

Le magazine qui interroge notre rapport à la nature et à l'alimentation.
Pour un monde plus juste et durable: végétalisons notre alimentation!



Le véganisme
peut-il nous
sauver de
l'extinction ?

Le véganisme peut-il nous sauver de l'extinction ?

Edito

Dans le dernier numéro, nous nous étions livrés à un exercice d'anticipation volontairement optimiste : nous avons tenté de montrer les pressions environnementales, les forces sociales et les découvertes scientifiques qui allaient contribuer à provoquer une révolution des consciences et faire advenir un monde végane.

Nos analyses nous semblent assez pertinentes, mais il y a un mais. Pour que ce monde se construise, il faut du temps et du temps malheureusement, nous n'en avons plus. Dans ce numéro nous avons décidé de répondre à une autre question plus angoissante : « le véganisme peut-il sauver notre espèce de l'extinction ? »

Alors, j'entends déjà les petits rires et les soupirs d'exaspération : c'est que ce sujet est tout sauf sexy et franchement tabou. Il y a deux sujets à ne surtout ne jamais aborder sans que vos interlocuteurs sortent leurs systèmes de défense anti-bug.

Petit un, ne jamais évoquer l'idée qu'il serait désormais temps de réfléchir à la mise en place des politiques destinées à la limitation des naissances. Si vous avez l'imprudence de vous aventurer sur ce terrain, ne vous étonnez pas de vous prendre le bon vieux point Godwin dans la figure. Comme j'habite dans un des pays les plus surpeuplés au monde avec une densité de population de 364 habitants/km², laissez-moi vous en toucher un mot. La Belgique est 4e parmi les pays les plus densément peuplés du monde. Elle n'est précédée que par le Bangladesh, la Corée du Sud, et les Pays-Bas et comme la population belge continue de croître à un rythme de 1% par an, notre population doublera avant la fin du siècle.

Mon pays a déjà connu la faim pendant la guerre, mais à cette époque il y avait 5 habitants pour un hectare de terres agricoles. Aujourd'hui il y a 10 habitants pour la même surface (1). D'ores et déjà, nous devons importer des tonnes de produits végétaux pour nourrir nos animaux d'élevage et la population. Nous nous payons en outre, le luxe d'être le pays avec

le Danemark et la Hollande qui compte le plus de bovins au mètre carré ; on nourrit également 11 millions de porcs et 270 millions de poules chaque année pendant que la qualité de nos sols ne cesse de se dégrader.

Dormez braves gens, nous sommes assis sur une poudrière ! Les générations futures vont moyennement apprécier que nous ayons sac-cagé nos écosystèmes en l'espace de quelques décennies pour pouvoir nous empiffrer (1 Belge sur deux est en surpoids et 12% de la population est obèse).

Si l'Europe traverse une crise d'approvisionnement en pétrole, en gaz et/ou que nos économies s'effondrent à cause de la crise mondiale de l'endettement des banques, vous pouvez être certain que nous allons en baver des ronds de chapeau.

Lecteurs étrangers, ne vous réjouissez pas trop vite, vous êtes concernés aussi : en 2050 nous serons 9,7 milliards sur terre. Les experts de la FAO (2) ont prévu qu'il faudrait augmenter notre production agricole de 70% pour nourrir l'humanité et vous savez quoi ?

Ça n'arrivera pas ! Nous manquerons d'eau et de terres. Depuis une dizaine d'années, la production agricole mondiale a atteint un plafond inquiétant, on l'appelle le plateau de fertilité. En gros, malgré des progrès technologiques réguliers nous n'arrivons pas à produire plus, tout simplement parce que les sols sont malades de 50 années d'agriculture intensive.

Le deuxième sujet tabou et celui-là, il est vraiment indigeste ! C'est que la sixième extinction des espèces a commencé et que le nom de notre espèce est écrit en gras sur la liste noire.

Déjà des scientifiques comme le microbiologiste Franck Fenner annoncent la fin de la récréation, pour eux il est déjà trop tard !

Quels sont leurs arguments ? Le premier, c'est que le scénario d'une terre qui se réchauffe de 4 degrés globalement, n'est plus seulement probable, c'est devenu inévitable. Mais d'autres menaces ne sont pas à négliger !

Au menu on a : l'érosion des sols et de la biodiversité, 50 % des animaux sauvages en 40 ans (3), les recrudescences de maladies et de virus, la raréfaction des énergies fossiles, la raréfaction de l'eau potable, l'acidification des océans, la disparition de la plupart des stocks de poisson, l'effondrement de notre modèle politique basé sur la croissance, la production, la consommation, l'endettement sans fin ... etc.

Alors on peut se dire qu'il nous reste quand même une petite chance, peut-être dans quelques années on deviendra tous véganes et ça va changer la donne. En tout cas, c'est la question que nous nous sommes posés ce trimestre. Cette fois-ci, nous chercherons des réponses sans prendre garde à la sensibilité des lecteurs.

Comme le dit Morphéus à Néo dans le film Matrix après qu'il ait choisi la pilule rouge et qu'il apprenne la vérité sur la situation désespérée de l'humanité en 2199 : « je n'ai pas dit que ce serait facile à entendre, j'ai dit que ce serait la vérité ». Lecteurs timorés, fermez ce numéro et faites de beaux rêves.



Fabrice Derzelle
Rédacteur du magazine.

(1) Les risques de crises alimentaires en Belgique au 21e siècle, Les Cahiers nouveaux N°85 47 Juin 2013, Pierre Rasmont Université de Mons Laboratoire de zoologie

(2) Food and Agriculture Organization of the United Nations

(3) Rapport Planète vivante 2014, wwf



Sommaire

BE VEGGIE 8

Mars / Avril / Mai 2016



6

Dossier: Chronique d'un effondrement annoncé



J'ARRÊTE LA VIANDE (MAIS J'AIME ÇA...)!
Fondé en 1998 à Zurich, Hild est une institution de la cuisine végétarienne et vegan. C'est le plus ancien restaurant végétarien du monde! Toujours pacifiste, Hild a ouvert en 2009 la première boucherie végétarienne de Suisse dans laquelle sont vendus sous les subreptes végétariens qui permettent de reproduire le goût et la texture de la viande: légumes, tofu, seitan, tempeh, etc.
Rolf Hild et son équipe reviennent en mode vegan ou végétarien toutes les grandes occasions à base de viande: poulet tikka, osso-buco, ris, brochettes, boulettes ou burgers... sans oublier la section de fin de repas Hild, jusqu'à jalousement gardée secrète.
60 recettes originales, surprenantes et inspirées de partout. Ils ont même les recettes non végétales.
Hild est à la tête de la plus célèbre boucherie végétarienne de Zurich. Hild est par son adresse et son style, un véritable temple des végétaux.

25

Boucherie végétarienne: une recette du premier restaurant végé du monde



Les recettes du premier restaurant végétarien du monde



Rencontre avec Benoît Crespin à l'occasion de la sortie de son livre



Le véganisme peut-il nous sauver de l'extinction ?



B.D de Muriel Douru : Le ZOO



Potage au potimarron, châtaigne et coriandre



Comment mener le dernier combat de l'humanité par B.Noël (AGRONOME)



A quoi bon devenir Végane ?



Interview du Docteur en Nutrition. Dr. Claus Leitzmann



Granola cru aux pommes



Défi: Un an de musculation avec un régime végétarien. Par Jérémie de training Life



Résumé du livre de Mélanie Joy par Emmanuelle Hubaut: les justifications carnistes



Clémentine Yoga : Le Lait d'or



Les super Baies Par Sarah Leprêtre et Yulia Stepanenkova

Chronique d'un effondrement annoncé



Mais que fait le monde, mes bons amis ! Les rapports alarmants d'experts s'empilent sur la table de nos décideurs politiques et rien ne bouge. Depuis 10 ans au moins, date de la sortie du documentaire « Une vérité qui dérange », présenté par l'ancien vice-président des Etats-Unis, Al Gore, nous connaissons le défi que nous devons relever collectivement: empêcher un emballement climatique.

