ce long détour nous permet de mieux comprendre ceux qui ont fait le choix de ne pas faire d'enfants afin de ne pas provoquer une surchauffe du système.

**U**ne étude récente (1) nous apprend que le geste le plus efficace pour réduire les émissions de Gaz à effet de serre (GES) et éviter un emballement climatique est de faire un enfant de moins avec une économie de 58,2 tonnes de Co2!

En comparaison le deuxième geste consistant à vivre sans voiture ne permet lui que de réduire les GES que de 2,4 tonnes (25 x moins), le végétarisme arrive à la quatrième place des gestes utiles pour la planète.

Si l'on en croit cette étude, un couple de grands carnivores se déplaçant en 4x4 et prenant l'avion à chaque vacances sera plus vertueux qu'un couple de cyclistes véganes à la tête d'une famille nombreuse. Ouille, ça fait quand même un peu réfléchir !

Alors certains lecteurs ne voient pas le lien entre véganisme et réchauffement climatique. Après tout, nombreux dans cette communauté se soucient d'abord du bien-être des animaux. Mais comme tout

est lié, une augmentation des températures moyennes de 4 degrés à la fin du siècle signifie la disparition des très nombreuses espèces et d'une bonne partie de la nôtre.

## Combien d'enfants en moins devons-nous faire ?

Et bien c'est assez simple : pour diminuer la population de moitié et approcher un niveau de consommation plus ou moins acceptable et surtout durable, nous devrions tous nous contenter d'un enfant tout au plus pendant une ou deux générations. Quand on en fait deux, on se reproduit et pour le moment nous sommes déjà trop nombreux donc ce n'est pas une bonne idée. A partir de trois, on se multiplie et là, vraiment, on est dans la panade. Personnellement, quand je veux évaluer la pertinence ou l'aspect éthique d'un acte ou d'une décision je

m'en remets à Emmanuel Kant, ce philosophe des lumières nous a transmis un petit truc qui permet de savoir si nous prenons de bonnes décisions.

Alors c'est vraiment très simple, prenons un acte, une pratique ou une manière de vivre et imaginons que je me donne le droit d'agir ou de vivre de cette manière. Si je me donne ce droit, il est juste que je donne ce droit à tout le monde par souci d'équité. Mais qu'advient-il de nous quand tout le monde se donne ce droit ? Quelles en sont les conséquences ? Si les conséquences sont bonnes, alors foncez mais si les conséquences sont désastreuses alors, ne devriez-vous pas vous interdire de vivre de cette manière ?

**A** ppliquons ces principes à notre problème de natalité : si tous les couples se donnent le droit de se reproduire (2 enfants) alors notre espèce est très probablement condamnée à traverser les affres de la guerre et de la famine. Si je considère que faire un enfant est la limite, alors cette décision généralisée à l'humanité est compatible avec la survie de l'humanité puisque nous avons vu que la limite actuelle est une population de 4 milliards, c'est donc une décision éthique.

## C'est mieux un enfant ou pas d'enfant ?

Alors là ça dépend de très nombreux facteurs difficilement maitrisables, on peut cependant dire qu'un enfant belge standard (7,6Hg) demande 10 fois plus à la terre qu'un enfant ousoundais (0,6Hg). Donc ce n'est pas les enfants d'Afrique qui posent problème, ce sont les enfants nés dans les pays riches qui alimentent bien malgré eux, une demande toujours plus grande en ressources naturelles.

Et il faut le dire, être végane ne suffit pas à obtenir un niveau de consommation adéquat. Il faut agir sur tous les fronts pour créer une société durable. Peu d'enfant, pas de viande, transports en commun ou véhicules partagés généralisés, création de petites collectivités d'entraides et d'achats communautarisés.



Sérieusement, les années qui viennent vont être décisives et si nous étions capables de lire l'avenir, nous pourrions répondre à cette question. Mais si on écoute les experts de tous bords on ne peut qu'hésiter à mettre au monde un enfant aujourd'hui. Il est fort probable qu'ils aient à traverser une période terrifiante de l'histoire humaine.

De plus, il y a 150 millions d'enfants qui n'ont pas de parents aujourd'hui, ils attendent notre soutien et nous pouvons réellement les sortir de la misère. J'ai travaillé dans un centre pour enfants des rues au Népal et j'ai vu le travail incroyable effectué par l'ONG CPCS qui, avec 40 euros par mois peut arracher un enfant à la rue, le scolariser, le nourrir, le vêtir et lui redonner un espoir.

On dit souvent qu'un enfant européen coûte à ses parents l'équivalent d'une petite maison ! Et si nous utilisions cet argent pour sauver des dizaines d'orphelins ? Un activiste soucieux d'optimiser son temps et d'apporter un maximum de soutien à la cause ne devrait-il pas essayer d'obtenir un revenu fixe un peu excédentaire et le garder pour le consacrer à la cause animale ou pour sortir des enfants de la misère, les deux étant des causes complémentaires ?

Cela fait 8 ans que je travaille au sein de l'association Végétik et j'ai pu observer que la plupart des parents sont trop absorbés par leurs



responsabilités pour sérieusement s'impliquer et militer, ils n'ont tout simplement aucune minute pour eux. Ils n'ont pas non plus l'occasion d'épargner quoi que ce soit et s'ils le font ce sera pour leurs enfants. Ne pas faire d'enfants nous offre les moyens matériels et temporels pour faire partie de la solution. Par contre, avoir des enfants dans une société comme la nôtre (individualiste, consumériste, productiviste) c'est quasi à coup sûr faire partie du problème.

Certains me diront que si les véganes ne se reproduisent pas, les couples non conscientisés, eux, ne s'en privent pas ! En effet les véganes sont souvent des gens provenant de classes sociales favorisées au niveau de l'éducation et cela fait longtemps que la sociologie montre un lien entre le niveau d'éducation des femmes et le nombre d'enfants qu'elles décident d'avoir.

Donc c'est un bon argument mais il ne vaut que si ces enfants deviennent aussi écolos et véganes que leurs parents ce qui n'est pas gagné d'avance. Beaucoup de parents se désolent de constater que leurs enfants se détournent de leur mode de vie par l'effet puissant des forces de normalisation présentes dans la société (les copains, l'école, les médias... heUUUu .. toute notre société en fait).

[Mic the Vegan](#), est un youtubeur qui défend l'idée que les véganes devraient faire pleins de bébé véganes. Afin d'appuyer son argumenta-

tion il donne l'exemple de deux sœurs jumelles [Nina et Randa](#) nées dans une famille végane et qui par la magie des réseaux sociaux ont gagné en popularité. Ce faisant, elles sont devenues des modèles et ont inspiré des centaines de personnes.

Mic the Vegan marque un point bien entendu mais je ferais constater qu'on peut obtenir exactement le même effet sans mettre un nouvel être humain sur la terre. Il suffit d'être vous-même une source d'inspiration pour les autres et qui sait, une de ces personnes auxquels vous allez ouvrir les yeux va peut-être devenir une star sur les réseaux, un artiste engagé, un enseignant charismatique et vous obtiendrez les mêmes résultats que si vous aviez passé des milliers d'heures à élever des enfants pour un résultat parfois très décevant.

D'ailleurs si vous allez sur la chaîne You Tube de ces deux sœurs vous constaterez que leur niveau de vie est très élevé : elles possèdent une voiture, portent des habits tendances, voyagent dans des contrées exotiques en avion et suivent des régimes à base de fruits exotiques. Je ne m'avancerais pas trop si je disais que Nina et Randa ont une empreinte écologique très au-dessus des 1,6 Hg auxquels nous avons normalement droit ? Ok, elles sont véganes mais leur mode de vie n'est pas compatible avec un mode de vie respectueux des écosystèmes et donc respectueux des animaux autres que ceux que nous avons habituellement dans nos assiettes.

Mais je ne veux surtout pas faire les donneurs de leçons car je ne vau pas mieux que ces adorables Youtubeuses. Même si j'ai adopté un régime végane et que je ne veux pas d'enfants, je ne me fais pas d'illusions ! Je suis quand même très au-dessus de l'empreinte écologique à laquelle j'ai droit et mon choix de ne pas faire d'enfants est de tous mes choix, celui qui aura le plus de répercussion sur la planète.

**(1) Seth Wynes, de l'université de British Columbia au Canada, et Kimberly Nicholas, de l'université de Lund en Suède, et publiée le 12 juillet sur le portail IOP Science**

**(2) Selon l'ONG Sos Children's Village**

# SOMMAIRE

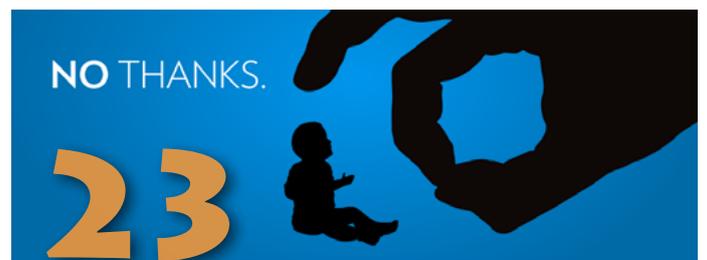


4

Faut-il encore faire des enfants ?



ZOOPOLIS, UNE THEORIE POLITIQUE



Childfree et véganisme : témoignage



Végétik rejoint DierAnimal le parti anti spéciste



Les impacts de la consommation de Viande



Trouvez l'âme soeur et des amis sur Vegamitié



Pourquoi maigrir avec les protéines végétales est plus efficace et plus sain



52

La preuve par l'oeuf L'oeuf ou la poule ?



46

L'humanité carnivore de F.Burgat 3è partie



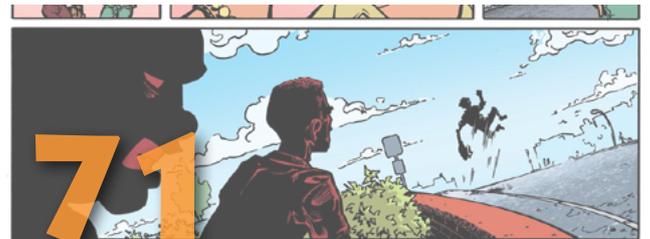
44

Soupe Miso



67

Critique de livre : Lettre ouverte aux animaux



71

Sentience la BD ( partie 2 )



42

Spaghetti Pesto



40

Salade automnale

# ZOOPOLIS, UNE THEORIE POLITIQUE DES DROITS DES ANIMAUX.

« Zoopolis pose les principes d'une société multi-espèces équitable où les humains et les animaux cohabiteraient pacifiquement. »  
(Postface, Corine Pelluchon)

Zoopolis, une théorie politique des droits des animaux a été écrit par deux philosophes canadiens, Sue Donaldson et Will Kymlicka (Alma éditeur, 2016). Will Kymlicka est professeur de philosophie politique à l'université Queen's à Kingston, Ontario. Deux de ses titres ont déjà été traduits en français : La citoyenneté multiculturelle : une théorie libérale du droit des minorités (Boréal/Canada) et Les théories de la justice : Une introduction (Editions La Découverte).

Ce livre, paru en 2011 chez Oxford University Press, est destiné à devenir un classique pour tous ceux qui pensent qu'il est urgent de s'engager politiquement à améliorer la condition animale.

## RÉSUMÉ

Dans Zoopolis, Will Kymlicka et Sue Donaldson se focalisent non sur les droits des animaux mais sur nos obligations concrètes à leur égard, ce qui suppose que l'on examine nos relations avec eux. Ils proposent trois catégories d'animaux : domestiques, sauvages et liminaires, qui vivent dans la proximité immédiate des humains sans pour autant être domestiqués.

Prenant appui sur la théorie libérale de la citoyenneté, Donaldson et Kymlicka proposent d'accorder la citoyenneté aux animaux domestiques, de reconnaître la souveraineté des communautés d'animaux sauvages et enfin de faire des animaux liminaires des résidents. Ces solutions reposent sur des conceptions renouvelées

de la citoyenneté, de la souveraineté et de la résidentialité.

Pour ce faire, ils s'appuient sur des travaux concernant les personnes en situation de handicap et la manière dont on peut les sortir de l'invisibilité sociale et politique. Aujourd'hui les théories de la justice intègrent enfin la notion de vulnérabilité reléguant par là même l'idée de citoyens de seconde zone. Cette reconnaissance, à la fois morale et politique, d'individus vulnérables, les auteurs de Zoopolis suggèrent de l'appliquer aux animaux.

## INTRODUCTION



Le mouvement de défense des animaux est dans une impasse. En effet, bien que ce dernier ait une histoire longue et admirable, dans une perspective plus large, l'histoire propose une triste réalité. La population sauvage a diminué d'un tiers, l'élevage industriel continue à croître



ainsi que la demande de viande et les prévisions n'annoncent pas un avenir meilleur pour les animaux. Les entreprises, qui cherchent toujours à réduire les coûts ou à trouver de nouveaux produits, sont constamment à la recherche de nouvelles façons d'exploiter les animaux avec d'avantage d'efficacité, que ce soit dans l'industrie, dans l'agriculture, dans la recherche ou dans le monde du spectacle. Le problème principal soulevé dans la théorie du droit des animaux traditionnelle est qu'elle ne prend pas assez en compte les devoirs positifs que nous avons envers les animaux.

En partant de ce constat, Will Kymlicka et Sue Donaldson proposent un nouveau cadre conceptuel pour mettre au centre la question

animale dans notre communauté politique en surmontant les obstacles qui empêchent un changement progressif. L'objectif fixé est d'établir un lien direct entre le traitement des animaux et les principes fondamentaux de la justice libérale/démocratique et des droits de l'homme.

La pensée de Kymlicka et Donaldson s'articule autour de trois parties. Premièrement, les droits inviolables pour les animaux seront discutés dans le chapitre 1. La réflexion se poursuivra à propos des fonctions du concept de citoyenneté et des raisons qui les rendent applicables au cas des animaux au même titre que pour les humains dans le chapitre 2. Enfin, dans les chapitres 3, 4, 5 et 6, les auteurs examineront les applications de cette approche à travers les différentes formes de relations entre humains et animaux.

## PREMIÈRE PARTIE

### *1) Les droits universels de base pour les animaux*

Les auteurs défendent l'idée que les animaux devraient être considérés comme des sujets de justice, titulaires de droits inviolables, ce qui dépasse largement ce que nous entendons généralement par « droits des animaux ». L'approche de Kymlicka et Donaldson rejette l'idée que les droits inviolables sont la possession des êtres humains. « D'un point de vue moral, la révolution des droits de l'homme fut une réussite extraordinaire, mais cette révolution demeure inachevée » (p.37).

Rappelons ce que nous entendons par droits inviolables et ce que cela implique pour les animaux. Ces droits pour les animaux vont bien au-delà du droit de ne pas être sacrifié pour les humains. Ils ne peuvent être bafoués, même si d'autres personnes pourraient en bénéficier d'une manière ou d'une autre. Aux antipodes de la pensée utilitariste selon laquelle la moralité du bien général, le plus grand bien pour le



plus grand nombre, justifie le sacrifice d'êtres sentients.

La théorie des droits des animaux (TDA) pose une question : pourquoi les droits à caractère universaliste devraient s'arrêter aux êtres humains ? Selon la TDA, tous les êtres conscients ou sentients, humains ou animaux, doivent être protégés pour une raison très simple : nous connaissons de plus en plus les animaux et leur expérience subjective. « Un être sentient a conscience de la souffrance et du plaisir, c'est un « je » doté d'une expérience subjective du monde. » (p.43). Limiter ces droits aux humains est un témoin spéciste et arbitraire.

Selon la TDA, les animaux sont des sujets qui doivent être protégés, pas de simples composants de la nature. Dans nos mœurs, la nature relève de l'altérité, elle nous est étrangère, parfois menaçante, en tout cas, étrangère aux projets humains. Donalson et Kymlicka aimeraient casser cette vision et amener un regard respectueux de cette altérité, reconnaître son autonomie aussi, ainsi que sa beauté, à contrario d'une nature marchandisée, instrumentalisée et incomprise. Dans ce cadre, les animaux et la nature ne sont plus étrangers, ils nous paraissent alors même comme des semblables.

Les droits de base des animaux s'insèrent dans une conception extensive et différentialiste de la justice entre êtres humains et animaux. L'objectif est la fin de l'exploitation animale et les violences extrêmes induites par celle-ci. Les droits inviolables induisent la non-instrumentalisation des personnes animales à notre profit.

Comment mettre en place l'inviolabilité des droits ?

Dans maintes situations, les humains ne prennent pas en compte les animaux ou se sentent menacés par eux (ex : légitime défense en milieu rural contre les animaux sauvages).



Une solution serait d'identifier les circonstances sociales qui favorisent le plus l'exercice de la justice envers les animaux et les appliquer. Une réflexion en amont doit être menée pour que chaque individu vive sa vie le plus sereinement possible.

En ce qui concerne l'expérimentation animale à des fins médicales, la technologie et les avancées scientifiques sont un énorme atout dans la société ; des méthodes pour éviter les expériences sur les animaux ont déjà vu le jour. Nous nous devons d'être plus créatifs dans nos recherches. Les auteurs sont très optimistes à ce sujet. « En adoptant dès maintenant de nouvelles pratiques et en formant une nouvelle génération de chercheurs, il suffirait de quelques décennies pour que l'expérimentation animale soit perçue avec la même réprobation que l'expérimentation humaine de nos jours. » (p.69).



## L'UNIVERSALITÉ DES DROITS POUR LES ANIMAUX

Les réflexions qui se veulent universelles ne sont pas comparables à une vision religieuse ou une tradition culturelle. Elles ont vocation à être partagées par les sociétés du monde, abordées comme une éthique globale. Ne serait-ce pas une forme d'impérialisme moral ?

Beaucoup de débats ont vu le jour concernant les droits de l'homme dans les accords internationaux. En Europe, les animaux des différents pays ne sont pas traités également. La position des auteurs est que nous devons tout faire pour que les sociétés s'engagent à respecter les droits de l'homme et les droits des animaux de

leur propre gré.

## *2) Etendre les droits des animaux grâce à la théorie de la citoyenneté*

La TDA défend un ensemble de droits relationnels et différenciés. Pour ce faire, il faut identifier les relations existantes entre êtres humains et animaux, plus particulièrement celles qui donnent lieu à des obligations et à une responsabilité morale.

Il faut différencier les droits universels, indépendants d'une communauté politique et les droits de la citoyenneté, dépendants de l'appartenance à une communauté politique particulière. Certains animaux doivent être considérés comme des concitoyens dont les intérêts doivent être pris en compte dans la définition du bien commun. D'autres comme des visiteurs temporaires et enfin d'autres résidents de leurs propres communautés politiques.

Les animaux ne sont pas considérés comme des citoyens principalement car notre définition de la citoyenneté implique une participation politique active. Si l'on adopte une vision plus large, la citoyenneté remplit trois fonctions dans la théorie politique. La nationalité : assigner un individu au territoire d'un état, la souveraineté populaire : le citoyen est membre d'un peuple souverain et l'agentivité politique démocratique : participation active au processus démocratique.

## DEUXIÈME PARTIE

### *3) Les animaux domestiques dans la théorie des droits des animaux*

On distingue trois types d'animaux domes-

tiques : les animaux d'élevage, de compagnie et d'expérimentation.

Les défenseurs des droits des animaux tentent de déconstruire le mythe d'une domination humaine bienveillante. La domestication induit



toujours une forme d'exploitation et de maltraitance, il n'existe pas de viande éthique. « La vie des animaux est sans doute plus agréable dans un élevage traditionnel que dans un élevage industriel, mais ils y sont souvent maltraités et finissent quoi qu'il en soit pas être tués. La relation de domination sous-jacente est toujours la même. » (p.111)

Pour les abolitionnistes (approche abolitionniste/extinctionniste), la domestication est issue d'une histoire injuste qui induit forcément des mauvais traitements. Selon Gary Francione, ces animaux sont placés entre le monde des humains et le monde des animaux. Leur sélection pour leurs traits juvéniles, leur « domptabilité », leur faible agressivité (cette sélection est appelée la néoténie) est contre nature.

Le respect des droits des animaux repose sur l'éradication des espèces domestiques existantes et de nos interactions avec elles.

Cependant, remarquons qu'il y a un certain caractère inévitable des relations entre différentes espèces, humains compris. Il existe des espèces qui s'auto-domestiquent par exemple, phénomène plus fréquent qu'on ne le croit. D'autre part, les espèces opportunistes s'obstinent à vivre en ville, obtenant ainsi la protection et la nourriture tant convoitée.