Depuis rien ne bouge ou très peu. Le monde est trop absorbé par les soubresauts interminables d'une guerre économique que nous nous livrons au niveau mondial.

Les règles en sont très simples : il faut toujours produire plus au moindre coût et encourager les populations solvables à consommer et s'endetter toujours plus pour maintenir une croissance dont la courbe ascendante est devenue la nouvelle idole et le seul

horizon de nos existences.

Un enfant de 10 ans comprend pourtant qu'une croissance illimitée est impossible sur une planète aux ressources limitées. La logique néolibérale ne prend pas en compte le long terme.

Elle commande de valoriser les mers, les sols, les sources, les forêts, les animaux ; tout doit devenir l'occasion de créer de la richesse rapidement sans se préoccuper des dégâts collatéraux. Les désirs des hommes sont manipulés par des armées d'experts en marketing.

Un crédo est rabâché interminablement à la radio, à la télé, sur internet : consomme et tu vivras heureux ! J'ai voyagé en Inde, au Népal, au Pérou, au Laos et dans d'autres pays en voie de développement. J'y ai vu l'incroyable impatience des masses à accéder au niveau de vie des occidentaux. Des milliards d'humains n'aspirent qu'à une chose : s'enrichir et pouvoir appartenir au petit club de chanceux qui ont

accès à la société des loisirs et de la consommation.

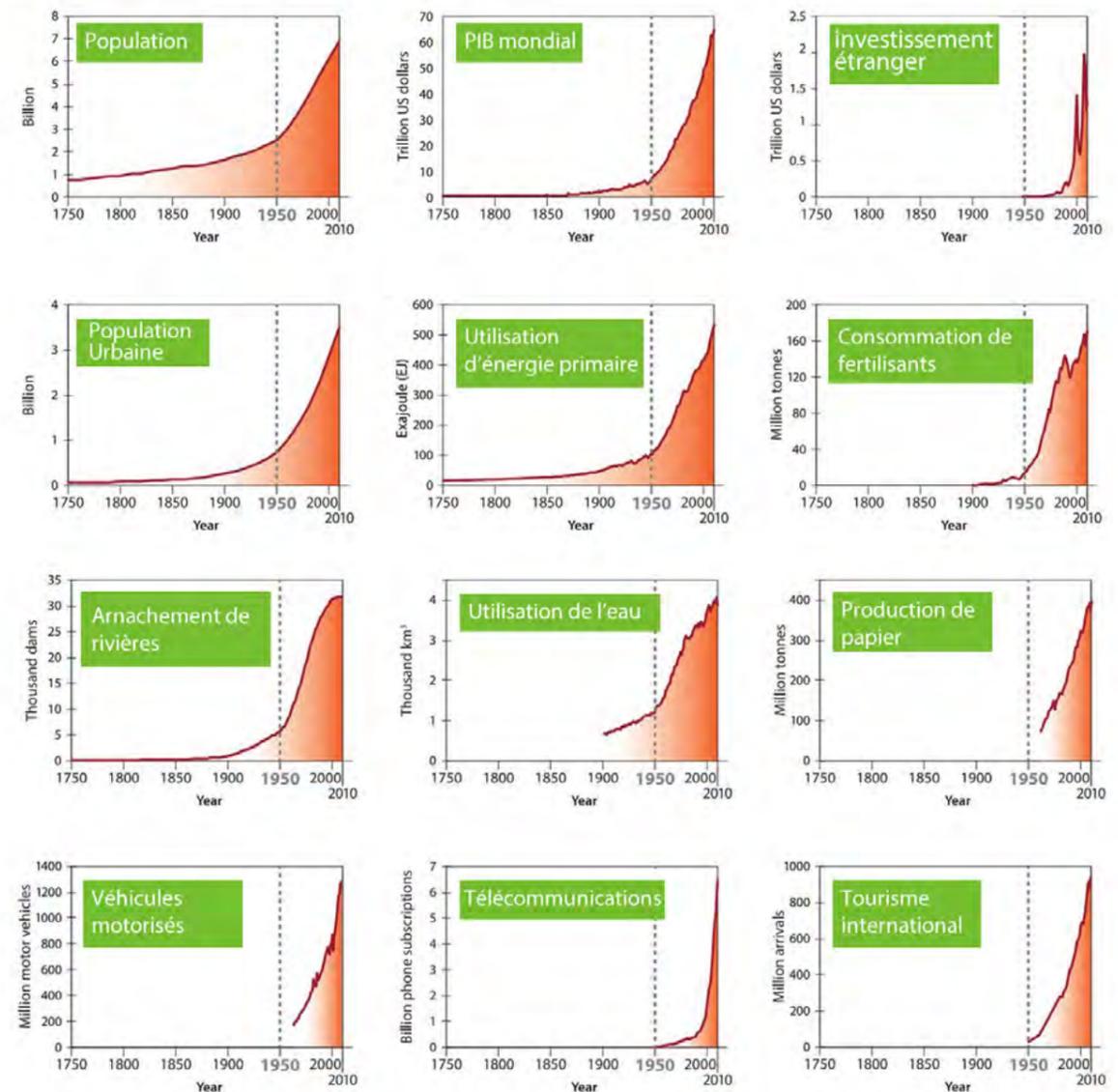
Pour les plus pauvres d'entre eux, quoi de plus légitime. Mais nous savons aussi que cette envie « d'avoir » est insatiable. Ceux qui ont une moto veulent une voiture, ceux qui ont un appartement rêvent d'une villa. Après avoir bazaré son coupé sport pour une Porsche Cayenne, Charles-Edouard fantasme sur une piscine.

Nous sommes tous devenus accros, il faut bien se l'avouer et cela n'est pas près de changer car plus de 3 milliards de nouveaux humains vont venir nous rejoindre dans ce délire d'ici 2050.

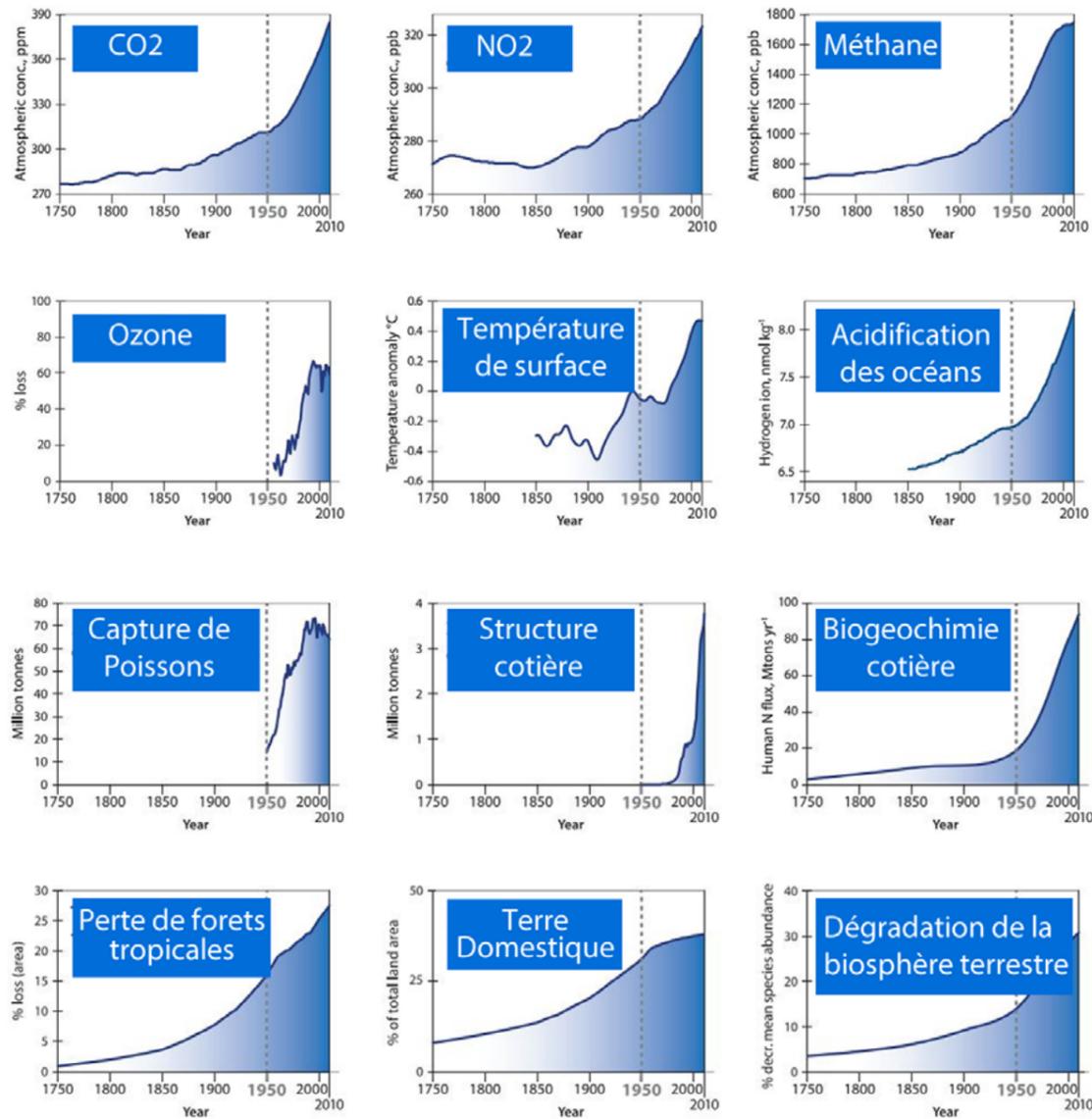
L'énergie à profusion c'est fini !

Ne l'oublions pas : le moteur de la croissance, c'est l'énergie ! La production d'énergie primaire dans le monde a plus que doublé entre 1973 et 2012. Le pétrole, le charbon, le gaz naturel comptent à eux seuls pour plus de 80 % de ces ressources.

Les conséquences sont connues, nous émettons trop de gaz à effet de serre et ça modifie le climat de la planète.



The trajectory of the Anthropocene: The Great Acceleration W.Steffen and Al



The trajectory of the Anthropocene: The Great Acceleration W.Steffen and Al

D'après le dernier rapport du GIEC (1) de 2014 qui a analysé plus de 20.000 études grâce à la collaboration de 800 chercheurs, nous nous dirigeons vers le scénario le plus cauchemardesque : une augmentation de la température globale moyenne de 4,8 degrés pour la fin du siècle, ce qui veut dire des augmentations qui peuvent atteindre plus de 8 degrés sur les continents.

Nous sommes face à un dilemme impitoyable : soit nous laissons 80% des énergies fossiles sous terre pour que l'augmentation des températures ne dépasse pas 2 degrés mais alors

« des augmentations de température qui peuvent atteindre plus de 8 degrés sur les continents. »

notre système économique mondial s'effondre et bonjour le chaos ! Soit nous cramons tout ce qu'il y a dans le sol pour encore une ou deux dizaines d'années de croissance supplémentaire mais alors, il faut sérieusement penser à aller coloniser d'autres planètes parce qu'il ne fera guère bon vivre sur notre petit caillou.

Selon James Lovelock, si le taux de Co2 dépasse 500 ppm, la plupart des surfaces émergées de la terre se transformeront en déserts ou en terres arides et seuls quelques millions de personnes pourraient survivre

près des pôles. En 2013 nous avons franchi la barre des 400 ppm et ce chiffre augmente actuellement de plus ou moins 2 ppm par année.

De notre point de vue, il est plus probable que nous allons cramer toutes les énergies fossiles, en espérant un miracle technologique bien improbable. En effet, la plupart des experts en thermodynamique considèrent que les hydrocarbures sont irremplaçables si on veut maintenir le niveau de vie auquel nous tenons tant.

D'après eux, les autres sources d'énergie connues aujourd'hui ne peuvent rivaliser de près ou de loin, elles n'ont pas un taux de retour énergétique suffisant (TRE= le ratio d'énergie utilisable acquise à partir d'une source donnée d'énergie, rapportée à la quantité d'énergie dépensée pour obtenir cette énergie). De plus, elles nécessitent souvent l'extraction de minéraux qui vont également commencer à manquer.

On va avoir chaud mais surtout nous allons avoir faim et soif !

Du fait de la croissance démographique, la demande alimentaire mondiale augmentera de 70% d'ici à 2050.

Or les ressources en eau sont déjà fortement menacées par l'irrigation avec de forts impacts sur l'environnement: surexploitation des nappes phréatiques (20 millions de puits en Inde ! La Californie, la Chine sont d'ores et déjà en mauvaise posture), salinisation des sols (20 millions d'hectares affectés), artificialisation des rivières et fragilisation des zones humides, dégradation de la qualité de l'eau. Pour ne rien arranger, le réchauffement climatique devrait exacerber la situation. A noter que 70 % des quantités d'eau utilisées par les humains le sont par le secteur de l'agriculture.

Peu médiatisé mais tout aussi préoccupant, le manque de terres fertiles va aussi nous donner quelques cheveux gris. Le sol n'est qu'une couche de terre infinitésimale à l'échelle du globe. Un épiderme planétaire de 60 centimètres en moyenne. C'est le sol, et non la roche qu'il recouvre, qui fournit aux plantes les nutriments dont elles ont besoin pour vivre et ensuite nourrir l'infini cycle de la vie.

Aujourd'hui sur 5 milliards d'hectares de terres agri-



Australopithèques de sédiba

78 000 HA DE SURFACE AGRICOLE DISPARAISSENT, TOUS LES ANS, EN FRANCE



coles dans le monde, 3 millions connaissent une dégradation sévère chaque année, et 2 à 5 millions sont perdus par érosion. 80% des terres cultivées sont déjà considérées comme partiellement érodées et 33 % le sont fortement !

Une conséquence immédiate est que nous avons atteint une sorte de plateau de fertilité, ce qui veut dire que malgré les différentes avancées en agronomie et l'apparition de nouvelles technologies, la production agricole mondiale stagne depuis une dizaine d'années. (3)