Des relations de symbiose se sont établies. Nombreux cas de semi-domestication sont observés ; ces animaux libres de s'échapper mais qui restent auprès des humains car ils en tirent certains avantages logistiques et affectifs, malgré le fait que les humains les exploitent.

Les animaux et les humains forment depuis longtemps une société mixte. DeGrazia et Za-



mir distinguent deux types de relation entre ces deux espèces : l'utilisation et l'oppression. La première est une relation instrumentale mais

réciproque. C'est une utilisation mutuellement bénéfique. L'oppression est quant à elle une exploitation unilatérale des plus faibles sur les plus forts. Point question ici d'une quelconque relation bienveillante d'échange.

L'approche de Kymlicka et Donaldson repose principalement sur deux idées. Premièrement, les animaux domestiques doivent être considérés comme des membres de nos communautés dans la mesure où nous les avons contraints à en faire partie. Nous les avons privés de toutes autres alternatives au fil du temps. Nous devons les prendre en compte dans nos décisions sociales et politiques. Ces droits ne sont pas universels à tous les animaux mais ce sont des droits relationnels et différenciés.

Deuxièmement, la citoyenneté est le cadre le plus approprié pour penser ces droits. Elle se définit par trois caractéristiques essentielles : la résidence (les animaux sont ici chez eux), l'intégration au peuple souverain (leur intégration doit être prise en compte dans la définition du bien commun) et l'agentivité (ils doivent être en mesure de participer à l'élaboration de règles de coopération).

#### **4) Les animaux domestiques citoyens**

Selon Kymlicka et Donaldson, la citoyenneté est le modèle qui rend le mieux compte des réalités empiriques de nos relations avec les animaux domestiques et des impératifs moraux qui en découlent.

La conception la plus répandue de la citoyenneté requiert trois capacités fondamentales :

- 1. La capacité à avoir un bien subjectif et à le communiquer ;**
- 2. la capacité à respecter des normes sociales et/ou des normes de coopération ;**
- 3. La capacité à participer à l'élaboration**

#### **des lois.**

Notons que cette conception très intellectualiste écarte bon nombre d'humains. Par exemple, les personnes handicapées et les enfants ont besoin d'un « responsable », d'un collaborateur ou d'un garant pour assurer une bonne entente et une bonne insertion dans la société. Nous pouvons imaginer que les animaux bénéficient d'une aide.

Le citoyen a des droits mais aussi des responsabilités, notamment la responsabilité de respecter des règles de coopération équitables. Les animaux sont tout à fait capables d'adopter les conditions dans lesquelles ils sont prêts à coopérer. Nous avons le devoir de favoriser l'expression de leur agentivité, en gardant à l'esprit que leurs capacités varient selon les individus et du comportement que nous adoptons envers eux.

Les auteurs distinguent les présupposés de la citoyenneté dans neuf domaines : la socialisation de base, la liberté de mouvement, les devoirs de protection, l'utilisation de produits animaliers, le travail animal, les soins et les interventions médicales, le sexe et la reproduction, le régime alimentaire des animaux domestiques et la représentation politique. Nous n'allons pas développer tous les points ici mais tirer les propositions des auteurs et quelques questionnements principaux.

Tout d'abord, la socialisation de base est la transmission d'une aptitude et d'une connaissance générale dont a besoin l'animal pour être accepté dans la communauté sociale. C'est de l'ordre de l'intérêt général et constitue un droit de base pour les animaux. Dans ce cadre, un certain paternalisme peut être accepté pour une période limitée. Ce n'est pas la même chose que le dressage qui consiste à contraindre l'animal à développer des capacités et des intérêts spécifiques pour être instrumentalisé par la suite.

Concernant la liberté de mouvement, les animaux domestiques sont des membres de notre communauté. Ils ont les droits de partager nos espaces publics. Tous les individus ont besoin d'avoir des possibilités de circuler pour s'épanouir. Sauf si bien évidemment les individus représentent une menace pour eux-mêmes ou pour les libertés fondamentales des autres.

Avons-nous le droit d'utiliser des produits animaux ? Le droit des animaux distingue l'utilisation des animaux –légitime- et leur exploitation –illégitime-. Leur utilisation est légitime si elle ne relègue pas les animaux à un statut social subordonné et respecte la pleine appartenance à la communauté sociale. Il faut ensuite s'assurer que la liberté de choix de l'autre et que son agentivité soient respectées.

Les animaux sont souvent mis à contribution pour les intérêts des humains. Les questions à se poser : est-ce un plaisir pour les animaux ?

Sont-ils soumis à une formation contraignante ? Leur travail est-il un prix à payer pour de l'amour et de l'approbation ? Ont-ils des temps de repos ?

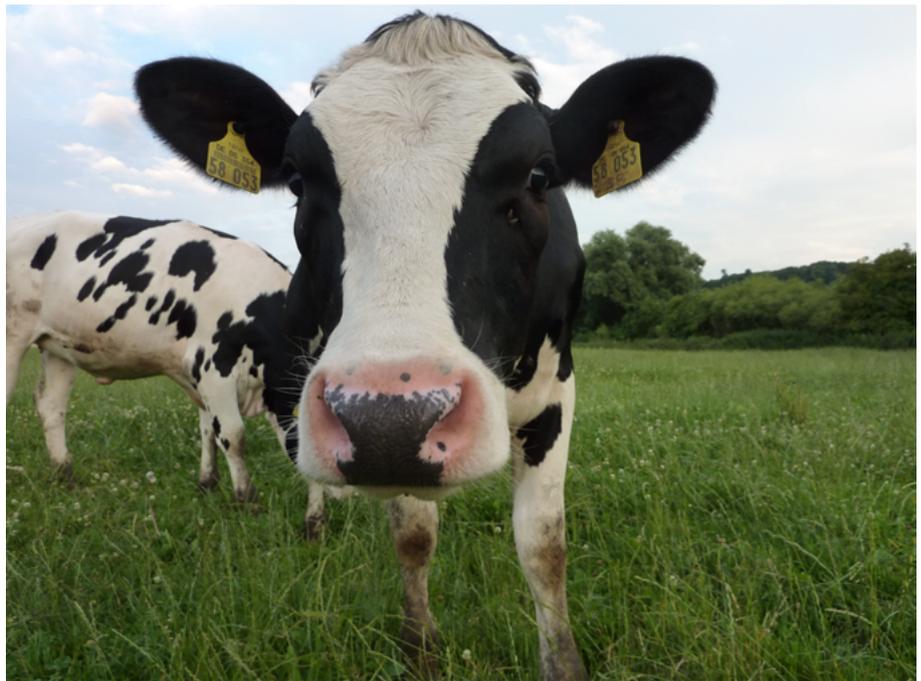
Quelle forme de régulation est justifiée pour la reproduction des animaux domestiques ? Dès que tout est mis en œuvre pour assurer le projet de coopération dans une société mixte humano-animale, cette gestion de la reproduction peut être justifiée si elle est menée au profit des générations futures et dans des conditions respectueuses des droits des couples reproducteurs.

Les animaux domestiques ne peuvent pas non plus devenir autonomes en ce qui concerne leur régime alimentaire. Certaines espèces domestiques seront capables de prendre soin de la plupart de leurs besoins si on leur donne la possibilité d'exercer leur agentivité de façon plus libre. En revanche, il nous faudra nourrir



d'autres animaux dans un futur proche complètement dépendants de nous.

Enfin, par rapport à la représentation politique, notons que pour jouir de libertés il est indispensable pour chaque personne d'intérioriser les règles fondamentales. Les animaux sont capables de participer à ce processus si toutefois ils sont assistés par des « collaborateurs » qui ont appris à interpréter leur langage et leurs préférences.



## 5) La souveraineté des animaux sauvages

Les animaux sauvages sont exposés à trois types d'impact négatifs. La violence directe intentionnelle, par exemple la chasse ; la perte de leur habitat et les préjudices indirects comme la pollution, le changement climatique ou les lignes aériennes. Nous pouvons imaginer un quatrième impact, positif cette fois. Au niveau individuel comme délivrer un animal pris au piège et collectif comme vacciner une population sauvage contre une maladie.

La TDA traditionnelle entend limiter nos interventions dans la nature. Les deux arguments principaux sont les suivants : la faillibilité et l'épanouissement. Selon le premier, l'être humain est un être faillible. Il y a beaucoup d'exemples d'interventions hasardeuses qui ont fait pire que mieux. Malgré nos intentions louables, nous ne comprenons pas, du moins pas totalement, la complexité des interactions animales pour y intervenir. Le principe de l'argument de l'épanouissement consiste à dire que les communautés d'animaux sauvages s'épanouissent lorsqu'elles sont capables de s'auto-réguler.

Par le passé et encore actuellement, les animaux sauvages ont beaucoup souffert d'injustices dans leur autonomie et leur souveraineté territoriales. Ni le droit international, ni la théorie politique ne condamnent ces injustices. Historiquement, les théories de la souveraineté n'ont pas été réfléchies pour des raisons louables, mais plutôt notamment à des fins stratégiques pour légitimer l'impérialisme. Les auteurs affirment cependant que ce concept peut être réhabilité pour atteindre certains objectifs moraux, reste à les définir adéquatement.

Concrètement, des formes pouvant servir ces objectifs permettrait diverses formes de souveraineté imbriquée, commune et partagée : territoires autonomes ou dépendants, protectorats, confédérations, associations.

Nous devons être vigilants sur deux points : la stabilité de leur communauté et les capacités futures à exister en tant que communauté souveraine ne doivent pas être remises en cause. Il nous faut être aussi vigilants à nos interventions individuelles sur ces communautés, anodines à première vue. Le tout est de ne pas généraliser ces interventions qui deviendraient alors collec-

tives. Une phrase résume ce propos à la page 262 : « Respecter la souveraineté des animaux sauvages, ce n'est pas seulement les laisser vivre en paix, c'est également s'engager à respecter leur liberté, leur autonomie et leur capacité à s'épanouir. »

Par rapport aux frontières et aux territoires, les normes de la souveraineté peuvent tout-à-fait réguler les interactions entre des communautés distinctes, chacune d'entre elles préservant ses propres formes d'organisation sociale et son territoire. Notre société étant mixte, des territoires imperméables aux passages est utopiste. Les oiseaux migrent, nos routes traversent les forêts... Nous devons établir des droits de passage qui permettent aux étrangers de traverser les territoires.

Notre compréhension croissante des écosystèmes peut nous aider à redistribuer les territoires entre humains (et animaux domestiques qui le souhaitent) et animaux sauvages. Notons que la fin de l'élevage libèrerait d'immenses territoires au sein desquels nous pourrions re-

définir des territoires souverains, si ceux-ci sont propices à une faune et à une flore sauvage.

Les risques que nous imposons aux animaux ne sont pas compensés par les risques qu'ils nous imposent. Nous devons modifier nos pratiques de développement. Pour citer quelques exemples, construire des tunnels animaliers sous les routes pour ne pas entraver la vie des animaux sauvages, choisir l'emplacement de nos structures routières en prenant en compte l'habitat et le parcours migratoire des animaux... Il y aura toujours un risque mais nous pouvons au moins réduire l'asymétrie de ceux-ci en réduisant notre impact tout en apprenant à vivre avec les risques qu'ils nous imposent.

## 6) Les animaux liminaires résidents

Ce sont des animaux qu'on oublie souvent, vivants parmi nous, dans nos villes, adaptés à l'espace habité par les humains. Pourtant, l'amé-



# DE HOBBIT

FOOD FOR FREEDOM



**TEMPEH**  
des fèves de soja  
fermentées



**TOFU**  
lait de soja caillé



**SEITAN**  
protéines de blé

disponible en magasin bio

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



Produits Bio et végétariens

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

nagement urbain ne prend quasiment jamais en compte l'impact des décisions humaines sur les animaux liminaires, qui en sont souvent les victimes indirectes. Nous devons admettre que ces animaux ne sont ni souverains de leurs propres territoires ni concitoyens de notre territoire. Nous ne pouvons pas les « libérer », ils dépendent de nous, mais nous ne pouvons pas non plus nous contenter de les laisser « vivre en paix ». Vivants parmi nous sans être membres de nos sociétés, le statut de résident est le plus approprié pour rendre compte de cette situation singulière – ni celle de concitoyen, ni celle de créature souveraine.

Ces divers groupes d'animaux présentent de grandes différences mais partagent deux caractéristiques essentielles. Premièrement, ils n'ont pas la possibilité de retourner vivre dans la nature sauvage, ils font donc partie de nos

mais certaines obligations positives à l'égard des animaux liminaires, et des responsabilités moindres.

Pour penser ces modèles dans nos sociétés, prenons des exemples qui existent déjà, appliqués à nos sociétés humaines. Il y a deux formes de résidentialité apparues dans les états modernes. La résidentialité non participative et la résidentialité migratoire.

La résidentialité non participative prend lieu quand certains individus et certains groupes ne peuvent ou ne souhaitent pas exercer pleinement leur citoyenneté. Selon Spinner, les sociétés démocratiques peuvent accepter en toute sécurité l'existence d'un petit nombre de groupes « marginaux » refusant de participer à la citoyenneté. La résidentialité migratoire, quant

à elle, découle des migrations internationales. Il s'agit d'individus ou de groupes qui ne souhaitent pas devenir citoyens de leur pays de résidence pour des raisons culturelles ou religieuses, sans pour autant s'opposer à la citoyenneté moderne. Même si la citoyenneté règle des injustices, imposer ce concept semble inefficace car il faudrait obliger ces personnes à fournir un investissement certain.



sociétés et nous ne pouvons pas légitimement les en exclure. Deuxièmement, Ils ne répondent pas pour autant aux critères du modèle de la concitoyenneté.

Dans ces conditions, nous avons besoin d'un nouveau modèle des relations humains/animaux garantissant aux animaux liminaires le droit de résider parmi nous en toute sécurité, tout en les exemptant des exigences de la concitoyenneté. Ce modèle proposerait aux hu-

## CONCLUSION

La problématique de base de cet ouvrage est la suivante : le mouvement de défense des animaux se trouve dans des impasses intellectuelles et politiques auxquelles la théorie des droits des animaux ne répond pas. En effet, la TDA traditionnelle se contente de « laissons les animaux tranquilles dans leur coin », proposition irréaliste qui ne prend pas en compte les interactions existantes de façon pragmatique. Pour répondre à cette problématique, Kymlic-



ka et Donaldson entendent dépasser le statut moral intrinsèque aux animaux comme argument principal, jugé insuffisant pour défendre la cause.

Ils se basent plutôt sur une approche relationnelle et politique en clarifiant les paradoxes et les ambiguïtés de nos concepts : la souveraineté, le territoire, la colonisation, migration et appartenance sociale quand on parle de droits des animaux.

Selon les auteurs, il est bien connu que les arguments moraux demeurent inefficaces lorsqu'ils entrent en conflit direct avec des intérêts et des pratiques profondément enracinés. Reconnues comme deux catégories distinctes, les idéaux et les intérêts ne sont pourtant pas nécessairement imperméables l'une à l'autre car c'est en grande partie en fonction de l'image que les humains se font d'eux-mêmes et du type de relation qu'ils valorisent, qu'ils définissent leurs intérêts. Actuellement, la plupart des exigences de la TDA est perçue comme un grand sacrifice pour la plupart des êtres humains.

I | I  
persiste un grand fossé entre la théorie morale défendue et la façon dont les individus se perçoivent et perçoivent leurs intérêts. Il nous est pourtant urgent d'élaborer de nouveaux cadres conceptuels. Zoopolis entend contribuer à ce projet en proposant nombres de stratégies à court et à long terme.

Il est aujourd'hui nécessaire de reconnaître que nous formons une société mixte entre êtres humains et animaux. Nous devons respecter ces derniers dans leurs droits de base et aussi en tant que membres de communautés interdépendantes, fondées sur des liens de réciprocité et de responsabilité.

Cette proposition, beaucoup plus exigeante que celle de la TDA classique, est aussi indéniablement plus créative et positive. Et si on reconnaissait les relations humains/animaux comme justes, empathiques, réjouissantes et mutuellement enrichissantes ?

PAR FANNY RENTMEESTRERS

# Collection « Mathéo se demande... »

## Qui est Mathéo ?

Mathéo est un petit garçon éveillé et curieux. Il se pose beaucoup de questions...

Pourquoi, pourquoi, pourquoi...?

Grâce à l'aide précieuse de ses proches, il s'en va résoudre une série d'énigmes...

Sous un mode ludique et amusant, la collection : « Mathéo se demande... » permet à l'enfant d'élargir ses connaissances et de lui donner le goût à la lecture.



## Un projet familial et local

J'ai imaginé et écrit les histoires et Isabel Caruncho, la cousine de ma maman – déjà elle-même dessinatrice – a illustré admirablement bien les recueils de cette collection.



Ségolène Chaput



Isabel Caruncho

Petits livrets (d'une douzaine de pages) imprimés en Belgique, à Chastres, cette collection est le résultat d'un travail d'équipe made in Belgium and Spain.

Les histoires ne sont pas longues donc parfaites avant le dodo et sont écrites pour des enfants entre 2 et 6 ans.



Site Web : <https://matheosedemande.wordpress.com/>  
Email : [segolenechaput84@hotmail.com](mailto:segolenechaput84@hotmail.com)

# Childfree et véganisme

*Témoignage*



*Par Lilou*

Deux sujets sans rapport, vraiment ? Le véganisme, ce mode de vie qui cherche à éviter toute exploitation animale, a-t-il un lien quelconque avec le fait d'être childfree, ce non-désir d'enfant ? Pour pouvoir au mieux argumenter là-dessus, il va falloir que je vous parle de moi. Notons qu'il n'est pas question de tirer de conclusion générale ; tout.e végane n'est pas childfree, et tout.e childfree n'est pas végane.

N'en déplaise à certain(e)s, il faut également que je fasse ce lien entre véganisme et écologie, un lien qui me semble essentiel et que, pourtant, certain.e.s réfutent. En effet, cette volonté de mettre fin à l'exploitation des animaux et de libérer tous ceux déjà nés des mains de leurs bourreaux et de ce destin funeste a peu de sens si, derrière, nous n'assurons pas un lieu où ceux-ci pourront enfin vivre paisiblement pour eux-mêmes.

Libérer les animaux et les laisser sur une terre non viable semble en effet très contradictoire.

C'est pourquoi, pour moi, le véganisme dans sa première définition n'est pas une fin en soi, au contraire il permet de voir plus loin, plus large ! Et ainsi étendre son champ de compassion pour



tout prendre en considération ! On va alors vers la convergence des luttes.

Tout d'abord, d'un point de vue physiologique, je ne sens pas mon corps capable de subir

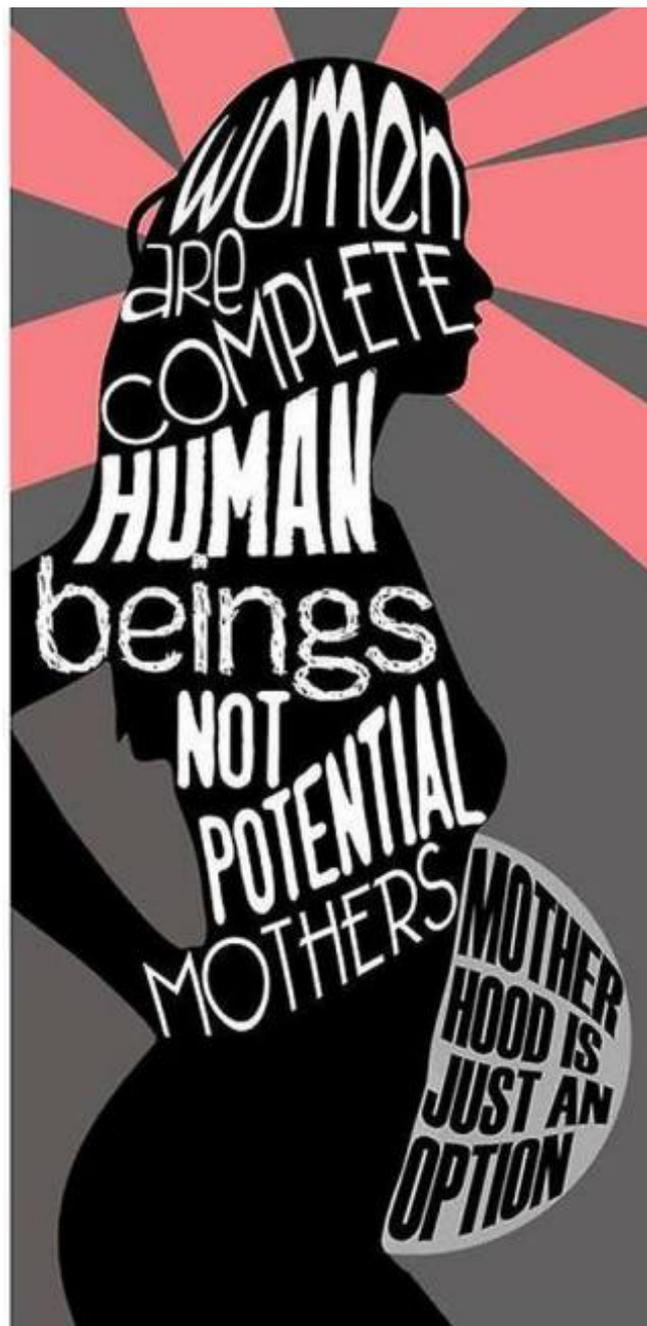
une grossesse. En réalité, vers l'âge de 10 ou 11 ans, une enfant de mon âge avec un corps plus grand que la moyenne m'a dit que mon bassin était trop petit pour avoir des bébés tandis que le sien était plus large et donc parfait pour l'occasion. Notons qu'en effet, d'un point de vue physiologique, je suis plus petite que la moyenne, ne dépassant pas 1m60 et ayant une taille assez fine, nous étions, elle et moi, très opposées sur ce plan.