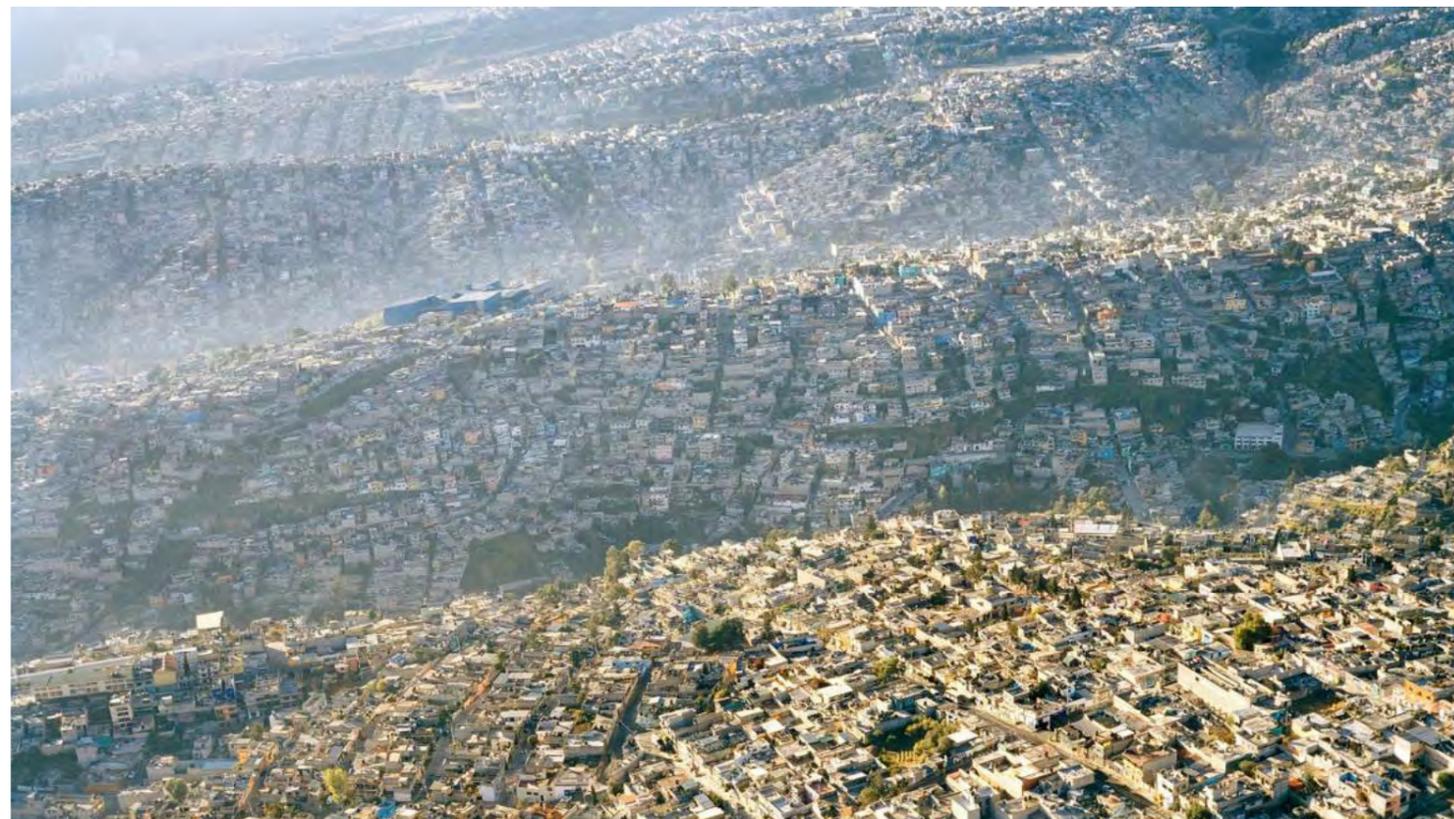
Les Terriens disparaissent !

Nous ne sommes pas les seuls terriens sur cette boule bleue, les autres espèces peuvent aussi réclamer cette identité commune. Elles appartiennent au même système biologique planétaire, elles ont évolué pendant des millions d'années, elles partagent avec nous de nombreux gènes, par exemple 70% de nos gènes sont identiques à ceux des mouches.

Mais depuis deux siècles et les débuts de l'ère industrielle, nous sommes devenus la seule espèce capable de changer les équilibres des systèmes physiques qui déterminent les conditions de vie sur terre. On

utilise le mot « anthropocène » pour caractériser ce moment de l'histoire.

Grâce à la technologie et à la découverte de réserves



importantes d'énergies notre pouvoir sur le monde s'est démultiplié formidablement. Malheureusement cette maîtrise nous a donné une fausse idée de ce que nous sommes !

Tels des dieux, nous rêvions de façonner la nature à notre image, nous voulions qu'elle épouse nos désirs et réponde à nos besoins exclusifs sans considération pour nos frères animaux.

Experts de l'adaptation, nous nous sommes multipliés à l'envi, nos semblables se sont emparés de toutes les directions. Aujourd'hui, il ne reste plus guère de terres qui n'aient été colonisées et transformées pour répondre à nos appétits démesurés.

Le résultat se traduit par une extinction massive des espèces d'animaux. Les experts évaluent que ce rythme de disparition est 1000 fois plus élevé qu'en temps normal. Le rapport planète vivante 2014 (4) montre que la Terre a perdu

la moitié de ses populations d'espèces sauvages en 40 ans !

Nous occupons trop d'espace !



Selon le WWF, l'empreinte écologique de l'humanité atteignait 18,1 milliards d'hectares globaux en 2010, soit 2,6 hag par personne. Le problème, c'est que cette empreinte mondiale, qui a doublé depuis les années 1960, excède de 50 % la bio capacité de la planète, c'est-à-dire sa faculté à régénérer les ressources naturelles et absorber le CO2, qui elle, s'élevait à 12 milliards de hag (1,7 hag par personne).

Au final, en 2010, l'humanité a utilisé l'équivalent d'une planète et demie pour vivre, et a donc entamé son « capital naturel ».

Ce « dépassement » qui intervient de plus en plus tôt dans l'année – est possible car nous abattons des arbres à un rythme supérieur à celui de leur croissance, nous prélevons plus de poissons dans les océans qu'il n'en naît chaque année, et nous rejetons davantage de carbone dans l'atmosphère que les forêts et les océans ne peuvent en absorber.

Conséquence :

les stocks de ressources s'appauvrissent et les déchets

s'accumulent plus vite qu'ils ne peuvent être absorbés ou recyclés, comme en témoigne l'élévation de la concentration de CO2 dans l'atmosphère.

Ce tableau sombre n'est pas dressé par une dizaine d'illuminés amateurs de théories du complot, il est l'état actuel de notre connaissance sur la transformation de l'environnement. Et pourtant, nous n'avons manifestement pas l'intention de changer quoi que ce soit.

Une frange instruite et marginale tente de nous faire basculer d'une civilisation de « l'avoir » vers une civilisation de « l'être ». Mais force est de constater qu'ils sont bien peu nombreux et qu'il est déjà minuit moins quart.

F.Derzelle
Agrégé en Philosophie des sciences

(1) Le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) a été créé en 1988 en vue de fournir des évaluations détaillées de l'état des connaissances scientifiques, techniques et socio-économiques sur les changements climatiques, leurs causes, leurs répercussions potentielles et les stratégies de parade.

(2) La revanche de Gaïa : Pourquoi la Terre riposte-t-elle et comment pouvons-nous encore sauver l'humanité ? James Lovelock, spécialiste des sciences de l'atmosphère.

(3) Sciences et Vie : Hors Série « L'agriculture du futur » p.26

(4) Rapport Planète vivante. Ce rapport bisannuel, réalisé avec la société savante Zoological Society of London et les ONG Global Footprint Network et Water Footprint Network, et présenté à l'Unesco mardi 30 septembre, se fonde sur trois indicateurs. Le premier, l'indice planète vivante (IPV), mesure l'évolution de la biodiversité à partir du suivi de 10 380 populations (groupes d'animaux sur un territoire) appartenant à 3 038 espèces vertébrées de mammifères, oiseaux, reptiles, am-



Le véganisme peut-il nous sauver de l'extinction ?

Comment répondre à cette question sans balancer des chiffres farfelus ? Allons bon ! La rédaction de Be Veggie se jette à l'eau et se risque à proposer une réponse. Nous allons utiliser la notion d'empreinte écologique, elle nous semble un moyen accessible de comprendre ces enjeux pour le lecteur.

Cet indicateur a été créé par William Rees et Mathis Wackernagel de l'université de Colombie-Britannique et utilisé par les ONG : GlobalFootprint, WWF et ZSL.

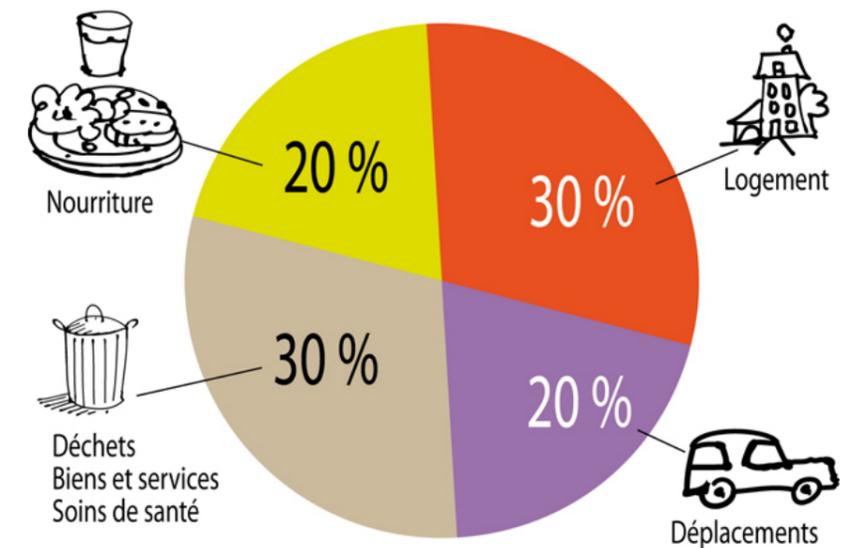
Pour faire simple, cet outil didactique permet de comprendre l'impact de l'homme sur la planète. Il consiste à évaluer la surface de terre effectivement utilisée par un individu pour satisfaire son niveau de consommation. Par exemple, en 2014, il fallait en moyenne 7,1 hectares (c'est la sixième plus grosse empreinte au monde !) de terre pour un Belge et 5,26 hectares pour un Français. Cette surface comprend les terres nécessaires pour produire sa nourriture, enfuir ses déchets,

absorber ses émissions de carbone, construire son habitation, etcétera.

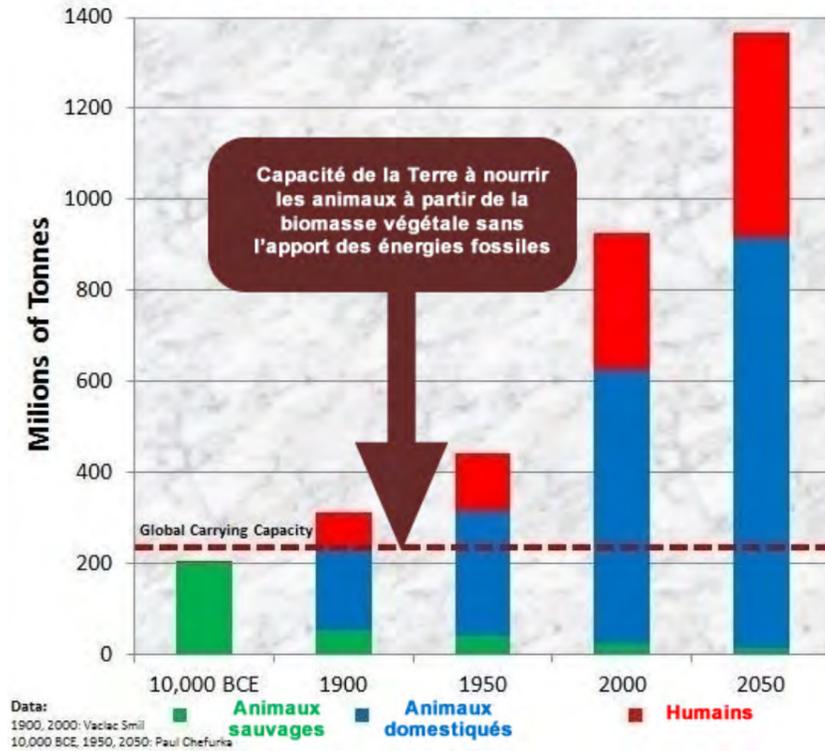
Le hic, c'est qu'en moyenne, chaque habitant sur terre a droit à 1,8 hectare (et bien moins à l'avenir), du moins, si nous voulons pouvoir nous enorgueillir de n'utiliser que notre part et pas celle d'autrui et surtout avoir une empreinte écologique neutre par rapport à la dégradation des écosystèmes.

L'empreinte écologique de l'alimentation des Belges ne compte que pour 20% de l'empreinte écologique totale. Nous arrondirons ce chiffre à 30 % pour prendre en compte les émissions de carbone liées à ce secteur et pour prendre large afin de convaincre les lecteurs. Imaginons que les Belges deviennent tous véganes et considérons qu'ils décident également de manger local et Bio. En étant optimiste, nous pouvons espérer diminuer l'empreinte écologique liée à l'alimentation de 80 %, cela donne une diminution de 24 % de notre empreinte, ce qui est certainement considérable.

QU'EST-CE QUI PÈSE LE PLUS LOURD DANS L'EMPREINTE BELGE ?



Zoomasse Terrestre



Il restera 5,4 hectares, tout de même ! Ce qui correspond à un dépassement de 3,6 hectares. Avec ce même calcul, les Français dépasseraient ce seuil de 2,2 hectares par personne.

Une boule bleue, bien trop étroite pour nous tous !

Donc on peut le dire sans hésiter, devenir végane ne peut suffire à sauver la planète ! On s'en doutait avant de faire cette démonstration. À l'évidence un citoyen éco responsable doit prendre d'autres résolutions. Bien entendu, l'élevage de masse est très certainement l'activité humaine la plus préjudiciable pour l'environnement avec un cheptel de plus ou moins 70 milliards d'animaux terrestres à nourrir chaque année, auquel on rajoutera un bon paquet d'animaux marins que nous nous sommes également mis à nourrir. On comprend sans peine que nous ayons un sérieux problème.