Cette remarque aura laissé des traces. Et, cela a enclenché ma réflexion sur le fait de vouloir avoir des enfants ou non, mais également de vouloir vivre l'enfantement même. Nous ne parlerons pas ici de l'impact des remarques des enfants entre eux, mais il est clair que celui-ci est indéniable dans cette histoire. Je ne cesse de me demander d'où pouvait provenir une telle pensée pour une enfant d'un tel âge... Au final, cette remarque m'aura assurément influencée puisque je ne me vois vraiment pas subir une grossesse et encore moins un accouchement. Nous en avons tou.te.s dites, je ne lui jette absolument pas la pierre puisqu'au final je le prends positivement.

**Au fil des années, maints arguments sont venus s'agglutiner à ce premier raisonnement et renforcer mon non-désir d'enfant.**

D'un point de vue démographique. J'aime utiliser la comparaison suivante : « n'achetez pas, adoptez ! ». Ce slogan est utilisé pour sensibiliser à l'adoption des chiens de refuge et contrer l'offre des animaleries. J'ai conscience du fait qu'il y a énormément d'enfants qui sont dans la nécessité de trouver une famille, cela me semble être peu cohérent de mettre au monde des enfants alors que d'autres, déjà là, sont dans le besoin.

Enfin, d'un point de vue écolo-



gique. En lien avec l'argument démographique, nous avons déjà dépassé les 7 milliards et demi d'êtres humain.e.s. Le réchauffement climatique est en trop bonne voie et ajouter des humain.e.s en plus qui vont nécessairement avoir une empreinte écologique ne me semble pas être une bonne idée.

Eh oui (attention, j'enforce une porte ouverte)

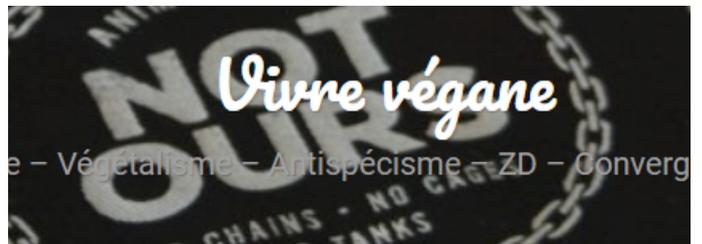
même si on crée des petit.e.s véganes écolo-responsables, une nouvelle empreinte écologique se fera. Sur le sujet, il est possible de lire le manifeste des GINK, ces personnes ne souhaitant pas procréer pour la planète, pour Green Inclined, No Kids (Engagement Vert, Pas d'Enfant). Par ailleurs, avec quelle assurance pouvons-nous être sûr.e.s que l'enfant que nous mettrons au monde restera végane en grandissant ?

Il est important aussi de prendre conscience que la grossesse, l'accouchement (pour les femmes ou personnes pouvant) et la parentalité (pour quiconque) qui en découle permet pour certain.e.s de se réaliser, et si pour d'autres ce n'est pas le cas, ça n'empêche pas à ces personnes d'être épanoui.e.s. C'est vraiment primordial à retenir. Les personnes ne procréant pas ne sont pas des demi-personnes, ou des personnes incomplètes, etc.

« Les femmes sont des êtres humains complets et non des mères potentielles. La maternité est juste une option. »

Alors, oui, on peut se rassurer de mon cas, parce que je n'ai pas ce grand désir de grossesse/maternité en moi ; cela rend cette théorie plus facile à mettre en pratique.

C'est sûr, l'horloge biologique ne tic-taque pas chez moi, et pas que chez moi d'ailleurs (existe-t-elle seulement vraiment ? n'est-ce pas là la réalisation d'une projection dans laquelle sont envoyées toutes les filles, futures mères, chères à nos nations ?). La question, s'il faut en choisir une est plutôt jusqu'où peut-on aller pour répondre à nos convictions ?



Sources :

Image de couverture : <http://dada.co.ke/473-2/>, page consultée le 25/01/2019.

Image « Women are complete human beings not potential mothers », source manquante.

<https://www.instagram.com/p/Bs5w2g0AU-m/>, Clara Cuadrado, Amour, gloire & végé, page consultée le 25/01/2019.

<https://grist.org/article/2010-03-30-gink-manifesto-say-it-loud-im-childfree-and-im-proud/>, page consultée le 25/01/2019.

Retrouvez Lilou sur son blog

# Manifeste du parti belge DierAnimal que nous soutenons activement pour les élections de mai 2019



**L**e parti DierAnimal aspire à une société éthique où chaque individu se respecte, indépendamment de sa couleur, de son genre, de son âge, de son espèce, puisque nous considérons que tout être vivant possède des droits naturels. Le non-respect de ces droits provoque de graves atteintes à la Nature dans sa globalité.

Tout est interconnecté. Nous sommes tous interdépendants. Si nous nous sommes différenciés au cours de l'évolution des espèces, il est de notre devoir d'utiliser à bon escient ce savoir. Cet intellect et cette conscience sont nos moyens pour protéger et défendre tous les êtres plus vulnérables, en agissant avec compassion et sagesse, et en mettant de côté les intérêts financiers et toute conviction religieuse mettant les humains au-dessus de la nature et

des animaux.

L'éthologie nous montre aujourd'hui que l'intelligence des différentes espèces animales est diverse. Nous, les humains, ne savons pas voler, nous ne savons pas nager dans les profondeurs, nous ne savons pas sauter à des hauteurs qui font plusieurs fois la taille de notre corps, nous ne savons pas écholocaliser, nous ne savons pas porter des poids plusieurs fois plus lourd que notre corps, nous ne savons pas régénérer nos membres,...

Les animaux, notre fer de lance, doivent être libérés de toute exploitation et oppression que les humains leur font subir. Nous voulons une société de paix, de justice, de solidarité, d'éthique, où chacun, animaux humains et non-humains

puissent vivre en liberté et en harmonie. Nous ne voulons plus que l'animal soit considéré comme un objet, mais comme un être sentient, qui éprouve différentes sortes de sentiments, comme l'attachement, la peine, la douleur, la peur, la souffrance et heureusement aussi le bonheur.



# DierAnimal

Pour mettre fin à cette barbarie, nous voulons une société où il n'y a plus d'abattoirs, ces camps de la mort concentrationnaires, où des animaux sont tués, torturés, massacrés à la chaîne dans des conditions épouvantables, mais encore et malheureusement légales. Le fait que ces massacres soient légaux est anormal. Il devrait être illégal de tuer un animal, comme il est illégal de tuer un humain.

Nous demandons simplement la paix et le respect pour chaque être sur cette terre. Nous devons protéger et défendre les plus vulnérables. La paix commence par l'intérieur de chacun d'entre nous. Par chacun de nos actes quotidiens.

Nous ne pouvons pas manger de la souffrance, de la torture, des cadavres si nous voulons la paix. Aider son prochain commence par cesser la consommation animale et par conséquent son massacre pour satisfaire nos papilles. Ils veulent vivre, tout comme nous. Le respect des animaux humains et non-humains est indissociable et égal. La politique actuelle de 'bien-être animal' donne l'illusion à l'opinion publique que le sort des animaux s'améliore. Or cela légitime le fait de les consommer et de les utiliser.

Diverses études environnementales et sur la santé ont déjà démontrées que l'industrie et la consommation de (la) viande est mauvaise pour la santé et pour notre planète. De plus, il est inacceptable et inhumain de participer à ce

génocide animal. Comment se fait-il que la loi condamne la maltraitance et la mort d'un animal par une personne civile mais la permette à des sociétés commerciales ?

En tant, qu'humain et citoyen respectueux, nous ne pouvons plus cautionner cela et certainement pas financer ces horreurs.

Chaque acte que l'on pose, chaque achat, chaque geste que l'on fait est un acte politique. Chaque jour, nous pouvons poser un acte fort, pas moins de trois fois en choisissant une alimentation sans cruauté. Nous, citoyens, avons le pouvoir de reprendre notre destin en main. Il en va de même pour la planète, notre habitat et ainsi sauver la vie de milliards d'animaux. La prise de conscience est une nécessité pour un changement, vers un bien, vers un monde meilleur, plus juste et plus humain. Pour que le terme lui-même retrouve sa réelle signification.

Autrefois, durant les jeux de Cirque, les romains jetaient des hommes aux lions affamés. Autrefois durant les périodes coloniales, il y avait des zoos humains. Autrefois l'esclavagisme était légal. Autrefois, on poursuivait et on amenait les juifs dans des camps de concentration pour les gazer. Autrefois, il n'y a pas si longtemps non plus, les LGBT étaient considérés comme des gens malades. La femme n'a obtenu le droit de vote en Belgique qu'en 1948.

Le progrès et le changement peut en partie venir par la technique mais seule une prise de conscience générale et sociétale peut faire évo-



luer l'éthique.

Nous sommes humains, nous sommes terriens, nous avons le devoir de protéger les êtres plus sensibles et plus faibles et la Terre. Nous devons faire cette connexion !

« Nous ne voulons pas des cages plus grandes, nous voulons des cages vides ».

Pour reprendre l'esclavagisme, celui-ci n'a pas été amélioré, mais aboli ! Nous devons abolir les pratiques barbares.

Chaque jour, des animaux meurent alors que l'opinion publique y est de plus en plus opposée. Les animaux ne peuvent plus attendre. Les partis traditionnels au pouvoir depuis des décennies ne prennent que des petites mesures uniquement que lorsque éclate un scandale. Ils sentent qu'il y a une opportunité politique qui leur fera gagner des voix. Il ne sert à rien de parler de façon politiquement correcte, puisque nous savons tous, qu'ils n'agissent pas de façon

politiquement correcte.

La libération animale peut venir par les mouvements sociaux, mais nous pouvons l'accélérer par la politique, par la loi, en rentrant dans les parlements où sont décidés sans aucun état d'âme, le sort de milliers d'animaux et le sort de millions d'humains. Dans la Déclaration Universelle des Droits des Animaux de la Ligue Internationale des Droits des Animaux de 1977, il est stipulé que tous les animaux doivent être traités avec respect. De plus, l'Article 7 souligne que le fait de tuer un animal sans nécessité et toute décision y conduisant est qualifiée de « crime contre la vie ».

Pas des millions, mais des milliards d'animaux meurent à l'instant où j'écris et à l'instant où vous lisez ces lignes.

Nous sommes leurs voix, leurs avocats, leur protecteurs, nous sommes là et chaque fois plus nombreux pour dénoncer et ouvrir les consciences. Nous voulons un monde fait de compassion, d'éthique, de respect, d'altruisme

et d'ouvertures des consciences.

Actuellement, la loi injuste et amoralise autorise que des animaux sensibles soient électrocutés, dépecés, démembrés vivants, gazés et torturés.

Quand une loi est injuste, elle doit être défiée et changée.

Quand une loi est injuste, la résistance est un devoir et la désobéissance est un droit!

Les mouvements sociaux, font un excellent travail, mais si la politique peut mettre fin au massacre plus rapidement, il faut s'engager.

Nous sommes déterminés, et chaque fois plus nombreux !

**« Le jour viendra où les hommes, comme moi, regarderont le meurtre des animaux comme ils regardent le meurtre de leurs semblables »  
(Léonard de Vinci)**

**Vous voulez découvrir le programme de DierAnimal alors cliquez [ici](#)**

**Végétik rejoint DierAnimal**  
et propose plusieurs de ses membres pour les élections de Mai



**Fabrice Derzelle**  
Président de Végétik  
1er au fédéral pour Liège

**Elodie D'Halluweyn**  
Vice-Présidente de Végétik  
1ère à la région pour Namur



**Vanessa Mathorel**  
Végétik Mons  
1ère à la région pour Mons

**Emmanuelle Hubaut**  
Végétik Liège  
2ème à la région pour Liège

# Les impacts de la consommation de Viande

Par Ségolène Chaput

Un Belge moyen mange en moyenne dans son existence 890 poulets, 42 cochons, 40 lapins, 6 moutons et 4 vaches. Et ce bilan qui ne prend pas en compte certains animaux comme les canards, les poissons ou le gibier.

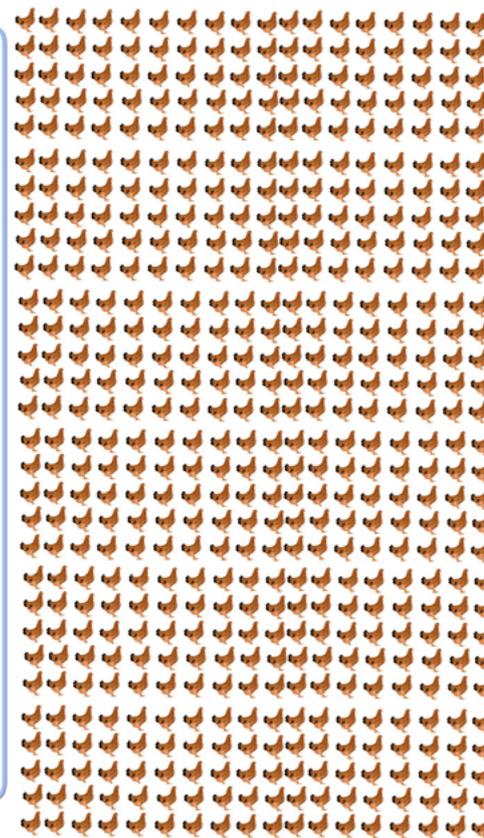
Le Vegetarian Calculator souligne que cette surconsommation a un impact considérable sur notre environnement :

L'élevage de bétail est la seconde cause du réchauffement climatique derrière la pollution industrielle. Il serait donc plus que judicieux de s'attaquer à cette problématique d'autant plus qu'on peut le faire tout de suite. Nous mangeons en effet trois fois par jour au minimum rendant ainsi influençable le choix des aliments que nous mettons dans nos assiettes.

Avec la croissance démographique actuelle,



qui devrait mener la population mondiale à 9 milliards d'individus en 2050, il sera nécessaire, d'après les experts, de doubler la production



agricole en volume si nous souhaitons continuer à consommer des produits animaux comme nous le faisons aujourd'hui. Mais comment ?

Si les pays développés connaissent l'urgence à réduire leur consommation de viande, peu imaginent adopter dans les prochaines décennies un régime végétarien quasi généralisé. C'est pourtant la réalité qui attend la population mondiale d'ici 2050 afin d'éviter des pénuries alimentaires catastrophiques et des déficits en eau considérables, si l'on en croit une étude du Stockholm International Water Institute, citée par le Guardian.

Aujourd'hui, à l'échelle de la Terre, les 7 milliards d'hommes tirent en moyenne 20 % de leurs apports en protéines de produits d'origine animale. Mais d'ici 2050, ce chiffre devrait tomber à 5 %, pour nourrir deux milliards d'êtres humains supplémentaires.



« Il n’y aura pas suffisamment d’eau disponible sur nos terres agricoles pour produire de la nourriture pour une population qui devrait atteindre 9 milliards d’habitants en 2050, si nous suivons les tendances alimentaires actuelles dans les pays occidentaux », justifient les auteurs du rapport, publié à l’occasion de la conférence mondiale annuelle sur l’eau.

Les Nations unies ont calculé que le monde aura besoin d’augmenter sa production alimentaire de 70 % d’ici le milieu du siècle pour répondre à la demande galopante. Or, « un milliard de personnes souffrent déjà de faim, et 2 milliards de malnutrition, en dépit d’une production alimentaire par habitant qui ne cesse d’augmenter.

La production de viande nécessite en effet non seulement de l’espace et des ressources – 30 % des terres habitables de la planète sont utilisées pour nourrir les animaux, selon l’Organisation des Nations unies pour l’alimentation et l’agriculture (FAO) –, mais aussi beaucoup d’eau

pour faire pousser les cultures destinées à l’alimentation du bétail.

Selon l’étude, les régimes riches en protéines animales engloutissent cinq à dix fois plus d’eau que ceux végétariens. Un kilo de bœuf nécessite ainsi 15 500 litres d’eau, un kilo de porc, 4 900 litres, le poulet, 4 000 litres, et le riz, 3 000 litres. Or, 1,1 milliard de personnes n’ont actuellement pas accès à une source d’eau salubre, selon l’Organisation mondiale de la santé, et 800 millions à l’eau potable, d’après les Nations unies.

D’après les scientifiques, le végétarisme serait donc une façon d’augmenter la quantité de ressources naturelles disponibles pour produire plus de nourriture. Réussir à nourrir toute la planète nécessitera également d’éliminer le gâchis alimentaire (actuellement, 30 % de la nourriture est perdue ou jetée chaque jour).

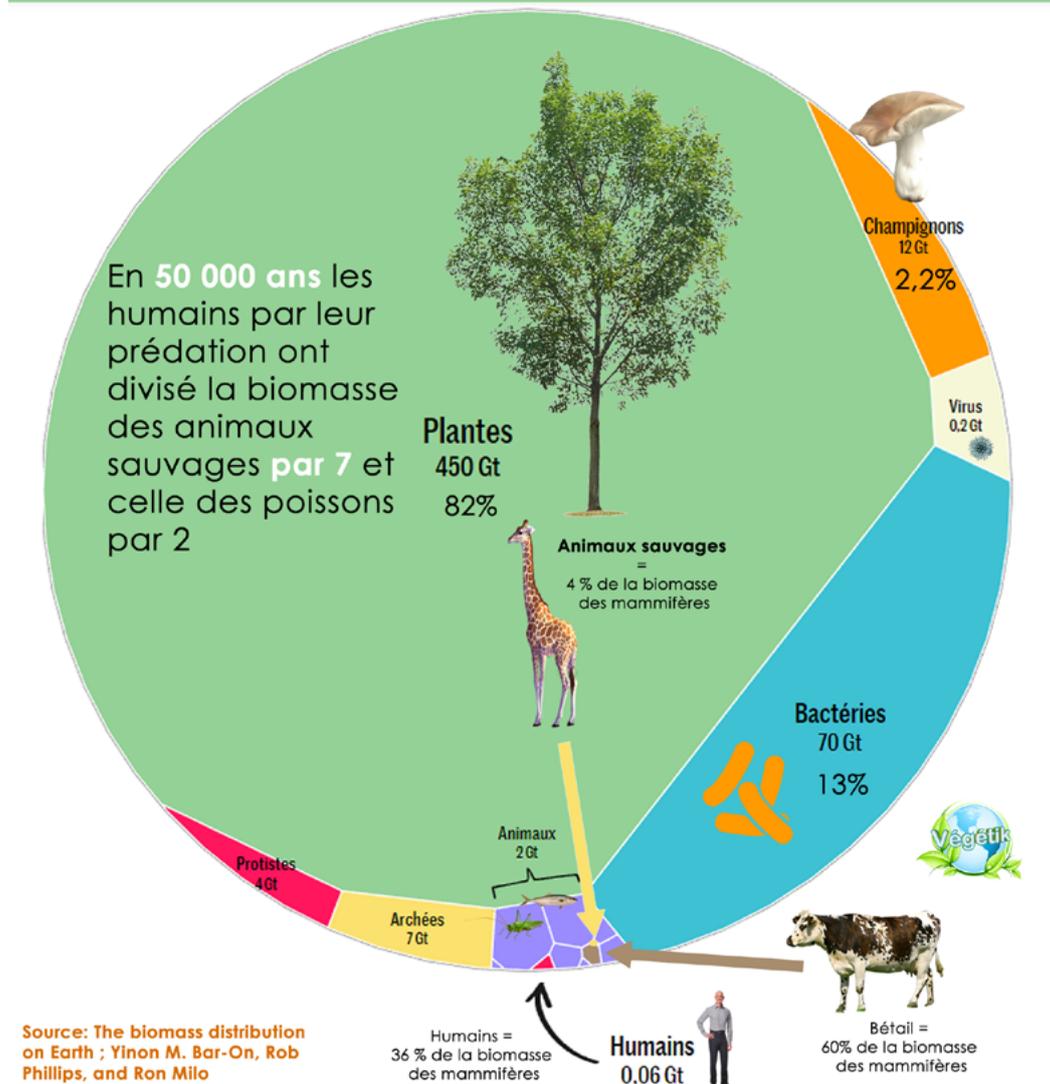
Quelle surface est nécessaire pour nourrir une personne végétalienne ?

Partant du principe qu’une personne consomme un kilogramme de nourriture par jour réparti comme suit : céréales, oléagineux, tubercules (pommes de terre, patates douces,...), fruits, choux, légumes et légumineuses, il faudrait par an produire environ 350 kilogrammes de nourriture :

- 50 kg de céréales (blé, orge, seigle, maïs, avoine, etc...) cultivés sur 100m<sup>2</sup> avec 1,5 kg de semences.
- 50 kg d’oléagineux (noix, noisettes, graines de courge, tournesol, pavot, colza, etc...) cultivés sur 100m<sup>2</sup> avec ... semences (sauf arbres = vivaces)
- 50 kg de pommes de terre (+ autres tubercules, châtaignes, etc...) cultivés sur 20m<sup>2</sup> avec une centaine de plants de pommes de terre

## Seulement 4% de la biomasse des mammifères sur Terre sont des animaux sauvages

60% sont des animaux d'élevage, 36% sont des êtres humains



p.ex.

- 50 kg de fruits (pommes, poires, raisins, etc...) cultivés en vivaces sur environ 100m<sup>2</sup>.
- 50 kg de choux (divers y compris rutabagas, navets, etc...) cultivés sur environ 20m<sup>2</sup>.
- 50 kg de légumes (carottes, oignons, poireaux, céleris, etc...) cultivés sur environ 15m<sup>2</sup>.
- 50 kg de légumineuses (haricots, pois, (secs) etc...) cultivés sur 200m<sup>2</sup> avec 2 à 3 kg de semences.

Il faut donc 555 mètres carrés pour nourrir une personne végétalienne.

Grâce aux conserves, au séchage, à la stérilisation, à la fermentation et/ou à la congélation, il est tout à fait possible de manger varié toute l'année.

Aujourd'hui, il faut plus de 2500 mètres carrés pour nourrir une seule personne carnivore-omnivore !

En 2050, si nous passons à 9 milliards d'individus sur cette terre, nous ne disposerions plus que de 1600 mètres carrés exploitables par personne. C'est pourquoi, manger une fois par semaine végétalien ou même un jour sur deux ne serait pas suffisant pour assurer la survie de notre planète.

L'humanité souffre aussi d'une nouvelle épidé-

mie : le surpoids et l'obésité. En 2005, 1,3 milliard de personnes étaient en surpoids. Au rythme actuel des choses, elles seront 3,3 milliards en 2030 avec des conséquences sanitaires graves: diabète, maladies cardio-vasculaires, cancers... La cause est plus que connue: excès de graisses saturées, de sucre, de produits carnés et de produits transformés.

Et si nous décidions de jouer notre rôle de citoyen afin de vivre dans un monde meilleur, plus équitable et plus généreux ?

## Ségoène Chaput

*Je m'appelle Ségoène Chaput. Je suis pharmacienne de formation et j'ai toujours été passionnée par la nutrition. J'estime qu'il ne s'agit pas de quelque chose d'accessoire quant on voit l'impact d'une mauvaise alimentation sur la santé.*

*Je ne vous cache pas que j'ai souvent été frustrée de délivrer des ordonnances à rallonge de médicaments traitant le diabète, l'hypertension, la dépression, les insomnies,... sans prise de conscience réelle de la part du patient. Ces médicaments masquent des symptômes avec leurs effets secondaires associés. Je ne dis pas qu'ils ne sont pas nécessaires (heureusement qu'ils existent) mais*

*Change of Heart dans de nombreux cas, ils auraient pu être évités si l'hygiène de vie du patient avait été meilleure.*

*C'est ainsi qu'est née ma passion pour la nutri et mon envie de conscientiser les gens. J'ai donc suivi une formation de deux ans en nutrithérapie au CERDEN, puis au SIIN, ensuite auprès des laboratoires NUTERGIA.*

*Ma soif d'apprendre ne s'est pas arrêtée là. J'ai lu des dizaines et des dizaines de livres, des articles, des publications sur le sujet.*

*Aujourd'hui, mon souhait est de propager mon savoir à tout un chacun !*

**RETROUVEZ-MOI SUR MON SITE LA NUTRI PAR SÉGO**



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).

---

## Trouvez l'âme soeur et des amis sur Vegamitié

---



### INTERVIEW DE LA CRÉATRICE DE VEGAMITIÉS

#### *1] Qu'est-ce qui vous a donné l'envie de réaliser ce site de rencontre ?*

Je cherchais pour moi-même un site de rencontres amicales pour véganes et je n'en ai pas trouvé, donc je me suis dit que je pouvais en créer un.

À la recherche d'amis, je trouvais cela fastidieux de demander à chaque fois si la personne mangeait de la viande ou pas. Personnellement je ne veux pas fréquenter des gens qui mangent de la viande étant donné la souffrance infligée aux animaux dans les abattoirs. Nous n'avons pas besoin de viande du tout. Les gens devraient avoir de la compassion pour ces pauvres bêtes. L'industrie de la viande est basée sur la souffrance animale et souvent la maltraitance.



### *1] En quoi consiste votre projet ?*

C'est un site de rencontres amicales pour végétariens, végétaliens et véganes pour la France, la Belgique, la Suisse et le Canada. Les tarifs sont bas. Ce site facilitera le contact direct entre personnes ne mangeant pas d'animaux.

### *2] Comment avez-vous été sensibilisé à cette problématique (véganisme - exploitation animale) ?*

Je suis devenue végétarienne vers l'âge de 20 ans lorsque j'ai vu dans un magazine l'image d'un camion transportant des porcs à l'abattoir. Cela m'a interpellé et je me suis mise à réfléchir d'où venait la viande. Les animaux étaient pris pour de simples marchandises qu'on envoie se faire égorger dans les

abattoirs.

À la même époque, je m'intéressais au bouddhisme et selon le bouddhisme nous ne devons provoquer aucune souffrance aux autres. Toute souffrance infligée aux autres nous sera renvoyée sous forme de mauvais karma et donc de souffrance.

Ensuite je suis devenue végane il y a 5 ans, car je n'avais pas réalisé que pour produire du lait il fallait tuer ou pas en fonction du sexe du petit veau. La vache doit donner naissance pour produire du lait et si c'est une femelle, elle sera exploitée pour son lait et si c'est un mâle, il sera engraisé puis envoyé à l'abattoir. Les vaches laitières après quelques années sont elles-mêmes envoyées à l'abattoir. C'est la même chose pour les chèvres et les brebis.

Les éleveurs pourraient garder leurs animaux jusqu'à leur mort et récupérer leurs excréments pour en faire du compost ou de la matière pour le biogaz.

### *4] Est-ce que devenir végétarien végane a été difficile pour vous ?*

Non cela n'a pas été difficile, j'ai supprimé rapidement la viande puis le poisson. Les poissons souffrent aussi lorsqu'on les pêche. La viande ne me manque pas du tout, elle me dégoûte.

### 5] Avez-vous remarqué des conséquences pour votre santé, lorsque vous avez changé d'alimentation ?

J'ai remarqué que j'avais beaucoup moins de rhumes et de sinusites. Depuis petite, je fais des sinusites régulièrement, des sinusites chroniques et avec le changement d'alimentation j'ai fait très peu.

J'ai aussi beaucoup moins de problèmes intestinaux.

Et j'ai plus d'énergie en général.

### 6] Quel genre de relation aviez-

### vous avec les animaux avant ces changements ? Quelle partie de votre vie, les animaux ont occupé ?

J'ai toujours beaucoup aimé les animaux. En général, ils sont gentils et pleins d'amour. J'ai eu un chien pendant 20 ans et maintenant j'ai 4 chats. L'amour que nous leur donnons, nous le recevons en retour.

Les animaux sont une bonne compagnie et ils nous apportent joie et bonheur.

### 7] Quelle question auriez-vous aimé que l'on vous pose ?

Ce questionnaire me semble complet. Je souhaite que Vegamities permettra de créer de belles amitiés.

Pour cela venez nous rendre une petite visite sur notre site



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 -



# TARTELETTES AUX TOMATES

1 petit paquet de tofu 'Hobbit' (270 g)  
50 g de tomates séchées  
au soleil dans l'huile  
½ c. à soupe de levure alimentaire  
une poignée de basilic  
+ pour la décoration  
125 ml de crème d'amande  
du poivre et du sel  
1 paquet de pâte feuilletée végétale :  
1 grand moule rond ou  
4 à 6 petits moules rectangulaires  
400 g de tomates

## Pour le crumble aux noix :

10 noix de macadamia  
2 c. à café de levure alimentaire  
une pincée de sel

*Pour 1 grande quiche ronde  
ou 4 à 6 petites quiches rectangulaires*

Préchauffez le four à 200°C. Faites égoutter le tofu. Ensuite, mixez ce dernier avec les tomates séchées au soleil, la ½ cuillère à soupe de levure alimentaire, et les feuilles de basilic dans le mixeur ou au moyen d'un mixeur plongeant. Pour faciliter le mélange, ajoutez un peu de crème d'amande. Assaisonnez avec du poivre et du sel.

Sortez la pâte feuilletée du réfrigérateur pour qu'elle soit à température ambiante. Pendant ce temps, coupez les tomates en petites tranches. Sortez la pâte feuilletée de son emballage, et piquez le fond avec une fourchette. Tapissez le fond avec le mélange de tofu, et laissez 1,5 cm non recouvert sur les bords.

Placez les tartelettes, avec le papier cuisson fourni, sur une plaque de four, laquelle doit être placée au centre du four. Laissez cuire durant un petit quart d'heure, ou jusqu'à ce que vous obteniez une croûte dorée, et que le fond soit bien cuit. Sur ces entrefaites, préparez le crumble aux noix : hachez les noix de macadamia grossièrement, et mélangez-les avec la levure alimentaire, et une pincée de sel. Saupoudrez-en sur les tartelettes lorsque celles-ci sont presque prêtes, de sorte que le crumble puisse encore cuire quelques minutes dans le four, avec les tartelettes. Servez en ajoutant quelques petites feuilles de basilic supplémentaires.

➤ Le tofu figure également à la page 26  
de la 'liste des courses du Hobbit'

# SALADE AUTOMNALE

2 rouleaux de lupeh fumé 'Hobbit' (2 x 170 g)

300 g de sarrasin

600 g de potiron type Doubeurre,

épépiné mais non pelé

6 petites branches de sauge,

coupées grossièrement

1 tige de poireau

120 g de chou palmier,

sans les nervures dures

1 betterave rose de Chioggia (75 g)

¼ à ½ grenade

de l'huile d'olive

du poivre et du sel

## Pour la marinade de lupeh :

6 c. à soupe de vinaigre balsamique

2 c. à soupe de sauce de soja

4 c. à soupe d'huile

2 c. à soupe de sirop d'érable

6 petites branches de sauge,

coupées grossièrement

## Pour le dressing :

6 c. à soupe d'huile d'olive

4 c. à soupe de vinaigre balsamique

du poivre et du sel

Cuisez le sarrasin conformément aux instructions qui figurent sur l'emballage. Préchauffez le four à 200°C. Couvrez la plaque de four avec du papier cuisson.

Coupez le lupeh fumé en tranches. Mélangez tous les ingrédients pour la marinade dans un saladier, et ajoutez-y le lupeh fumé. Pendant ce temps, coupez le potiron type Doubeurre en blocs de 2 cm. Mélangez avec de l'huile, du poivre, du sel, et les 6 petites branches de sauge hachée. Placez le lupeh fumé d'un côté de la plaque de four, et le potiron type Doubeurre à côté, soit de l'autre côté de cette plaque. Enfournez, et laissez cuire pendant 15 à 20 minutes environ, jusqu'à ce que le lupeh et le potiron soient bien croquants et deviennent dorés.

Coupez le poireau en tranches ou en lamelles, et cuisez dans une casserole antiadhésive avec un peu d'huile d'olive, de poivre et de sel, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Hachez ou coupez le chou palmier en petits morceaux, et ajoutez-les au poireau cuit. Laissez cuire quelques instants.

Pendant ce temps, préparez le dressing en mélangeant le vinaigre balsamique, l'huile, le poivre et le sel dans un saladier. Dès que les légumes sont cuits, ajoutez le sarrasin et quelques cuillères du dressing dans la casserole contenant les légumes cuits. Assaisonnez avec du poivre et du sel. Servez la salade sarrasin tiède avec le potiron, le lupeh fumé, quelques graines de grenade, et quelques petites rondelles des betteraves de Chioggia. Servez à table dans un petit saladier, avec le dressing.

➤ Le lupeh figure également à la page 26 de la 'liste des courses du Hobbit'





# SPAGHETTI PESTO

*Une réelle bombe gustative !*



400 g de pâtes (sans gluten)

50 g de roquette

75 g de noix et/ou noix de pin

200 g d'artichaut en bocal

#### **Pour le pesto :**

½ paquet de hempfu 'Hobbit' (100 g)

150 ml d'huile d'olive

80 g d'épinards frais

une gousse d'ail

1 c. à soupe de levure alimentaire

30 g de basilic

le jus d'un citron (± 2 c. à café)

du poivre et du sel marin

Cuisez les pâtes conformément aux indications qui figurent sur l'emballage. Égouttez, et rincez à l'eau froide, afin que les pâtes ne collent pas.

Préparez le pesto en mélangeant tous les ingrédients avec le mixeur, ou au moyen d'un mixeur plongeur. Assaisonnez avec le jus de citron, du poivre et du sel, selon vos goûts.

Hachez les noix grossièrement, ou cuisez les noix de pin dans une casserole antiadhésive, afin d'obtenir une saveur grillée. Coupez les artichauts en morceaux.

Mélangez les pâtes avec le pesto et l'artichaut, et servez avec la roquette, et les noix de pin ou les noix hachées.

➤ *Le hempfu figure également à la page 2  
de la 'liste des courses du Hobbit'*

# SOUPE MISO

1 petit paquet de tofu 'Hobbit' (270 g)  
250 g de nouilles soba  
8 shiitakes  
200 g d'épinards  
2 oignons nouveaux  
2 c. à soupe de pâtes miso noires  
de la sauce de soja, selon vos goûts  
1 c. à café de graines noires de sésame  
des flocons de piment, selon vos goûts

Cuisez les nouilles soba dans une casserole conformément aux instructions qui figurent sur l'emballage. Rincez à l'eau froide, afin que les nouilles ne collent pas. Coupez le tofu en petits blocs. Laissez le shiitake en entier, ou coupez en petites rondelles. Rincez les épinards.

Dans une autre casserole, portez 1,2 litre d'eau à ébullition. Réduisez le feu, et ajoutez le tofu, le shiitake, ainsi que les épinards, et faites chauffer ces ingrédients durant quelques instants. Pendant ce temps, coupez les oignons nouveaux en rondelles.

Versez un peu d'eau de cuisson dans un saladier, et diluez-y les pâtes miso. Vous évitez ainsi la formation de grumeaux dans la soupe. Retirez la casserole du feu, et ajoutez les pâtes miso diluées. Goûtez, et assaisonnez avec la sauce de soja, selon vos envies.

Remplissez quatre bols avec les nouilles soba, sur lesquelles vous verserez la soupe miso, le tofu, et les légumes. En guise de finition, ajoutez la sauce de soja, les graines noires de sésame et les flocons de piment, selon vos envies.



➤ *Le tofu figure également à la page 26 de la 'liste des courses du Hobbit'*



Par *Emmanuelle Hubaut, philologue*

# L'humanité carnivore

De Florence Burgat

## 3<sup>ème</sup> partie

### Chapitre 3 : Quand le « bon à manger » est « bon à penser »...

Le mode d'alimentation est devenu un fait social, culturel et émotionnel. Roland Barthes (1) parle de « fait total humain ».

L'alimentation humaine s'écarte de la nécessité biologique et devient un système de communication. Elle s'introduit dans la vie mentale d'une population. Il suffit d'observer les livres de cuisine, les menus, l'ordre des mets et les mots choisis pour dire les plats. Le type de repas choisi entre deux personnes est évocateur d'un mode d'échange, d'un genre de relation. Manger une pizza sur le pouce n'est pas la même chose que déguster une série de mets dans un grand restaurant.

Une longue tradition d'études des régimes et des habitudes alimentaires s'est perpétuée depuis les années 1930 puis ensuite dans les années 1960. Se sont ajoutées des recherches sur l'analyse des « significations non nutritionnelles formant des systèmes idéologiques en eux-mêmes ».

Ce qui nous mène encore une nouvelle fois à dire que manger est le propre de l'homme (en opposition aux animaux qui ne feraient qu'avalier). La physiologie d'omnivore fournit à l'homme un large éventail de possibilités. Ensuite, l'homme s'est mis à cuire ses aliments, à les rôtir, les faire bouillir, à inventer des modes de conservation, les assaisonner et les cuisiner de toutes sortes

de façons.

C'est la naissance de la gastronomie. Le plaisir de la table, c'est également l'art avec lequel est mis le couvert, arrangé le lieu et la qualité des convives. L'homme peut partager le plaisir de manger avec les animaux mais il n'a pas le plaisir de la table en commun avec eux.

L'homme se révèle beaucoup plus intéressé par la nourriture que la plupart des animaux, l'homme cultivé encore plus que l'homme pré-civilisé.

L'auteure met en avant l'idée que « le bon à manger est d'abord bon à penser ».

Dans le même temps, elle se demande pourquoi il faut toujours déposséder l'ensemble des



*Florence Burgat*

orence Burgat  
 L'humanité  
 carnivore



Seuil

animaux (sans prendre en considération les différences entre les espèces) de conduites propres et complexes au profit d'un déterminisme naturel. Il subsiste l'idée que l'homme est riche de tout ce dont l'animal serait privé. Pourtant, les conduites animales sont complexes, singulières et peuvent faire l'objet de préférences individuelles. On observe que les animaux aiment aussi se réunir pour manger, qu'ils observent dans certains cas une hiérarchie, une préséance, qu'il y a une certaine complicité entre les mangeurs. Certains

animaux préparent leur nourriture (comme les macaques qui ont été observés lavant leurs patates douces dans l'eau salée), d'autres observent certains « rites ».

Pourra-t-on encore dire comme Heidegger (2) dans son cours sur l'animal que « l'homme mange tandis que l'animal avale sa nourriture » ?

Durant les périodes du paléolithique et du mésolithique, l'homme préhistorique avait sans doute une alimentation essentiellement végétale.

Rappelons que les fouilles ont mis à jour principalement des vestiges impérissables (beaucoup de restes osseux), ce qui a fait penser que les hommes se nourrissaient en majorité de viande mais des recherches plus poussées ont démontré l'inverse. Ce qu'on a appelé la « révolution néolithique » n'a pas fait disparaître la chasse et la cueillette. Malgré les aléas liés ou non à la disponibilité de denrées comestibles, ces techniques sont nettement plus éco-

nomes en temps et en énergie que le modèle agro-pastoral. Il faut par ailleurs noter que la propagation de certaines maladies serait issue de l'agriculture, sans parler de l'explosion démographique qu'elle a finalement rendue possible, dont Claude Levi-Strauss (3) se demande en effet en quoi elle constitue un « progrès ».

Par ailleurs, la paléopathologie a mis en évidence sur les restes humains des pathologies qui démontrent les carences liées à l'alimentation basée sur l'agriculture et l'élevage. On s'est rendu compte que la cueillette fournit une variété nettement plus grande de plantes comestibles que l'agriculture. Des mille plantes (approximativement) comestibles connues des chasseurs-cueilleurs, l'agriculture n'en a retenu que 20 ! Riches en calories mais pauvres en principes nutritifs.