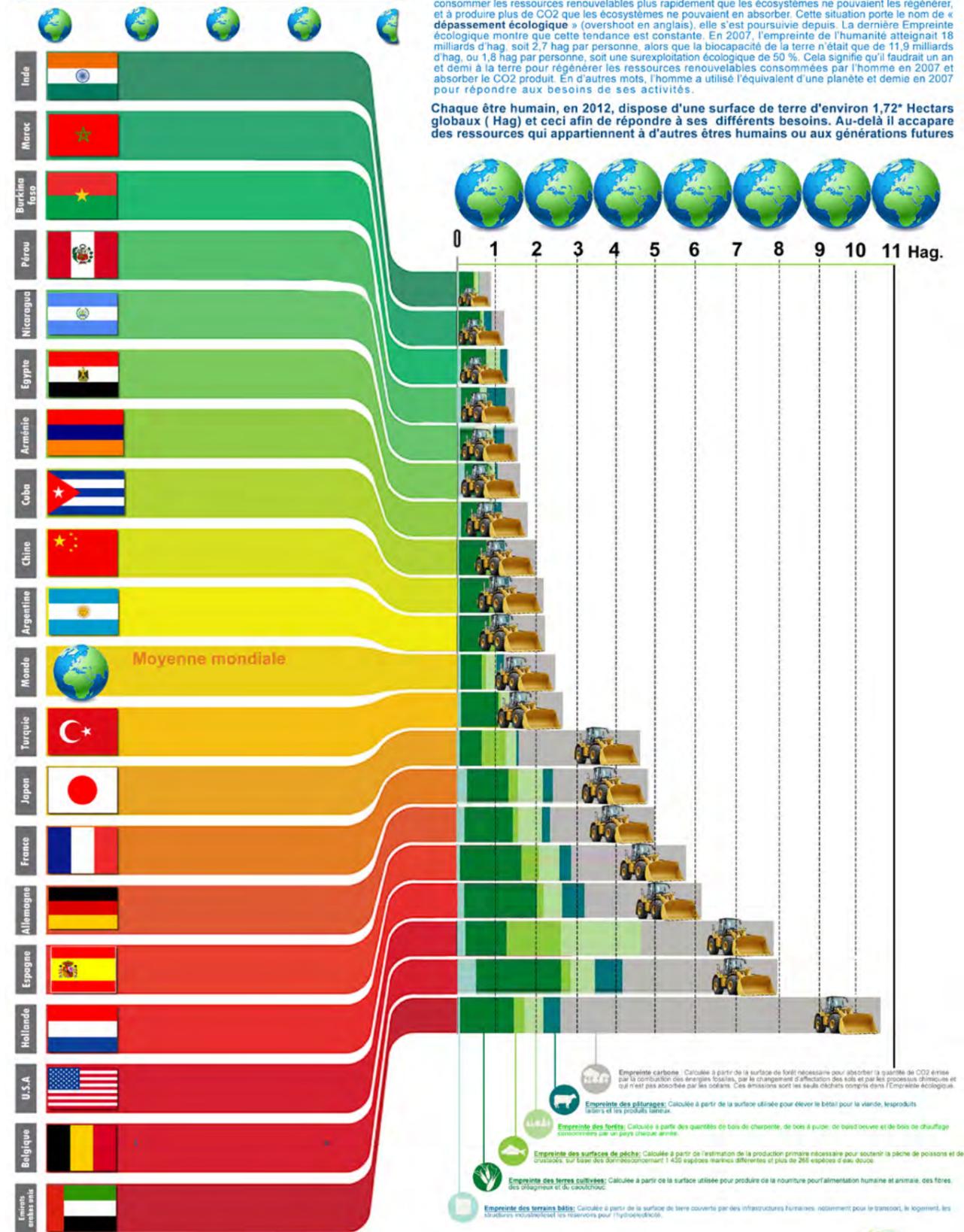
Le Docteur Paul Chefurka estime que 90 % de la

biomasse des animaux terrestres vertébrés est composée uniquement d'humains et d'animaux d'élevage. Mettez tous les animaux sauvages vertébrés sur une balance, vous constaterez qu'ils ne pèsent qu'un dixième du poids de l'humanité et de son cheptel démesuré. Hallucinant, non ? (1)

Alors on entend de part et d'autre « que ce n'est pas grave », « que la terre peut nourrir 14 milliards de personnes ». C'est certainement vrai aujourd'hui, vu les 30 % de nourritures qui atterrissent directement dans nos poubelles. Mais premièrement, le coût de ce productivisme est la mise à sac de l'environnement et donc de l'avenir des générations futures. Et deuxièmement, on fait quoi avec les 2,7 milliards de nouvelles bouches à nourrir à l'horizon 2050 ?

Vous ajoutez aux paramètres de cette équation : des ressources en eau qui se raréfient, la qualité des sols qui diminuent rapidement, les océans qui se vident et s'acidifient, des épisodes climatiques intenses qui vont ravager les réserves alimentaires de pays entiers. Si l'on se rapporte à la notion d'empreinte écologique

Si tous les humains consommaient autant que les Belges, il faudrait 4 planètes et demi !



Le dépassement écologique va croissant

Au cours des années '70, l'humanité dans son ensemble a dépassé le point où l'Empreinte écologique annuelle était égale à la biocapacité annuelle de la Terre – ce qui signifie que l'homme a commencé à consommer les ressources renouvelables plus rapidement que les écosystèmes ne pouvaient les régénérer, et à produire plus de CO2 que les écosystèmes ne pouvaient en absorber. Cette situation porte le nom de « dépassement écologique » (overshoot en anglais), elle s'est poursuivie depuis. La dernière Empreinte écologique montre que cette tendance est constante. En 2007, l'empreinte de l'humanité atteignait 18 milliards d'hag, soit 2,7 hag par personne, alors que la biocapacité de la terre n'était que de 11,9 milliards d'hag, ou 1,8 hag par personne, soit une surexploitation écologique de 50 %. Cela signifie qu'il faudrait un an et demi à la terre pour régénérer les ressources renouvelables consommées par l'homme en 2007 et absorber le CO2 produit. En d'autres mots, l'homme a utilisé l'équivalent d'une planète et demie en 2007 pour répondre aux besoins de ses activités.

Chaque être humain, en 2012, dispose d'une surface de terre d'environ 1,72* Hectares globaux (Hag) et ceci afin de répondre à ses différents besoins. Au-delà il accapare des ressources qui appartiennent à d'autres êtres humains ou aux générations futures



Empreinte carbone: Calculée à partir de la surface de forêt nécessaire pour absorber la quantité de CO2 émise qui n'est pas absorbée par les océans, par le drainage et l'aération des sols et par les processus chimiques et biologiques.

Empreinte des pâturages: Calculée à partir de la surface utilisée pour élever le bétail pour la viande, les produits laitiers et les produits laitiers.

Empreinte des forêts: Calculée à partir des quantités de bois de charpente, de bois à poutre, de bois d'œuvre et de bois de chauffage consommés par un pays chaque année.

Empreinte des surfaces de pêche: Calculée à partir de l'estimation de la production primaire nécessaire pour soutenir la pêche de poissons et de crustacés, sur base des données concernant 1 450 espèces marines différentes et plus de 268 espèces d'eau douce.

Empreinte des terres cultivées: Calculée à partir de la surface utilisée pour produire de la nourriture pour l'alimentation humaine et animale, des fibres, des vêtements et de l'énergie.

Empreinte des terrains bâtis: Calculée à partir de la surface de terre couverte par les infrastructures humaines, notamment pour le transport, le logement, les laboratoires microchimiques, les réservoirs pour l'hydroélectricité.

Les données utilisées dans ce graphique proviennent du rapport "planète vivante 2010" Global Footprint Network, WWF, ZSL

* ce chiffre ne prend pas en compte les besoins des animaux. C'est à dire qu'il s'agirait d'une planète dont les ressources seraient exclusivement utilisées par les humains. Les animaux sauvages n'existeraient plus dans ce cas de figure.





moyenne qui est de 2.6 hectares en 2014 pour un citoyen du monde lambda, notre planète ne peut supporter plus de 4 milliards d'individus. Et les spécialistes de ce genre de calcul considèrent que c'est un chiffre vraiment optimiste (2).

Dans ce domaine, le résultat des recherches du Docteur Fowler (3) est plus préoccupant. Il s'est demandé quelle était la plus grande population humaine qui ne réduirait pas la biodiversité planétaire et il est arrivé à la conclusion que nous sommes 200 fois trop nombreux sur ce petit caillou.

En d'autres termes, il va falloir sérieusement parler de la limitation des naissances. Malheureusement, ce genre de mesures est très difficilement accepté par la société et ses effets ne pourront pas se faire sentir avant des dizaines d'années.

Cependant, il n'est pas sot de diffuser ce message : « si vous n'êtes pas totalement certain de vouloir des enfants, n'en faites pas ! » Si vous voulez absolument donner de l'amour, pourquoi ne pas vous consacrer au bien-être des enfants qui souffrent aujourd'hui de la mauvaise gestion de notre planète, et qui au rythme des naissances actuelles (approximativement une fois la population de la France chaque année) devraient être de plus en plus nombreux.

L'avenir nous réservera certainement de nombreuses causes de désillusions. Pas certain que les nouveaux venus apprécieront ce fardeau.