### **Les animaux ont été domestiqués pour servir aux sacrifices avant de servir à l'alimentation.**

Il est difficile de savoir exactement quels animaux étaient consommés car les os des petits animaux sauvages ou de basse-cour sont détruits par le temps. Excepté dans certaines régions de la planète où il n'existe aucune vie végétale, l'alimentation carnée n'est pas dominante. Elle est plutôt fondée sur les protéines végétales jusqu'à très récemment, c'est-à-dire le milieu du 20ème siècle.

## **La Gaule et la Rome antique.**

En étudiant une douzaine de sites situés en Gaule septentrionale entre 450 et 50 avant J.C, on s'aperçoit que tous les animaux élevés n'étaient pas mangés (puisque on a retrouvé des squelettes d'animaux âgés), en particulier les chevaux et les bovins. Les forêts immenses permettaient de nourrir sans frais d'énormes troupeaux de porcs. Les romains, eux, considéraient comme une habitude de barbares de se nourrir de chevaux. Par ailleurs, les gaulois mangeaient

des chevaux et des chiens alors qu'ils avaient avec eux des relations de proximité.

On voit bien que consommer de la viande est un choix culturel.

L'abandon de la cynophagie et de l'hippophagie semble être le résultat de l'influence romaine. Les romains élèvent pour la boucherie des ovins, des caprins et des bovins ainsi que des chiens. Ils engraisent des porcs, des génisses, des oies et des loirs qu'ils maintiennent dans des cages exigües pour limiter leurs mouvements. Ce n'est donc pas une invention moderne que les modes de contention que l'on trouve dans les élevages intensifs actuels !



Lorsque les romains envahissent la Gaule au début du II<sup>e</sup> siècle avant notre ère, ils découvrent un peuple dont la nourriture est extrêmement carnée. Certains gaulois n'auraient même jamais goûté de légumes ! Il s'agit là d'un choc culturel entre ces deux peuples. La Gaule avait été occupée par les Celtes, grands sacrificateurs, « fascinés », paraît-il par les porcs. La mythologie germanique présente l'image d'un paradis où les viandes seraient inépuisables, où le « Grand Porc », origine de la vie, que l'on a consommé, se reconstitue entièrement le soir même.

**Le modèle alimentaire gréco-romain se désagrège au profit des cultures chrétienne et germanique qui mettent la viande au pre-**

**mier plan.**

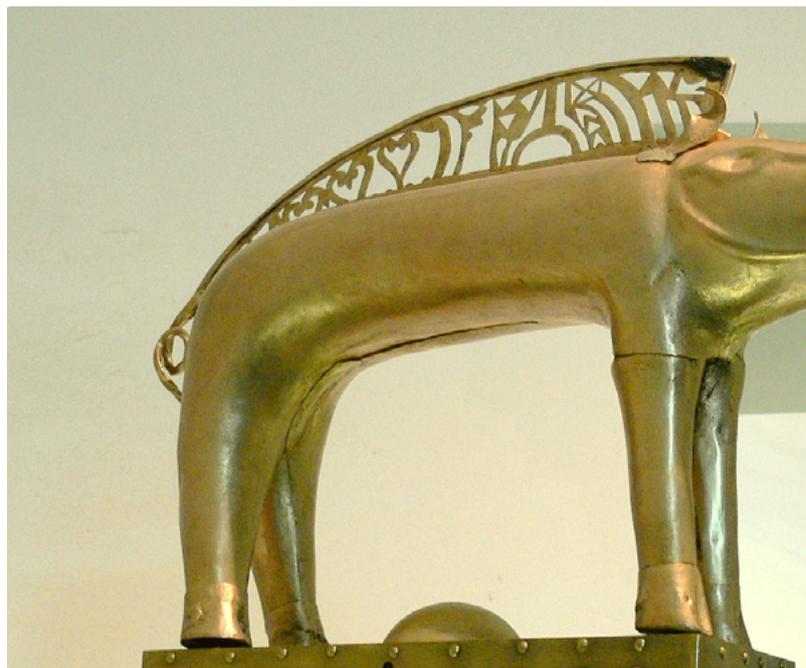
La viande de porc fait même partie de l'alimentation des esclaves au 3<sup>e</sup> siècle et contrairement à une idée reçue, durant le haut Moyen Age en Europe, la viande est sur la table des classes populaires.

A partir du 11<sup>e</sup> siècle, des forêts entières sont déboisées pour être cultivées en céréales, appauvrissant ainsi les ressources (chataîgnes et glands) des paysans. L'alimentation de ceux-ci est à cette époque, largement végétale.

Le basculement du végétal vers le carné s'observe entre la seconde moitié du 14<sup>e</sup> siècle et la première moitié du 16<sup>e</sup> siècle.

La quantité considérable de 100 kilos par personne et par an (un « maximum physiologique ») aurait été atteinte en Allemagne au 15<sup>e</sup> siècle.

Il ne faut pas oublier que l'Eglise privait ses



ouailles de viande durant les jours maigres, entre 140 et 160 jours par an. On a ainsi une idée de ce qui était consommé durant les jours gras...

Au 18ème siècle en Europe, une nouvelle vague de disette apparaît. On cultive beaucoup la pomme de terre et le maïs.

On commence à cette époque à avoir une réflexion sur les méfaits, autant physiques que moraux de la viande. Les progrès de la zootechnie et de la conservation vont toutefois permettre d'accélérer les productions de viande et par conséquent sa consommation.

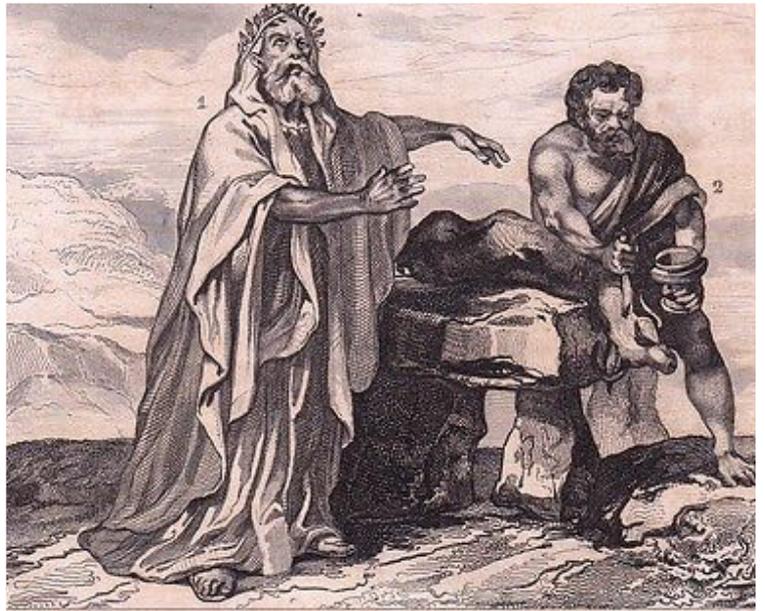
Au 19ème siècle, en France, il n'était pas rare de mourir d'indigestion dans les classes aisées de la population, lorsqu'on en vient à ingurgiter 20.000 calories dans un seul repas...

Après 1950, la consommation ne cessera de croître dans les classes populaires, non seulement en Europe, mais aussi dans les pays industrialisés.

(1) Roland Barthes<sup>1</sup>, né le 12 novembre 1915 à Cherbourg et mort le 26 mars 1980 à Paris, est un philosophe, critique littéraire et sémiologue français, directeur d'études à l'École pratique des hautes études et professeur au Collège de France.

Il fut l'un des principaux animateurs du post-structuralisme et de la sémiologie linguistique et photographique en France.

(2) Martin Heidegger, né le 26 septembre 1889 à Meßkirch et mort le 26



mai 1976 à Fribourg-en-Brisgau, est un philosophe allemand. Il est également l'un des philosophes dont la personnalité et l'œuvre sont les plus controversées en raison de son attitude durant la période 1933-1934, où il fut recteur de l'université de Fribourg après l'arrivée au pouvoir d'Adolf Hitler, puis de 1933 à 1944 où il est resté adhérent au parti national-socialiste.

(3) Claude Lévi-Strauss, né le 28 novembre 1908 à Bruxelles et mort le 30 octobre 2009 à Paris, est un anthropologue et ethnologue français qui a exercé une influence majeure à l'échelle internationale sur les sciences humaines et sociales dans la seconde moitié du xxe siècle.

Il est devenu notamment l'une des figures fondatrices du structuralisme à partir des années 1950 en développant une méthodologie propre, l'anthropologie structurale, par laquelle il a renouvelé en profondeur l'ethnologie et l'anthropologie en leur appliquant les principes holistes issus de la linguistique, de la phonologie, des mathématiques et des sciences naturelles.



## Manifeste animaliste

### Politiser la cause animale de Corinne Pelluchon

(Alma Editeur 2017)



Corinne Pelluchon nous interroge sur la place publique de notre agora humaine : « Que sont la morale et la justice sans pitié ? » Telle est la question...

Tendre vers une société respectueuse des intérêts de tous ainsi que la saisie empathique de l'autre s'avère être des nécessités... Car nous voyageons illusionnés dans la caverne de Platon. Et lorsque le doute s'insinue dans notre esprit, nous découvrons à la lumière l'horreur animalière. Nous découvrons la souffrance, nous découvrons le mal.

« (...) nous, humains, estimons que la vie des animaux n'a pas de valeur en elle-même et qu'ils

ne sont là que parce qu'ils nous sont utiles, que nous en tirons des bénéfices ou que leur compagnie nous est agréable. »

L'exploitation ravage la Terre, que ce soit par la domination, l'exploitation de l'être humain par les êtres humains, des vivants et de nature par notre espèce ou encore des nations entre elles. Nous nous engluons dans l'individualisme. Tout individu peut utiliser tout ce qui est bon pour sa satisfaction personnelle. Et nos esclaves non humains, enfermés dans leurs arènes humaines, nous hurlent si nous nous sommes bien divertis ? Mais où est donc passée notre dignité. Offrez-leur du pain et des jeux, et la cage semblera d'autant plus dorée. Illusion de la vie, vie de souffrance, pourrez-vous nous pardonner ? Pourrons-nous un jour réellement évoluer ?

Tandis que la Terre mérite enfin d'être protégée, les animaux, quant à eux, ont-ils droit à des droits ?

La difficulté majeure est d'enjamber la théorie pour se retrouver dans la pratique.

Dans les années 1970, la philosophie de l'animalité apparaît. La question animaliste doit s'imposer aujourd'hui comme une question sociale et politique majeure dans un capitalisme totalement fondé sur l'exploitation. Lincoln, défenseur de la cause esclavagiste cherchait à tendre vers un modèle social et économique plus juste. C'est pourquoi ce genre de politique peut servir à la lutte pour la libération des



*Dier anima*

animaux, car seule la qualité de l'être est essentielle.

« Voyons l'horizon comme point de départ, profitons de l'obstacle pour prendre notre élan et continuons là où les autres s'arrêtent. »

Car nous sommes à un nouvel âge : « l'âge du vivant ». Cette philosophie développe le projet d'une reconstruction sociale et démocratique afin d'atteindre une juste coexistence entre les humains et les animaux. Au point de vue juridique, les animaux sont considérés comme nos esclaves. Cependant, habiter la Terre, c'est toujours cohabiter avec les autres êtres vivants. Les animaux sont là et ils ont le droit d'exister. Une solution ? Une « Zoopolis » devrait être érigée et peut-être, touchant d'un peu plus prêt le divin, devrait atteindre la perfection d'une société démocratique conciliant les droits de l'homme et les intérêts des animaux.

Le mouvement animaliste est arrivé à l'âge adulte et pour cette raison la question animale doit entrer en politique.

Tous les citoyens ne sont pas des ennemis des animaux, mais ils cloisonnent leur vie morale et psychique face à ce génocide et nous nous déshumanisons. Nous nous laissons contaminer par le mal en acceptant le massacre et l'exploitation sans limites des animaux au quotidien.



Nous sommes incapables d'accepter l'altérité et nous pouvons aussi éprouver du mépris pour le règne animal. En étant insensible au sort des animaux, êtres sensibles, la solution est donc de transiter vers un nouveau modèle de développement où une reconstruction sociale, politique et spirituelle serait possible. Car avec notre système économique fondé sur le profit et l'exploitation du vivant et des hommes et sur la distorsion de la communication, nous sommes arrivés à « l'âge de la désolation » qui est à la fois sociale, politique et anthropologique. L'individu ne se perçoit que comme une force de production et de consommation. Il n'éprouve que la dimension individuelle de l'existence. Le besoin de nier l'altérité de l'autre est de dominer. Toutes ces violences trahissent l'irrespect total et décomplexé du vivant. L'ensemble de cette problématique peut être perçue comme une forme contemporaine du nihilisme.

Le vote du droit est donc de déterminer les règles de cohabitation entre les êtres. Les animalistes ne séparent pas la défense des animaux de la défense des droits humains, car la réconciliation avec les animaux nous réconciliera avec nous-mêmes.

« Ils opposent une éthique de la vulnérabilité associant l'acceptation de la finitude, la responsabilité envers la nature et envers tous les vivants, et l'amour de la vie. »

Il faut désormais faire volte-face vers un élevage extensif puis transiter vers une société sans exploitation animale et donc sans élevage afin de comprendre que la cause animale est aussi la cause de l'humanité. Il faut donc passer de l'âge de la désolation à l'âge du respect du vivant.

« La cause animale est universelle ; elle appartient à tous. En rendant justice aux animaux, c'est notre âme que nous sauvons et notre avenir que nous assurons ; nous avons un monde à y gagner. »

Anne-Catherine FERY



# La preuve par l'oeuf

## L'oeuf ou la poule ?

Par Sarah Meurisse



### *Elevage naisseur de poussins*

En tant que végane, cette question, je me la vois poser très régulièrement. Beaucoup de personnes de mon entourage comprennent mon souhait de ne plus manger de viande mais restent dubitatifs quant à celui d'éviter les oeufs. A la rigueur, grâce aux scandales de plus en plus fréquents à la suite de la diffusion d'images d'élevages de poules pondeuses, les gens sont de plus en plus conscients des dérives possibles et se tournent vers des oeufs d'élevages plein air ou biologique, voire adoptent carrément des poules qu'ils installent dans leur jardin. Si j'approuve la volonté de boycotter ce type d'élevages particulièrement cruels, il est parfois difficile d'expliquer en quoi tout type d'élevage est délétère pour les poules.

Pour répondre à cette question, dans les lignes suivantes je dresse un état des lieux du commerce des oeufs, des élevages présents sur le sol belge, des conditions de vie des poules, des raisons d'éviter leur exploitation, même à

échelle familiale, et propose des alternatives à l'utilisation des oeufs en cuisine.

Etat des lieux du commerce des œufs et des élevages de poules pondeuses

Aujourd'hui, en Belgique, lorsque vous achetez des œufs au détail dans un supermarché, ils peuvent provenir de trois types d'élevages de poules pondeuses. Il est facile de différencier ces œufs en observant le code obligatoire imprimé dessus : « 0 » pour un œuf qui provient d'un élevage biologique, « 1 » pour l'élevage dit « plein air » et « 2 » pour un œuf issu d'un élevage de poules dit « au sol ». S'ils ne sont plus dans les rayons de nos épiceries, où sont donc passés les oeufs « 3 », ceux des fameuses poules d'élevage en batterie, dont les scandales sont de plus en plus médiatisés ?

Selon les estimations de l'association Gaia, ba-



## Quelles sont les conséquences de notre consommation d'œufs ?

	Si vous achetez des œufs de poules élevées			en ne consommant pas d'œufs
	en CAGE	au SOL	en PLEIN AIR ou BIO	
Les poules sont-elles en cages ?	oui	NON	NON	NON
Nombre de poules par mètre carré en bâtiment	16	9	6 (bio) / 9	×
Les poules sont-elles privées d'accès à l'extérieur ?	oui	oui	NON	NON
Les poussins mâles sont-ils sacrifiés ? (gazés ou broyés)	oui	oui	oui	NON
Les poules peuvent-elles avoir le bec coupé ?	oui	oui	oui	NON
Les poules sont-elles tuées à l'abattoir après un an de ponte ?	oui	oui	oui	NON

sées sur des chiffres du Ministère de l'Agriculture de la Région wallonne, les 71 élevages regroupant les 1,58 million de poules pondeuses wallonnes se répartiraient comme suit : environ 8% (140 000 poules) dans les élevages bio, 23% (370 000 poules) dans les élevages plein air, 23% (370 000 poules) dans les élevages au sol, ce qui laisse plus de 700 000 poules dans les élevages en cage, soit environ 46%.

Depuis 2010, les supermarchés belges ne vendent en effet plus d'œufs au code « 3 » provenant d'élevages en cages mais cela ne concerne que les œufs vendus au détail. La plupart des produits transformés issus de l'industrie agro-alimentaire (desserts, biscuits, sauces, plats préparés, pâtes...) ont un recours massif aux œufs d'élevages en batterie.



Les scandales aujourd'hui s'accumulent sur ce type d'élevage et les images de ces lieux sordides ont été largement diffusées dans les médias, notamment grâce aux enquêtes de l'association française L214, de sorte que la population se positionne massivement pour l'interdiction d'élevages de ce type. Les poules de batterie n'auront en effet jamais accès à l'air extérieur ni à la lumière du jour, elles vivent les unes sur les autres, ne disposent que d'un espace de vie de 750 cm<sup>2</sup>, soit un peu plus de la taille d'une feuille A4. Elles reposent

sur un sol grillagé, extrêmement douloureux et inconfortable, et incliné pour que les oeufs roulent à l'avant des cages. Ce grillage est également source de blessures voire de fractures aux pattes. Pour éviter le cannibalisme, encore poussins, elles sont amputées d'une partie de leur bec. Les poules y sont généralement fortement déplumées, parfois couvertes de parasites lorsque les conditions sanitaires ne sont pas respectées.

Dans certains élevages, on a pu constater que les oeufs, les poules et même les employés étaient infestés de poux, que des asticots se multipliaient sous les cages, ou même que les cadavres de certaines poules, mortes de ces conditions misérables, étaient laissés dans les cages pendant des jours, en état de décomposition, piétinés par les autres poules. De nombreuses poules sont sensibles au stress, maladies et tumeurs, et la cadence de ponte qui leur est imposée les affaiblit encore plus.

Ces élevages, où les conditions de vie des animaux, les conditions sanitaires et même les conditions de travail des employés sont déplorable, sont généralement de taille considérable (plus de 100 000 poules) et les cages s'étendent sur plusieurs étages, à perte de vue. Ces dizaines de milliers d'oiseaux sont privés de satisfaire les comportements essentiels inhérents

à leur espèce, comme de gratter le sol, prendre des bains de poussière, s'occuper de leurs petits et couver. C'est de ce type d'élevage que viennent principalement les oeufs des produits transformés, même si certaines marques (entre autres Come a casa, Devos Lemmens, Colruyt, Lu Belgique, Lunch Garden, Exki, ou encore Leonidas), sous la pression des associations et des consommateurs, ont décidé d'arrêter leur utilisation. C'est pourquoi arrêter de consommer des produits transformés qui contiennent des oeufs permet d'arrêter de supporter une industrie toxique et inhumaine, qui n'a rien de naturel.

**Généralement on s'accorde sur l'horreur subie par les poules de batterie : selon un sondage IPSOS de 2011, 83% des Belges sondés estimaient que les produits transformés ne devaient pas être confectionnés avec des oeufs de poules élevées en cage et presque 60% se sont dit prêts à payer plus s'ils avaient la garantie que ces produits soient respectueux du bien-être des poules.**

Cependant, il faut savoir que les élevages dits "alternatifs" (au sol, plein air et bio) ne sont pas pour autant la garantie d'avoir des poules qui seraient dehors à longueur de temps. En élevage bio par exemple, les poules ont droit à avoir accès à l'extérieur au minimum durant □

de leur vie. Et souvent, elles n'y ont accès que vers 6 mois. Les élevages au sol et plein air, les cages en moins, ne garantissent pas non plus des conditions sanitaires plus saines que l'élevage en batterie. Ils permettent néanmoins, lorsque l'on y est attentif, d'atteindre un niveau de bien-être nettement supérieur à l'élevage en cages. En élevage au sol, les poules ont droit à 1100 cm<sup>2</sup> d'espace, en plein air les poules bénéficient de 4m<sup>2</sup> chacune





Les poussins naissent tous en même temps



Loes du sexage les mâles sont broyés ou gazés

vivre à 5 par cage



être l'objet de l'agression de ses codétenues

après un an de bons services , être envoyé à l'abattoir !

de terrain extérieur où elles sortent durant la journée, et en bio, elles bénéficient en plus d'une alimentation biologique.

Cependant, il faut savoir que dans tous les cas, les poules de tous les types d'élevages naissent dans de gigantesques couvoirs. On est loin de l'image d'Epinal généralement admise selon laquelle la poule pond et couve tranquillement jusqu'à l'éclosion de l'oeuf. A leur naissance, les poussins mâles sont écartés et broyés, gazés ou étouffés vivants : ils ne sont pas rentables parce qu'ils ne pondent pas et ne grandissent pas aussi vite que les poulets de chair, à la croissance optimisée.

Les uns finissent à la poubelle, donc, les autres, les poussins femelles, vont grandir pendant 18 semaines environ, dans d'énormes hangars, sans leurs mères, avant d'être envoyés vers les différents élevages. Après environ un an de bons et loyaux services, lorsque leur productivité décline, direction l'abattoir, alors qu'une poule a une espérance de vie de 6 à 10 ans. Alors en effet, manger des oeufs ne "tue" pas les poules directement, mais bien indirectement.

C'est d'ailleurs sur cette idée que surfe une petite marque française, Poulehouse, qui vend des oeufs "L'oeuf qui ne tue pas la poule". Cette marque promet d'éviter l'abattoir aux poules pondeuses lorsque leur productivité baisse, de garantir un certain bien être durant leur période en élevage et de leur offrir une belle fin de vie à l'air libre. L'idée est séduisante, mais elle ne prend pas en considération la nature de la poule et continue d'entretenir l'idée qu'il est normal d'exploiter les poules pour leurs oeufs.

## La vraie nature de la poule

Les idées reçues sur les poules sont légion, comme par exemple de penser qu'il leur est naturel de pondre presque un oeuf par jour, ou encore que si elles pondent, c'est qu'elles sont bien où elles sont. Or en réalité, les poules que nous élevons pour leurs oeufs descendent de la poule Bankiva, un oiseau asiatique, qui, à l'état sauvage, pond une dizaine d'oeufs par an. Nous avons, au fil des siècles, sélectionné des poules dysfonctionnelles pour qu'elles soient plus productives.

Or cette productivité n'est en rien un indicateur de bien-être car la ponte est tout à fait mécanique. D'ailleurs, dans la nature, les poules mangent souvent leurs oeufs non fécondés car ils sont riches en nutriments dont elles se sont appauvri pour le pondre. Leur retirer l'oeuf est donc les priver de cette possibilité. Les poules de réforme ont souvent du mal, aujourd'hui, à ouvrir leurs oeufs, mais lorsqu'on leur présente ouvert, elles en apprécient la consommation. Les recherches en éthologie aujourd'hui montrent que les poules sont des animaux tout à fait sensibles, avec une vie émotionnelle, des capacités intellectuelles, capables d'empathie et d'un fort instinct maternel puisqu'elles s'occupent de leurs petits durant plusieurs mois et craignent pour leur sécurité.

## Et les oeufs des poules du jardin ?

De plus en plus de gens aujourd'hui décident de court-circuiter le système d'éle-



vages et acquièrent quelques poules chez eux pour bénéficier de leurs oeufs sans alimenter l'élevage intensif. Lorsque cette acquisition est commerciale, on ne sort pas de ce système.

La poule est toujours considérée comme une marchandise au service de l'homme et l'argent dépensé sert à alimenter une machine économique qui continue de pro-

duire des poules pondeuses et de tuer des poussins mâles. En revanche, lorsque la pratique permet de recueillir et d'adopter des poules d'élevage normalement destinées à l'abattoir, c'est une bonne chose si on tient compte de leur nature et que ça ne devient pas un prétexte pour manger leurs oeufs.

Ophélie Véron, dans son ouvrage Planète végane, soulève quatre arguments contre

la consommation des oeufs de poules domestiques :

1. Comme nous l'avons évoqué plus haut, les poules sont souvent ravies de manger leurs oeufs car ils leur apportent des nutriments essentiels
2. Les poules se mettent souvent à chercher leurs oeufs lorsqu'on les leur prend, ce qui pourrait signifier qu'elles y tiennent, d'une façon ou d'une autre.
3. Sauverions-nous des poules si elles ne pondraient pas d'oeufs ? Ne devrions-nous pas les adopter et les aimer de manière inconditionnelle, comme nous le faisons d'un chien ou d'un chat, sans rien attendre en retour ?
4. Manger des oeufs alimente l'idée qu'il est normal et correct de le faire. C'est en quelque sorte moraliser l'exploitation des poules, or il est tout à fait possible de s'en passer.

## Petite parenthèse écologique

Selon un rapport réalisé à la demande du WWF sur la consommation de soja en Europe, il ressort qu'en moyenne chaque européen en consomme 61 kg par an. En effet, environ 93% de la production mondiale de soja sert à l'alimentation des animaux d'élevage, parmi lesquels, les poules pondeuses. Ainsi le rapport estime que chaque oeuf de 55 grammes contiendrait 35 grammes de soja.

C'est le second aliment d'origine animale qui en contient le plus, juste après le poulet de chair. Or il faut savoir que "l'énorme croissance de la culture de soja au cours des 50 dernières années s'est faite au détriment de millions d'hectares de forêts, de prairies et de savanes qui ont été convertis en Amérique du sud en terres agricoles, di-

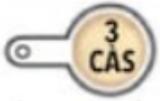
**PAR QUOI REMPLACER LES OEUFS EN VEGETARIANISME ?**

Graines de lin	Graines de chia	Protéines de soja	Agar-agar
1 CAS	1 CAS	1 CAS	1 CAS
graines de lin moulues	graines de chia	protéines de soja	agar-agar
+	+	+	+
3 CAS	8 cl	3 CAS	1 CAS
eau	eau	eau	eau
=	=	=	=
1	1	1	1
œuf	œuf	œuf	œuf
Mélangez jusqu'à obtenir une consistance épaisse et onctueuse, comme un œuf	Mélangez et laissez reposer pendant 15 min		

rectement ou indirectement, en raison de l'essor du soja". Le soja consommé directement en Europe est généralement d'origine européenne, sans OGM, et représente environ 7% du marché global.

Manger du soja directement, sans passer



Bananes mûres	Compote de pommes	Beurre de cacahuète
		
1/2 banane	compote sans sucre	beurre de cacahuète
=	=	=
		
œuf	œuf	œuf

**+ de P'tits Trucs : comment-économiser**

par le truchement de l'animal et de son exploitation, a donc un impact écologique nettement moindre.

## Comment se passer des oeufs et par quoi les remplacer ?

Il est tout à fait possible d'éviter ou remplacer les oeufs dans la plupart des recettes traditionnelles. Le principe est de déterminer quelle est la fonction de l'oeuf dans la recette : liant, gélifiant, épaississant...

Lorsque la recette ne contient qu'un oeuf, il n'est souvent pas indispensable si la recette contient par ailleurs un autre liant, comme du gluten, du yaourt ou de la compote... On peut remplacer les oeufs par des graines de chia ou de lin moulues trempées dans des burgers végétaux, de la farine de pois chiches (avec du sel noir) délayée dans de l'eau pour une omelette ou du tofu brouillé, de la compote ou de la fécule dans les crêpes, gâteaux, muffins, de la levure pour un cake, de l'aquafaba pour les meringues ou mousses au chocolat, une banane dans les crèmes glacées ou les pâtisseries, de l'agar-agar pour gélifier, du tofu soyeux pour la mayonnaise, etc.

Le site internet [www.veganpratique.fr](http://www.veganpratique.fr) est une mine d'or pour retrouver toutes ces informations et beaucoup d'autres et donne des idées de recettes sans oeufs pour manger éthique et écologique.

## SOURCES :

Planète végétale, Ophélie Véron

Animal Rights : <https://www.animalrights.nl/>

L214 : <https://www.l214.com/oeufs-et-poules-pondeuses>

Gaia : <https://www.gaia.be/fr/>

<https://vegan-pratique.fr/cuisine/remplacer-les-oeufs>

# Pourquoi maigrir avec les protéines végétales est plus efficace et plus sain

Claire Joyeux

Cet article est le deuxième d'un dossier qui décrit les 12 choses que les protéines végétales font mieux que la viande et le lait.

[Voici le sommaire du dossier](#)

1. Elles accroissent la vitalité et l'énergie
2. Elles sont plus complètes et plus saines pour maigrir
3. Elles agissent sur l'humeur de façon spectaculaire
4. Elles donnent de la force et de beaux muscles
5. Elles régulent et éliminent le cholestérol
6. Elles te feront la plus belle peau que tu aies connue de toute ta vie
7. Elles augmentent la vivacité intellectuelle et optimisent les fonctions et la santé du cerveau
8. Elles se digèrent facilement et mettent le ventre en paix
9. Elles réduisent les risques de maladies et peuvent même en inverser le cours
10. Elles prennent soin de ton squelette mieux que personne
11. Elles rééquilibrent le PH du corps
12. Elles prennent soin de la planète et des animaux

Privilégier les protéines végétales aux protéines animales permet de maigrir plus efficacement sans faire souffrir ni reins ni artères : elles apportent en effet au corps des nutriments aussi complets, mais de meilleure qualité, et sans apport de graisses. C'est un investissement de long terme pour sa vitalité et sa santé qui permet d'éviter l'effet yoyo par une approche de l'alimentation et de la minceur plus saine et durable. Bénéfique à tous points de vue !

Si tu as dans ta vie, comme je l'ai fait, testé toutes sortes de régimes avec à l'arrivée plus de kilos sur la balance que tu n'en avais au départ, bienvenue dans cet article sur les protéines végétales ! C'est en effet grâce à elles que j'ai pu me débarrasser de ces 52kg qui m'encombraient : quand j'ai découvert leurs bénéfices carrément exponentiels, elles sont devenues pour toujours mes meilleures alliées poids et santé (la planète leur dit merci aussi). J'en suis une ambassadrice infatigable et convaincue, et loin d'être la seule d'ailleurs.

Partout, la prise de conscience est en marche, et nombreuses sont maintenant de par le monde, les institutions nutritionnelles officielles qui les recommandent pour une meilleure santé.

LES RÉGIMES HYPER-PROTÉINÉS, DE





seuse : un régime basse calories apportant massivement des protéines préservait selon lui les muscles tout en obligeant le corps à puiser dans ses graisses. Ce régime entraîna de nombreux décès par crise cardiaque.

Hélas donc, le mal était fait, et le ver dans le fruit. Récupéré par tout une industrie de l'amaigrissement avide de profits et ne reculant devant aucune promesse inconsidérée, le concept a depuis lors fait des petits depuis 40 ans, avec les dérives qu'on connaît puisqu'il continue de sévir aujourd'hui malgré l'aberration nutritionnelle qu'il représente. Les fabricants de poudres protéinées ont sauté sur l'idée à plusieurs milliards de dollars, et ils savent axer leur discours marketing sur une efficacité de court terme qui occulte de nombreux autres aspects moins reluisants, notamment à propos des déséquilibres et dangers de cette méthode.

## L'ESPOIR À LA DÉCEPTION

Aaah, ces régimes hyper-protéinés, filets de poulet, surimi, jambon à volonté qui me font frémir d'horreur aujourd'hui autant d'un point de vue nutritionnel et santé, qu'éthique ou écologique ! Comme beaucoup d'entre vous les filles, j'y suis passée, pleine d'espoir de retrouver ma ligne pour toujours.

Pourtant aujourd'hui, avec le recul de l'expérience et des connaissances que j'ai acquises ces dernières années, je crois qu'on touche vraiment le fond avec ces régimes-là, notamment avec le régime Dukan. Même si les effets sur la perte de poids peuvent se vérifier, quand on entreprend ce genre de régime, on n'a pas conscience du niveau de souffrance qu'on inflige à son corps.

Les dangers des protéines animales pour maigrir alertent de plus en plus

Concentrer sa démarche d'amaigrissement autour des protéines peut sembler de prime abord une idée séduisante. L'origine de cette idée vient du Pr Blackburn de l'Université de Harvard, qui a recherché dans les années 70 une méthode d'amaigrissement rapide ciblant la masse gras-

Mais selon moi, le plus grave est surtout qu'une croyance erronée a été largement implantée depuis cette époque dans l'esprit du public, qui consiste à laisser penser que tout amaigrissement réussi DOIT tourner autour des protéines et qu'il nous en faut donc en grandes quantités ! D'autant que dans ce discours, on ne parle généralement pas de protéines végétales, mais de protéines animales.

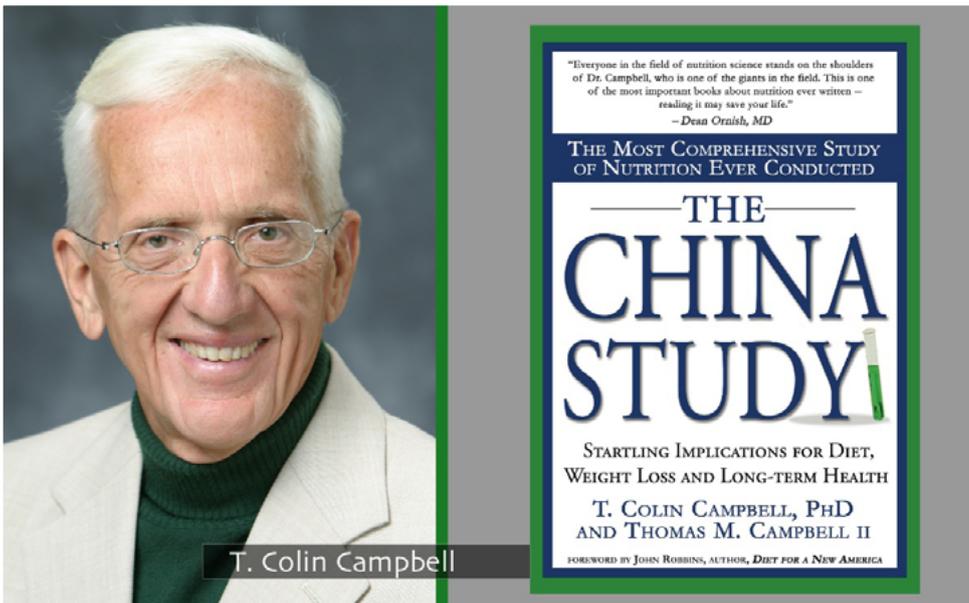
Or, comme l'explique le Professeur T. Colin Campbell dans son livre "L'enquête Campbell – Les aliments qui tuent et ceux qui peuvent vous sauver la vie", le pourcentage de protéines dont notre corps a véritablement besoin est largement surestimé dans les recommandations officielles (0,83 g/jour/kilo pour l'Europe, davantage aux Etats-Unis).

Mais bien évidemment, rétablir la vérité et revoir ces taux à la baisse aurait trop d'impact sur les profits de nombreuses industries, viande et lait en tête : au contraire, on entretient soigneusement cette croyance pour nous gaver toujours plus de ces fameuses protéines animales sans lesquelles nous ne pourrions selon eux, pas être en bonne santé.

De même que le fait que ce sont les protéines, seules, qui permettent de maigrir, est une fausse

coup de problèmes de santé

Les protéines fournissent les acides aminés dont le corps a besoin pour fonctionner. L'erreur la plus importante est de croire qu'on ne va les trouver que ou principalement dans les produits animaux. La seconde erreur consiste à penser, comme on nous le fait croire afin de soutenir la consommation de viande, que les protéines animales sont les seules à être complètes et à nous apporter "ce qu'il faut". Rien n'est plus erroné : la viande est en réalité BEAUCOUP TROP riche en protéines pour notre corps, trop riche



T. Colin Campbell

croissance et un faux débat. Le corps est une merveilleuse usine chimique d'une infinie complexité au sein duquel se jouent des centaines d'interactions à chaque bouchée, dès le premier contact avec la salive jusqu'à la fin du processus de transformation. Le plus gros problème se situe en cas de régime protéiné à 100%, réside dans l'absence de fruits et légumes. Les protéines ont en effet besoin de végétaux pour être assimilées : sans eux, elles risquent tout simplement de ne pas l'être, ce qui est quand-même paradoxal.

Les protéines sont un assemblage de 20 acides aminés, dont notre organisme a besoin. Ce sont des chaînes complexes et le corps met une énergie colossale à digérer les protéines animales pour les découper en acides aminés, tandis que les protéines végétales aux chaînes beaucoup plus simples à digérer permettront une biodisponibilité immédiate sans épuisement des ressources de l'organisme.

Les protéines animales, pas aussi complètes qu'il n'y paraît : elles apportent avec elles beau-

coup de fer également. Il est maintenant démontré qu'elle porte la responsabilité des maladies cardiaques, du diabète et de certains cancers.

## LA CARENCE EN PROTÉINES N'EXISTE PAS

En réalité, les protéines sont tellement présentes partout, que personne, absolument personne n'en manque. La carence en protéines est en effet une pure invention de l'industrie de la viande qui illustre sa stratégie la plus efficace : il est maintenant connu que la stratégie de la peur et surtout celle du doute (en finançant notamment des études dont le mode opératoire sorti du contexte et les résultats forcément faussés permettront de jeter le discrédit sur des recherches qui leur sont défavorables) sont ses deux principaux outils de survie.

## NOS BESOINS EN PROTÉINES SONT VOLONTAIREMENT SURÉVALUÉS

Les chercheurs les plus intègres ont mis au jour que le corps humain n'a aucune nécessité à consommer plus de 10% de protéines dans ses apports quotidiens. Sais-tu que par exemple une banane en contient déjà 4%, et que c'est le cas de quasiment tous les fruits et légumes, rien qu'eux et sans parler des légumineuses et oléagineux ?

Au delà de 10%, un processus d'inflammation s'enclenche. Pourtant, les recommandations officielles parlent de 10% à 35% de protéines. Selon le Pr Campbell notamment, qui dénonce cela au même titre que de nombreux chercheurs et nutritionnistes indépendants, ces recommandations sont purement politiques (elles sont "négociées" voire imposées par les industries de la viande et du lait). Et vont donc dans le sens des profits industriels en ignorant les intérêts de long terme des populations en termes de santé.

## POURQUOI LES PROTÉINES ANIMALES SONT-ELLES MAUVAISES DANS LE CADRE DE LA PERTE DE POIDS ?

Lorsque l'objectif est la perte de poids, les protéines animales (jambon, surimi, volaille, poudres

protéinées...) peuvent atteindre jusqu'à 100% des apports quotidiens. C'est tout simplement très dangereux pour les reins, qui sont beaucoup trop sollicités pour gérer l'apport massif de protéines (en particulier sans un apport d'eau suffisant) mais aussi par le sel. Le sel fait éliminer les minéraux qui nous sont nécessaires et crée un appauvrissement de nutriments dans l'organisme.

La pauvreté en fibres induit par ailleurs de la constipation, tandis qu'une insuffisance de glucides crée de la fatigue supplémentaire sur le plan physique mais aussi sur un plan psychologique avec des troubles de l'humeur.

Pour compléter ta lecture, je te conseille de lire aussi : Maigrir enfin grâce au jeûne intermittent, tout sur la recette minceur parfaite.

## Des protéines animales trop riches pour le corps humain

Dans tous les cas et quel que soit le pourcentage de protéines animales inclus dans le programme d'amaigrissement, le problème le plus notable est que les protéines animales sont de





toute façon trop riches pour le corps humain, comme je l'ai dit plus haut : elles encrassent peu à peu les artères, font exploser le taux de cholestérol et créent des carences en nutriments et minéraux, perturbent le système métabolique, immunitaire, hormonal et thyroïdien. Elles acidifient et oxydent l'organisme, créent une inflammation générale qui entraîne de multiples problèmes, et induisent en conséquence un vieillissement prématuré. Les études les plus récentes comparent également leurs dangers à la cigarette en termes de risques de cancer.

## FRUSTRATION, PERTE DE CONTRÔLE ET MAUVAISE IMAGE DE SOI

Pour finir, ces programmes à base de protéines animales créent très rapidement de la frustration qui entraîne des pulsions alimentaires avec une perte des sensations de faim et de satiété. Les conséquences psychologiques sont elles aussi très lourdes : la perte de contrôle amène à dévaloriser l'image que l'on a de soi puisque

l'on s'accuse inévitablement d'un manque de volonté (au lieu de considérer le déséquilibre du régime). Lorsqu'enfin survient l'effet rebond avec une reprise de poids supérieure au poids initial, c'est toute l'estime de soi qui s'effondre.