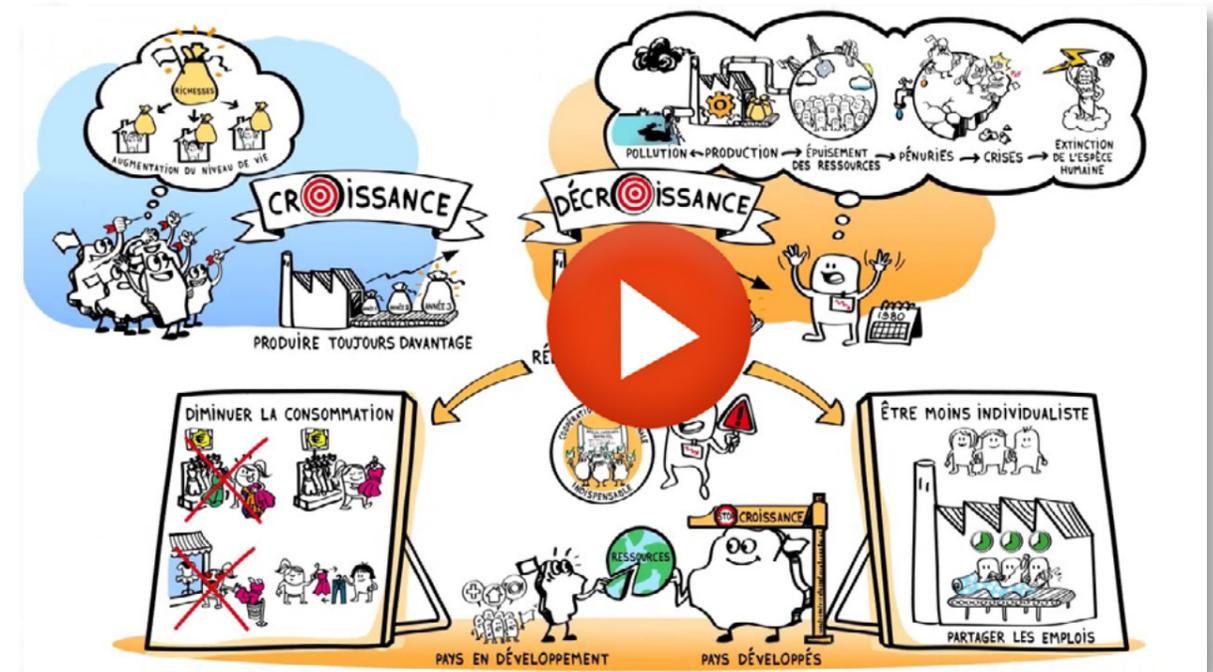
Tous pour la décroissance

Devenir végane, c'est probablement la décision individuelle la plus significative en terme éthique et du point de vue environnemental. Mais si on veut pouvoir revêtir le costume de justicier et sauveur du monde (si, si, y en a qui aimeraient le porter), il faudra faire mieux que ça !

Il va s'en dire que nous devons considérer toutes les initiatives collectives, locales ou globales allant dans le sens d'une réduction de nos désirs de posséder toujours plus.

Un végane accro de la société de consommation est un tartuffe s'il croit pouvoir donner des leçons aux autres. On ne va pas réinventer l'eau chaude. On connaît les solutions : transport en commun, habitat aux dimensions raisonnables et bien isolé, relocalisation des biens et services, recyclage, récupération, seconde main, collectivisation, achat groupé ! Si on veut utiliser de jolies formules, disons seulement qu'il faut remplacer « le plus avoir » par le « mieux-être ».

Vidéo pour comprendre le concept de décroissance



Après tout, la psychologie sociale n'a-t-elle pas montré qu'à partir d'un niveau modeste d'équipement et de revenus, le bonheur subjectif individuel est stable et n'augmente pas avec un enrichissement beaucoup plus important. Dans presque tous les pays du monde, pauvre ou riche, la satisfaction globale de vivre est de 80% et l'élément le plus important pour illuminer nos vies est de faire partie d'un groupe chaleureux dans lequel des liens forts et durables peuvent se construire.

Bio ou Végane ?



Voilà un grand débat que nous n'avons pas l'intention d'épuiser. Seulement nous avons envie de mettre les points sur les « i » une fois pour toutes avec ceux qui se satisfont d'une «Junk Food végane». Avouons que nous n'avons pas de quoi pavoiser si tous nos « faux-mages » à l'huile de coco proviennent de lointaines monocultures arrosées de pesticides ou que nos similis carnés soient emballés dans de grosses barquettes de plastique pour chaque portion de 180 grammes.

Quel sens ça a, de s'efforcer de la mise à mort d'un veau exploité par l'industrie laitière si par nos achats nous faisons grossir des entreprises qui saccagent des écosystèmes entiers, entraînant la disparition de milliers d'insectes, d'oiseaux, de petits vertébrés, de mammifères.

Les véganes qui ne font pas l'effort de passer au BIO n'ont aucune leçon d'anti-spécisme à donner (bien entendu faire son jardin potager est plus éco responsable). Il se peut même qu'un végétarien qui mange entièrement BIO soit au final bien moins critiquable, y compris en termes du nombre d'animaux tués en un an. À moins de considérer que notre compassion

se limite aux seules victimes que nos connaissances limitées permettent d'identifier.

Le végane qui n'achète que des produits emballés dans de grosses quantités de plastique doit également se représenter les souffrances des animaux marins qui vivent dans une soupe de plastique.

Ceux qui se focalisent sur le bien-être d'un individu ou d'une espèce sans prendre du recul, sans essayer de se construire un point de vue englobant la complexité du système de production alimentaire, risquent fort de pratiquer le spécisme.

F.Derzelle
Agrégé en Philosophie des sciences

- (1) [Paul Chefurka](#)
- (2) [Mais vraiment , « combien durables » sommes-nous ?\(Paul Racicot \)](#)
- (3) [Maximizing biodiversity, information and sustainability , Fowler](#)

**Ton monde est
fucked Up
gamin , désolé.**

**À quoi bon
devenir végane,
alors ?**



Si vous êtes en train de lire notre dossier sur le prochain effondrement des écosystèmes, vous devez vous dire : « mais à quoi bon faire des efforts, si tout est foutu ? » Faut-il pour autant abandonner tout espoir et nous précipiter dans une vie de plaisirs afin de vivre le plus intensément possible les dernières années d'abondance ?

À titre personnel, cette fuite en avant ne marche pas, la fête aurait pour moi un mauvais goût. J'essaie de pouvoir me regarder dans un miroir sans me dégoûter et à travers moi, l'entièreté de l'espèce humaine, car mes faiblesses, mes zones d'ombre sont aussi les zones d'ombre, les faiblesses de l'humanité. Pour pouvoir continuer

à m'aimer et aimer ce monde menacé, je ne peux accepter ce qui se passe aujourd'hui sans agir. Si je suis en colère contre l'immobilisme du monde et l'égoïsme de mes contemporains ; comment éviter la dépression, si moi-même, je reste là les bras ballants ! À regarder ce à quoi je tiens tellement s'abîmer dans le chaos.

Ne rien faire c'est le chemin le plus sûr vers la détestation de soi, l'auto apitoiement, la rumination mentale. Pour une hygiène de vie en de pareils moments, rien de tel que le militantisme, aucune autre activité ne peut avoir de sens lorsque nos vies côtoient de grands gouffres. Malheur à ceux qui pataugeront demain dans les marais étouffants de l'absurde et

de l'inconstance à l'heure de payer les conséquences de nos actes.

Défendre une autre vision du monde et m'employer à créer un changement intérieur, afin de faire ma part du boulot, c'est ce qui me permet de vivre sans baisser la tête. Alors ami lecteur, être végane, décroissant, défendre notre petit caillou et les espèces qui y vivent, c'est avant tout une nécessité individuelle.