Remplacer les protéines animales par les protéines végétales

Tous les discours sur les protéines animales et leur soi-disant "complétude" occultent certaines informations importantes.

La première, est que les protéines viennent d'animaux qui ont fabriqué leurs muscles en se nourrissant de végétaux (qui contiennent eux-mêmes les protéines nécessaires). Cela signifie que nous pouvons tout simplement faire la même chose, puisque le corps humain est conçu



pour cela. D'ailleurs, j'en profite pour souligner que la taille de notre intestin, notre dentition, notre physiologie générale, sont identiques à ceux d'un herbivore tandis que la physiologie des êtres véritablement omnivores ou carnivores est différente (intestin plus court pour éviter la putréfaction de la chair animale dans ses entrailles, dents adaptées au déchiquetage de la viande).

## LES PROTÉINES VÉGÉTALES SONT DE MEILLEURE QUALITÉ

La seconde notion qui manque lorsqu'on parle de protéines, est le fait que la qualité doit toujours primer sur la quantité. Or, en termes de qualité, les protéines végétales, pleines de vitamines et minéraux, sortent grandes gagnantes devant les protéines animales.

Jamais les protéines végétales ne causeront les dégâts sur la santé qu'occasionnent les protéines animales, même si elles sont consommées en excès. Leur grande qualité fait que notre système digestif les assimile parfaitement bien et en optimise tout l'apport nutritionnel sans rien rejeter : l'organisme ne crée pas d'inflammation.

## LES PROTÉINES VÉGÉTALES OPTIMISENT LES PERFORMANCES ET LE MÉTABOLISME

Alors qu'avec les protéines animales le corps fabrique toutes sortes de problèmes et de substances de rejet (calculs, cholestérol...), ce ne sera jamais le cas avec les protéines végétales. Leur qualité permet au contraire à l'organisme d'optimiser ses performances, de fonctionner au mieux de son métabolisme à l'instar d'un mécanisme parfaitement huilé.

D'ailleurs, c'est une sensation que je t'invite à expérimenter ! Lorsqu'on remplace les protéines animales par des protéines végétales, c'est comme si une sorte de tempête intérieure s'arrêtait. Personnellement, je l'ai vécu et je ne suis pas la seule à le raconter. Le ventre ! La peau ! Le souffle ! Tout s'apaise en quelques semaines.

Le "shoot" de nutriments et minéraux facilement assimilables et biodisponibles a un effet exponentiel sur tout l'organisme. La vitalité augmente, mais aussi la vivacité intellectuelle. On se retrouve avec une clarté d'esprit et une positivité qu'on n'avait plus connue depuis longtemps, voire même jamais connue, et pour avoir vécu cette pétillance nouvelle, je peux t'assurer que ça fait drôle ! ☐ Le moral est au top et l'énergie débordante : personnellement, j'ai clairement senti mon corps qui me disait merci !

## OÙ TROUVER LES PROTÉINES VÉGÉTALES ?

Comme je l'ai déjà dit, les protéines végétales se trouvent quasiment partout en quantité suffisante. Les aliments qui en contiennent le plus sont les pois chiches, lentilles, haricots secs, fèves, quinoa, noix, épeautre, soja par exemple. Mais aussi les fruits, la spiruline, les graines de lin et bien d'autres encore.

En remplaçant les protéines animales par des protéines végétales, on augmente la qualité nutritionnelle de notre alimentation, avec des bénéfices à tous les niveaux.



Mais surtout, comme cette alimentation est naturellement peu calorique, l'effet sur le poids se voit rapidement. Même en augmentant les portions, les gourmands y trouveront leur compte et maigriront sans frustration : finies les pulsions alimentaires, car cette nourriture colorée, vivante et variée, apporte satisfaction sur tous les plans.

## RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE AVEC LES PROTÉINES VÉGÉTALES

L'idée avec les protéines végétales n'est justement pas de faire un nouveau régime, mais de proposer à notre corps tout ce qu'il lui faut pour rétablir son équilibre, ainsi qu'à notre esprit une approche plus sereine pour se sentir apaisé en sortant de ces tourments de privations, frustrations et effets rebonds.

Riches en fibres, les protéines végétales ont également un autre avantage majeur : celui d'éradiquer la constipation. Le processus de digestion devient facile, et les fermentations dans l'intestin (causées par les protéines animales) cessent : contrairement à ce qu'on croit en effet, avoir des gaz est un indicateur que quelque chose cloche dans notre alimentation. Avec une alimentation végétale, le transit fonctionne à nouveau de manière régulière et apaisée. Le ventre dégonfle et redevient plat. (PS : De mon côté, garder un ventre plat est conditionné aussi par l'absence de gluten dans mon alimentation, qui me fait littéralement gonfler comme une baudruche...)

## MAIGRIR AVEC LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Il est de plus en plus connu maintenant que la santé, la vitalité, et même l'humeur se fabriquent dans l'intestin. C'est en mangeant du vivant, que notre vitalité augmente et que s'enclenche un cercle vertueux : celui du retour à l'équilibre et au poids dans lequel on se sent bien.

Privilégier les protéines végétales est une dé-

marche pleine de promesses en termes de perte de poids. L'amaigrissement se fait doucement, sereinement et pour longtemps, et dans une forme olympique ! La légèreté revient, qu'elle soit physique ou mentale : le moral est au top, on redevient positif sans même s'en rendre compte, c'est comme si tout se dérouillait en même temps. Et toutes les douleurs inflammatoires, articulaires notamment, s'évanouissent parallèlement dans la nature.

C'est en tout cas comme ça que les choses se sont déroulées pour moi lorsque j'ai perdu les 52 kg qui m'encombraient. Comment dans ce cas, ne pas t'encourager à maigrir avec les protéines végétales comme je l'ai fait ? C'est le plus beau cadeau que tu puisses faire à ton corps et à ta santé.

Si tu penses que cet article peut apporter de la valeur à la vie d'autres personnes que toi, n'oublie pas de le partager sur Facebook ! C'est surtout dans ce but que je l'ai écrit, car j'ai envie que le message se diffuse. Je n'en peux plus de voir tant de femmes malheureuses et mal dans leur corps alors que la réponse est finalement si simple.

Et puis, les commentaires en dessous sont faits pour que tu puisses mettre ton grain de sel et me poser tes questions, je mettrai tout mon cœur à te répondre et à te partager mon expérience, en toute humilité.

Bientôt disponible, la version vidéo de cet article. Pour me retrouver "en vrai" et en être averti(e), [rends-toi sur ma chaîne YouTube et abonne-toi !](#)

A très vite sur ce blog pour la suite de cette saga passionnante sur les protéines végétales ☐

Joyeusement,

Claire Joyeux

## Critique de livre : Lettre ouverte aux animaux (et à ceux qui les aiment) de Frédéric Lenoir (2017)



Ce précieux ouvrage, déclaration d'amour au règne animal, nous ramène à la surface quelques notions éthiques noyées, dans la marée de notre esprit consumériste. Dominique Lestel, philosophe, nous rappelle que « L'intelligence animale n'est pas une intelligence humaine moins évoluée, mais tout simplement une intelligence différente. » Car, sous prétexte de posséder des facultés intellectuelles supérieures, nous agissons de manière irrationnelle, suivant simplement nos besoins et désirs afin de consommer.

Depuis peu, les animaux sont considérés comme des êtres sensibles, mais sont encore traités tels des biens, de vulgaires objets, dénués de sensibilité et de dignité. Ce n'est pas parce que nous disposons de singularités spécifiques au langage ou à la pensée symbolique que nous devons nous sentir supérieurs au règne animal.

Alors que c'est la compassion unissant tous les êtres vivants qui se trouve être le garant de la moralité ; notre conscience morale universelle devrait nous inciter à adopter une attitude juste et responsable envers les animaux.

Malgré cela, nous les dominons et les exploitons. C'est la loi du plus fort ! De plus, par la désinformation, on établit une distance, on travestit la réalité pour nous aveugler. L'homme ajuste la vérité à ses désirs, le réel à ses besoins et la culpabilité s'efface dans un brouillard ensanglanté.

« L'homme est le seul animal à rougir, c'est d'ailleurs le seul animal qui ait à rougir de quelque chose » Mark Twain

Avec la disparition de l'animisme, l'homme s'af-



firma être le seul être possédant un logos divin. La Raison universelle qui gouverne le monde. Créatures les plus évoluées, ils étaient les seuls capables de communiquer avec le divin. Les dieux et les déesses ne peuplaient désormais plus la Terre. Le céleste devenait dès lors, une terre invisible et lointaine. Ce fut le « désenchantement du monde » Les humains deviennent alors l'intermédiaire entre le monde naturel et le céleste. L'homme pense donc qu'il se trouve au sommet de la création, à l'image du divin. Dès lors, la domination sur les autres êtres vivants est rendue possible.

« L'homme n'est pas pétri d'un limon plus précieux ; la Nature n'a employé qu'une seule et même pâte dont elle a seulement varié les levains » Julien Offroy de la Mettrie.

Heureusement, les mentalités évoluent. L'élargissement des droits aux animaux représente une nouvelle étape dans le progrès de la conscience humaine. Leurs capacités cognitives étonnantes et leur conscience de soi sont impressionnantes. Et comme le déclarait Darwin, « Le véritable altruisme est de respecter tout être vivant tandis que l'éthologie a développé notre sens moral

envers les animaux ». Nous avons dès lors la responsabilité morale de les protéger. Ce n'est que par l'empathie qu'écloront des pensées plus évoluées.

« C'est parce qu'on a peu à peu posé aux animaux des questions intelligentes que leurs réponses sont devenues pertinentes » Vinciane Despret

Ainsi, sous une plume douce et simple, Frédéric Lenoir se livre à une déclaration d'amour touchante envers les animaux. Cet ouvrage leur est dédié. Un pardon universel pour les atrocités commises par un monde en perte de moralité. Mais notre monde se trouve être également un oracle rempli d'un espoir bien réel qui se révèle au fur et à mesure du temps. Un hymne plein d'espoir donc.

« Une compassion sans bornes qui nous unit avec tous les êtres vivants ; voilà la plus solide, le plus grand garant de la moralité » Arthur Schopenhauer.

Anne-Catherine FERY

# LIVRE

## « UN CRI POUR LA TERRE »

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



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

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

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

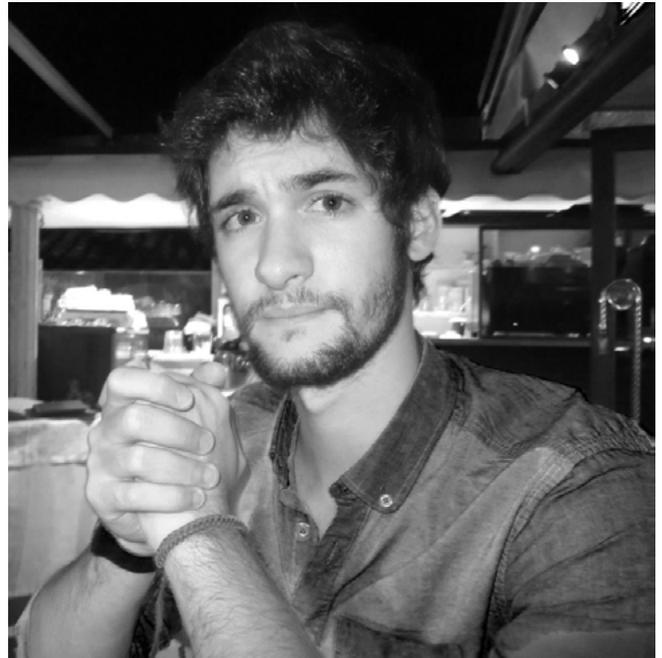
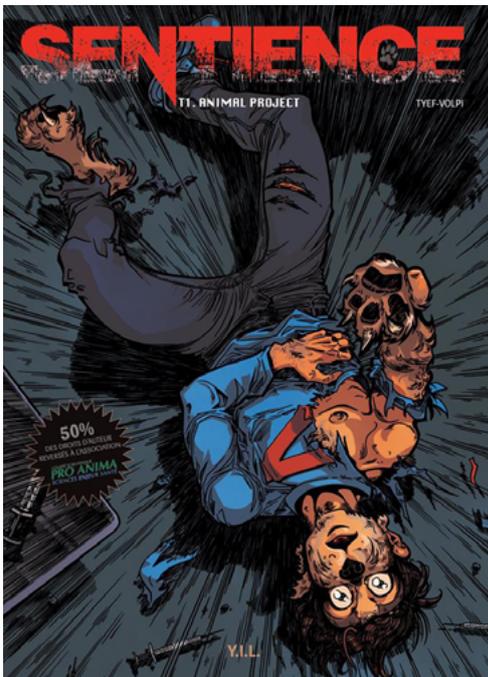
L'individualisme et l'égoïsme du 20<sup>ème</sup> siècle seraient-ils en voie d'extinction ? Les

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

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



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



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

### Charles DARWIN

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

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

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

### L'HISTOIRE:

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

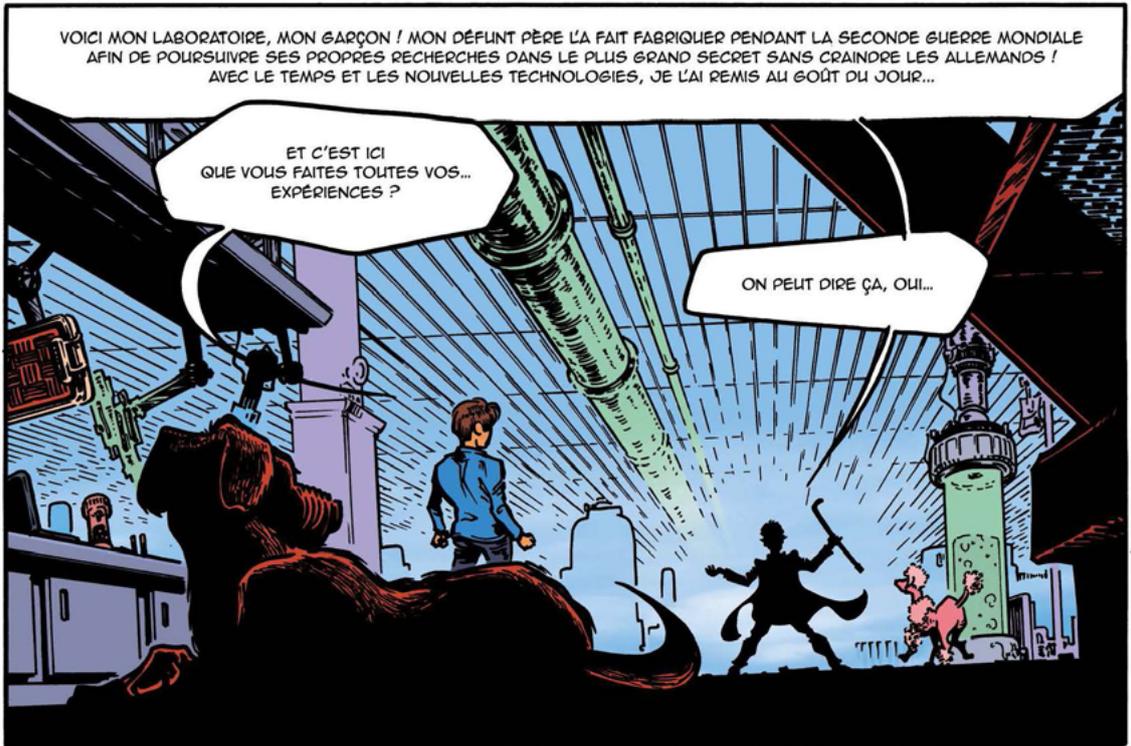
10 ans plus tard, le jeune Lucas ne se doute pas que son destin est directement lié à cette formule...

## *2 ème partie de l'histoire :*

*pour la première partie procurez-vous le Be Veggie 14*



WHAOU, C'EST DINGUE !  
ON SE CROIRAIT  
DANS UN FILM DE SCIENCE-FICTION !



VOICI MON LABORATOIRE, MON GARÇON ! MON DÉFUNT PÈRE L'A FAIT FABRIQUER PENDANT LA SECONDE GUERRE MONDIALE AFIN DE POURSUIVRE SES PROPRES RECHERCHES DANS LE PLUS GRAND SECRET SANS CRAINDRE LES ALLEMANOS ! AVEC LE TEMPS ET LES NOUVELLES TECHNOLOGIES, JE L'AI REMIS AU GOÛT DU JOUR...

ET C'EST ICI  
QUE VOUS FAITES TOUTES VOS...  
EXPÉRIENCES ?

ON PEUT DIRE ÇA, OUI...



MAIS QUEL GENRE D'EXPÉRIENCES ?... SUR DES ANIMAUX ?

RASSURE-TOI,  
MON GARÇON...  
JE SUIS CONTRE  
LES EXPÉRIMENTATIONS  
ANIMALES.

MON PÈRE A D'AILLEURS PASSÉ UNE PARTIE DE SA VIE  
À TENTER DE DÉMONTRER QUE LES TESTS SUR LES ANIMAUX  
SONT UNE ABERRATION... SAIS-TU QUE DANS PLUS DE 80% DES CAS,  
LES MÉDICAMENTS QUI ONT ÉTÉ TESTÉS AVEC SUCCÈS SUR DES ANIMAUX  
SONT UN ÉCHEC LORS DES ESSAIS CLINIQUES  
SUR DES PATIENTS HUMAINS ?

SOIT ILS NE SONT PAS EFFICACES  
SOIT ILS ONT TROP  
D'EFFETS SECONDAIRES...



...MAIS JE NE COMPRENDS PAS, QUEL EST LE RAPPORT  
AVEC LE CHIEN? VOUS AVEZ DIT QU'IL ÉTAIT SPÉCIAL  
ET QU'IL FALLAIT QUE JE VOIE PAR MOI-MÊME,  
MAIS OÙ EST-IL ?



IL EST JUSTE DEVANT TOI MON GARÇON, MAIS TU NE LE VOIS  
PAS ENCORE...

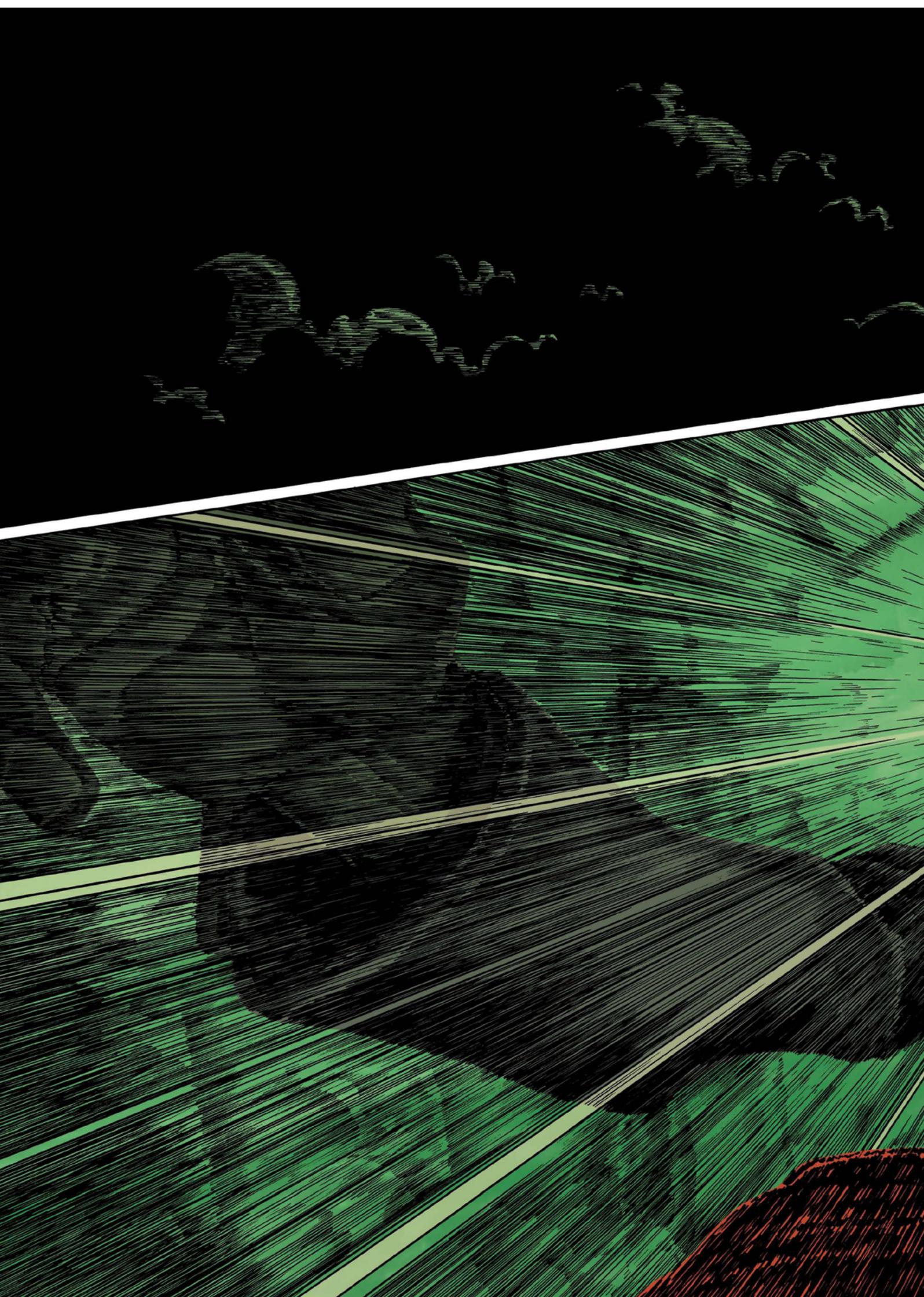




JE NE PEUX PAS ANNULER LES EFFETS...  
ÇA NE VA PAS DURER LONGTEMPS, TRENTE MINUTES...  
UNE HEURE TOUT AU PLUS... JE SUIS DÉSOŁÉ  
MON GARÇON, MAIS TU ES EN TRAIN DE...

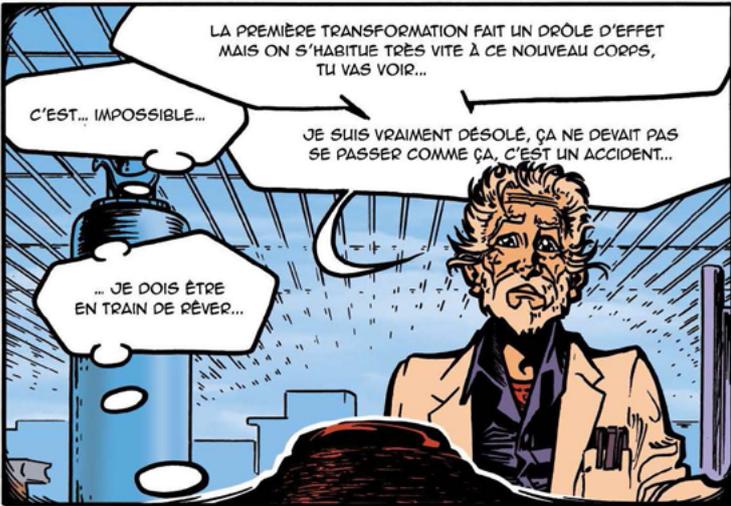
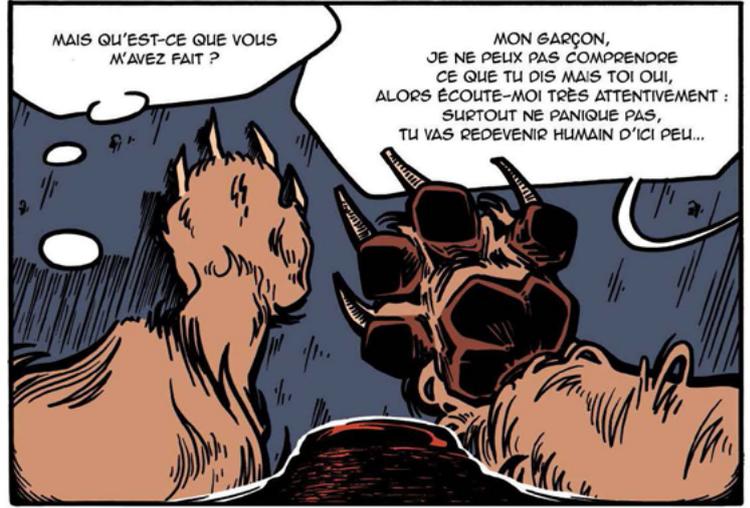


... TE TRANSFORMER EN CHIEN !



LUCAS,  
EST-CE QUE TU M'ENTENDS ?









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

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

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

J'y vais



Vegan Dinner double Vegan Surf Camp



Surf Group Vegan Surf Camp









BON SANG,  
MAIS C'EST QUOI  
CET ENDOIT... ?



JE VOIS QUE VOUS AVEZ FAIT  
DU BON TRAVAIL LES GARS...



MERCI BOSS, ON A EU DE LA CHANCE CE MATIN !

C'EST PARFAIT,  
LE LABO VIENT DE M'APPELER,  
ILS ONT BESOIN DE PLUS DE CHIENS  
...

... ILS PAYENT  
LE PRIX FORT !



ILS LES PRENNENT TOUS ?

NON, SEULEMENT  
UNE DIZAINE  
POUR LE MOMENT,  
ILS PASSERONT  
LES RÉCUPÉRER  
CET APRÈS-MIDI...

ET POUR LES AUTRES, ALORS ?



COMME D'HABITUDE, VOUS POUVEZ COMMENCER À REGROUPER LES MÂLES ET LES FEMELLES DE MÊME RACE,  
VICTOR VIENDRA LES RÉCUPÉRER DANS LA SEMAINE... LA DERNIÈRE FOIS IL NOUS A OBTENU UN BON PRIX !

À VOS ORDRES PATRON !



ET CELUI-CI, OÙ L'AVEZ-VOUS TROUVÉ ?

IL TRAINAIT  
DANS LA RUE  
SANS COLLIER  
NI TATOUAGE...



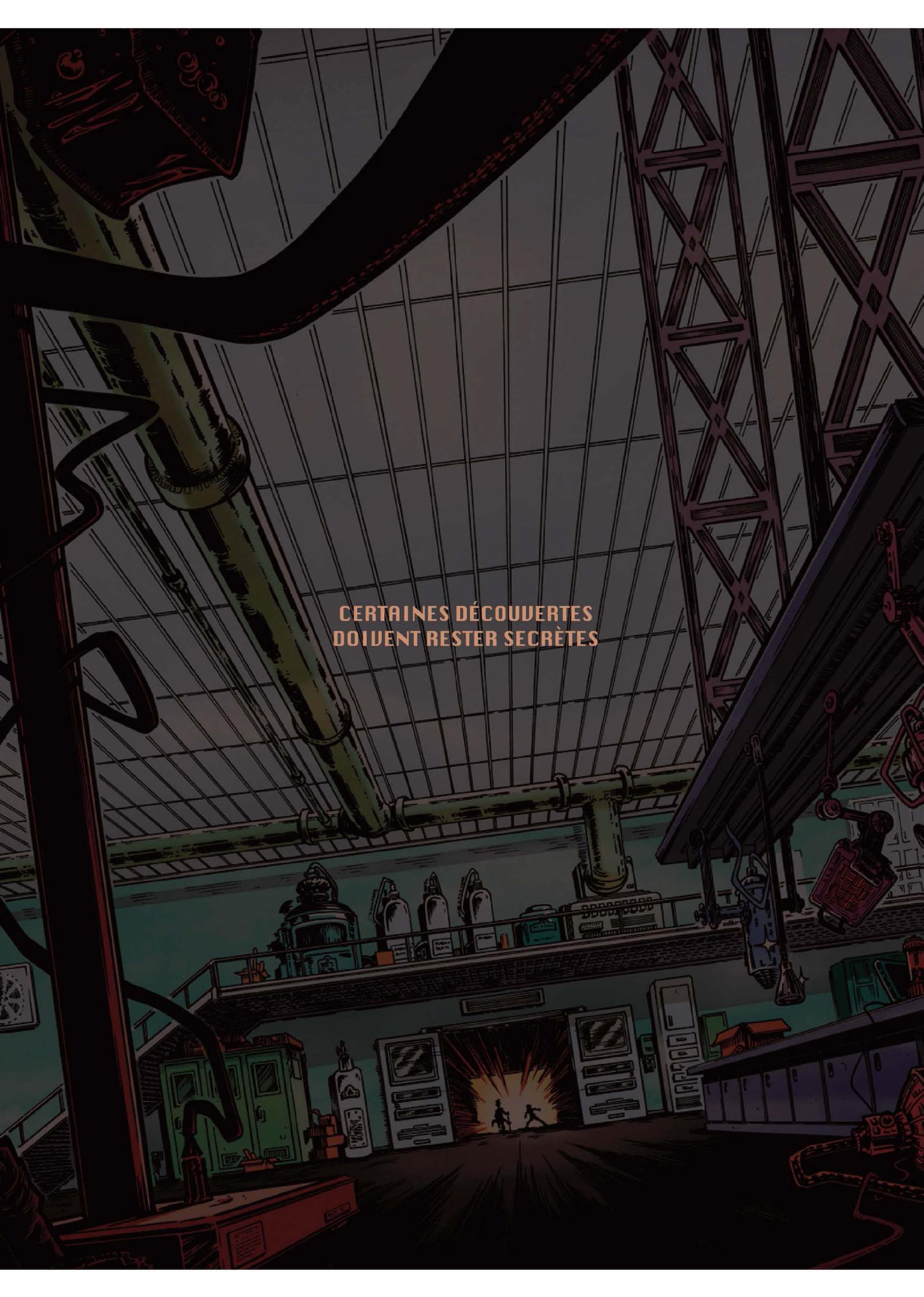
C'EST UN BERGER AUSTRALIEN, UNE RACE CONNUE  
POUR SA PUISSANCE ET SON ENDURANCE.  
IL EST TOUT JEUNE ET A L'AIR EN PARFAITE SANTÉ,  
ON POURRAIT EN FAIRE UN EXCELLENT COMBATTANT !

JE M'OCCUPERAI PERSONNELLEMENT DE LUI,  
C'EST COMPRIS ?



RÉÇU CINQ SUR CINQ,  
PATRON !





CERTAINES DÉCOUVERTES  
DOIVENT RESTER SECRÈTES



JE VOIS QUE VOUS AVEZ FAIT  
DU BON TRAVAIL LES GARS...



MERCI BOSS, ON A EU DE LA CHANCE CE MATIN !

C'EST PARFAIT,  
LE LABO VIENT DE M'APPELER,  
ILS ONT BESOIN DE PLUS DE CHIENS  
...

... ILS PAYENT  
LE PRIX FORT !



ILS LES PRENNENT TOUS ?

NON, SEULEMENT  
UNE DIZAINE  
POUR LE MOMENT,  
ILS PASSERONT  
LES RÉCUPÉRER  
CET APRÈS-MIDI...

ET POUR LES AUTRES, ALORS ?



COMME D'HABITUDE, VOUS POUVEZ COMMENCER À REGROUPER LES MÂLES ET LES FEMELLES DE MÊME RACE,  
VICTOR VIENDRA LES RÉCUPÉRER DANS LA SEMAINE... LA DERNIÈRE FOIS IL NOUS A OBTENU UN BON PRIX !

À VOS ORDRES PATRON !



ET CELUI-CI, OÙ L'AVEZ-VOUS TROUVÉ ?

IL TRAINAIT  
DANS LA RUE  
SANS COLLIER  
NI TATOUAGE...



C'EST UN BERGER AUSTRALIEN, UNE RACE CONNUE  
POUR SA PUISSANCE ET SON ENDURANCE.  
IL EST TOUT JEUNE ET A L'AIR EN PARFAITE SANTÉ,  
ON POURRAIT EN FAIRE UN EXCELLENT COMBATTANT !

JE M'OCCUPERAI PERSONNELLEMENT DE LUI,  
C'EST COMPRIS ?



REÇU CINQ SUR CINQ,  
PATRON !



C'EST HORRIBLE, TOUS CES PAUVRES CHIENS ARRACHÉS À LEUR MAÎTRE POUR FINIR EN LABORATOIRE  
OU JE NE SAIS OÙ... ET ILS VEULENT ME TRANSFORMER EN CHIEN DE COMBAT !

IL FAUT ABSOLUMENT  
QUE JE SORTE D'ICI  
AVANT QU'ILS NE REVIENNENT !

SI SEULEMENT J'ARRIVAIS  
À TIRER CE LOQUET...

VOILÀ J'Y SUIS  
PRESQUE...

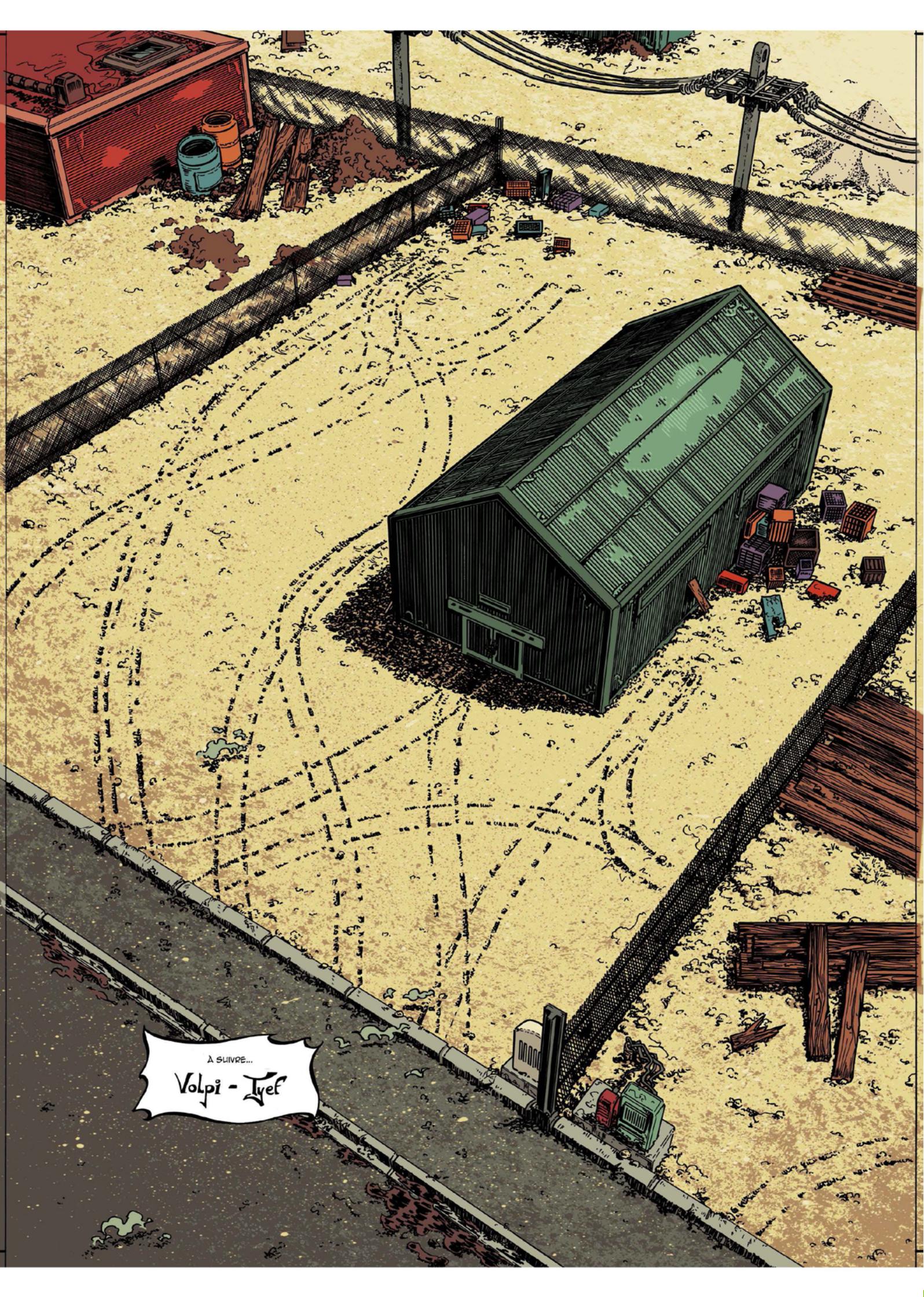
AÏE MON VENTRE...

... MAIS QU'EST-CE QU'IL  
M'ARRIVE ENCORE ?

... OH NON !  
PAS ICI,  
PAS  
MAINTENANT  
...

... ENCORE  
UN P'TIT EFFORT, ET ...





A SUIVRE...  
Volpi - Iyef

## EN SAVOIR PLUS

### TRAFIC DE CHIENS

Chaque année, des dizaines de milliers de chiens sont volés à leurs propriétaires en France. Un phénomène qui ne cesse de prendre de l'ampleur, faisant du trafic de chiens l'un des plus importants trafics existants, après ceux des armes, de la drogue et de la prostitution.

Qu'ils soient de race, ou croisés, tous les chiens intéressent les voleurs, même si ceux-ci jettent le plus souvent leur dévolu sur des races à la mode, comme les Chihuahuas, les Carlins ou les Bouledogues français.

Ces chiens sont souvent revendus à des particuliers ignorant tout de l'origine de ces animaux qu'ils achètent en toute bonne

foi. Certains sont moins chanceux et sont envoyés dans des pays de l'Est de l'Europe pour devenir des chiens reproducteurs dans des élevages.

Les portées issues de ces chiens sont ensuite souvent envoyées en France, où elles sont vendues à des animaleries ou des particuliers.

D'autres sont volés pour être vendus à des laboratoires réalisant des expérimentations sur les animaux, ou envoyés dans des pays où sont organisés des combats de molossoïdes...

Il arrive aussi que des rançons soient réclamées à des maîtres dévastés...

---

#### Sources

<http://wamiz.com/chiens/actu/vol-de-chiens-3365.html>

<http://www.spa.asso.fr/actualites/au-coeur-du-traffic-de-chiens-avec-la-cellule-anti-traffic-de-la-spa>

[http://www.dailymotion.com/video/x2264pr\\_les-infiltrés-traffic-de-chiens\\_animals](http://www.dailymotion.com/video/x2264pr_les-infiltrés-traffic-de-chiens_animals)

### EXPERIMENTATION ANIMALE

Selon le 7<sup>e</sup> rapport de la Commission Européenne sur les statistiques concernant le nombre d'animaux utilisés à des fins expérimentales et à d'autres fins scientifiques dans les États membres de l'Union européenne, près de 11,5 millions d'animaux ont été tués dans les laboratoires européens en 2011. La France, avec près de 2,2 millions d'animaux tués en 2010 arrive en tête de ce palmarès macabre.

Sur ces 2,2 millions d'animaux utilisés à des fins scientifiques, on compte plus de 1,3 million de souris, près de 354 000 poissons, 253 000 rats, 126 000 lapins, 357 000 animaux à sang froid, 3 000 chiens, 569 chats et 1 810 primates non humains. Une immense partie des expériences faites sur les animaux ne concerne pas la recherche sur des maladies, mais la toxicologie, les cosmétiques, les solvants, les colorants, et les armes chimiques et bactériologiques.

La recherche sur les médicaments concerne souvent de nouveaux produits, dont la création n'est faite qu'à des fins commerciales. Selon une étude récente, pour Alzheimer, 99,6 % des médicaments découverts sur l'animal sont en échec

lors du passage à l'humain. Le taux d'échec est de 81% pour le cancer. Selon l'assurance maladie, les effets secondaires de nos médicaments non décelés sur l'animal sont responsables de 130 000 hospitalisations et 10 000 décès par an en France. Pourtant, il existe aujourd'hui, dans tous les domaines scientifiques des alternatives valables et plus fiables que les tests sur animaux.

L'association Pro Anima observe que l'expérimentation animale est dénuée de valeur scientifique et s'est déjà révélée désastreuse pour la santé de la population.

Les développements fulgurants de la biologie moléculaire et cellulaire, ainsi que les méthodes biotechnologiques de plus en plus puissantes, offrent à présent les moyens d'évaluation scientifique de la toxicité, reproductible, fiable et pertinente pour l'homme. Des progrès incroyables ouvrent des voies de recherche modernes, pertinentes et plus humaines également en recherche médicale... Modélisation en 3D de cancers, recherches sur les maladies dégénératives (Alzheimer, Parkinson...) hors modèle animal...

---

#### Sources

<http://www.proanima.fr>

<http://www.natura-sciences.com/environnement/experimentation-animale-europe745.html>

<http://rue89.nouvelobs.com/2013/12/03/experimentation-animale-les-chiens-myopathes-cobayes-face-cachee-telethon-248080>

<http://www.vegactu.com/actualite/science-actualite/plus-de-80-des-tests-sur-souris-inapplicables-a-lhumain-14513/>