Cependant, une accélération spirituelle n'est pas à exclure ! À l'heure de l'émergence d'une conscience collective mondiale, un événement marquant peut toujours changer le comportement de milliards d'individus, internet permet la connexion de toutes les consciences. C'est notre dernier atout et dans ce cas, devenir végane et encourager nos proches à le devenir est un pas décisif dans la bonne direction.

L'élevage est l'activité humaine la plus destructrice.

Faites la liste de toutes les causes de dégradation des écosystèmes liées aux activités humaines, une fois la liste établie identifiez quelles activités humaines se rapportent à chaque cause en particulier. Après cet exercice, vous ne pourrez pas faire l'économie de ce constat : l'élevage, la pêche et la chasse sont les causes majeures de la destruction de notre monde.

Pour ceux qui s'intéressent à l'écologie, cela n'est pas surprenant, nous sommes devenus en quelques millénaires des supers prédateurs. Il y a des millions d'années nos ancêtres étaient frugivores et granivores (n'en déplaise à certains, nous sommes des singes !), en descendant de nos arbres et en adoptant toujours un peu plus le régime des carnivores, nous nous sommes hissés tout en haut de l'échelle trophique.

Or les lois de la thermodynamique impliquent que les populations de carnivores (consommateur secondaire) sont de facto bien plus petites que celle des animaux végétariens (consommateurs primaires) simplement parce que pour maintenir en vie un carnivore quelques années, il faut qu'il y ait des dizaines d'animaux végétariens à son menu.

Sauf qu'avec la découverte d'énergies fossiles abon-

dantes et grâce à la révolution verte nous avons pu sortir des limites biologiques de la planète et nous vivons déconnectés de la réalité. Mais la fête est finie, ces énergies vont bientôt manquer, retour à la réalité. Le monde ne peut nourrir 7 milliards de grands carnivores humains en 2017 et encore moins 9,7 milliards en 2050.

Petit tour des dégradations causées par notre appétit pour les produits animaux.

L'eau :

Pour nourrir 70 milliards d'animaux terrestres chaque année, il faut de l'eau, beaucoup d'eau. De l'eau pour faire croître les milliards de tonnes de végétaux nécessaires à leur alimentation. De l'eau pour étancher leur soif. Mais un cheptel aussi considérable représente encore une quantité considérable d'excréments ! Vous me direz que c'est une bonne chose pour fertiliser les sols ! Oui, à condition que la densité d'animaux pré-



sents sur un territoire ne soit pas trop importante. Or c'est souvent là que le bât blesse !

L'élevage de masse est responsable de la pollution de nos réserves d'eau potables. A cause de lui on y retrouve trop d'azote et de phosphate, ce qui est préjudiciable à la faune et déstabilise les écosystèmes. On lui doit la déstabilisation de différents milieux (mers, lacs, rivières) et des problèmes de santé humaine.

Les sols :

L'élevage est l'activité humaine la plus répandue au niveau géographique. Les experts de la FAO estiment qu'il occupe 70 % des surfaces agricoles et 30 % des terres habitables sur le globe. Il nécessite 4 millions de kilomètres carrés de surface dédiées aux céréales afin de satisfaire l'appétit colossal des animaux enfermés dans un système productiviste devenu complètement fou !

Imaginez : ça représente la superficie entière de la France et de l'Inde. L'écologiste David Pimentel estime que les céréales nécessaires à l'alimentation du cheptel américain pourraient nourrir 800 millions de personnes.

Dans les zones arides principalement et dans une moindre mesure chez nous, le surpâturage est responsable de la dégradation des sols. En enlevant des milliards de tonnes de végétaux à la terre, on l'appauvrit et on perd chaque année de la matière organique. Aujourd'hui nous sommes arrivés à un plateau de fertilité à cause de la perte de productivité des sols qui sont surexploités en grande partie pour nourrir des animaux.

Le climat :

Les experts de la FAO estiment que 18 % des émissions de gaz à effet de serre sont liées aux élevages, d'autres spécialistes considèrent qu'il faudrait également prendre en compte le CO2 produit lorsque les éleveurs et les producteurs d'aliments pour bétail brûlent de grandes surfaces de forêts pour nourrir les animaux comme c'est le cas au Brésil et en Indonésie. Là, on parlerait de chiffre entre 25% et carrément 51 % pour les spécialistes de Worldwatch !

Les océans :

On l'a vu, les milliards de tonnes d'excréments des animaux d'élevage sont la cause de vastes zones sous-marines complètement mortes. Ils sont aussi un des responsables de la mauvaise santé des milieux coralliens. La surpêche, elle, est responsable de l'effondrement des populations des gros poissons, déstabilisant dangereusement la chaîne alimentaire. De plus, le CO2 rejeté par la production de produits animaux participe à l'acidification des milieux marins. Pour paraphraser Paul Watson : « si l'océan meurt, nous mourrons »

Épidémies.

Le rythme d'apparition de virus capables de passer de l'animal à l'homme a augmenté, le responsable désigné ne fait pas de mystère. Les élevages intensifs ! Pourquoi ? Facile ! Des animaux enfermés dans des hangars surpeuplés, obligés de vivre au-dessus

de leurs excréments, gavés aux antibiotiques et dont le patrimoine génétique est très peu varié, sont une porte ouverte à la prolifération de monstres bactériens et viraux.

De plus, ces structures se multiplient partout sur la planète pour répondre à la demande croissante de produits animaux, y compris dans des pays qui se contrefichent d'établir une veille sanitaire et qui, minés par la corruption, ne les contrôlent pas.

Petit rappel, l'élevage est une technique vieille de 12 000 ans qui est responsable de la mort de centaines de millions d'humains par la dissémination de germes et de virus. Un exemple parmi d'autres : la grippe espagnole responsable de 20 millions de décès en 1918. Si on compte les décès liés aux bactéries résistantes, ça fait un paquet de victimes.

La Biodiversité

Le rapport 2016 de « Planète vivante » réalisé par quelques ONG dont le WWF est effrayant. Il cherche à faire l'état de la biodiversité avec des chiffres actualisés. Constat : nous avons perdu 50% des animaux sauvages en 40 ans avec des prévisions cauchemardesques pour 2020. A cette date, 2/3 des animaux auront disparu. Au moment où j'écris ces mots, The United States Fish and Wildlife Service vient d'officiallement classer les abeilles comme espèce en voie de disparition.

Or, pour les 5 causes reconnues de la perte de biodiversité, on retrouve l'élevage en bonne place. Voyons ce qu'il en est.



Cet éléphant a été tué parce qu'il gênait la culture d'huile de palme en Indonésie

1 Modification des habitats: L'élevage est une des principales causes de changements des habitats (déforestation, destruction des forêts riveraines, drainage des zones humides), que ce soit pour le bétail directement ou pour la production d'aliments pour ce dernier. Les activités d'élevage contribuent également directement par le surpâturage et la désertification.

2 Changement climatique: On ne développera pas ce point qui a été abordé plus haut. Le changement climatique va changer considérablement les milieux naturels et on en connaît les conséquences pour la faune.

3 Invasions biologiques: La contribution du secteur de l'élevage aux invasions biologiques va bien au-delà de la simple introduction dans le milieu d'espèces animales destinées au bétail. Il faut

également considérer les impacts indirects comme le fait que l'élevage joue un rôle majeur dans la modification des habitats qui favorisent les invasions biologiques ; ou encore le fait que des éleveurs ont intentionnellement implanté des espèces de plantes pour améliorer les pâturages.

Enfin, les animaux favorisent également directement la propagation des espèces envahissantes qui vont se fixer sur eux (zoochorie) et se répandre au cours de leur trajet (transhumance par exemple).

4 Surexploitation des ressources. Les conflits entre les éleveurs et la faune sauvage existent depuis la domestication du bétail, notamment à cause de deux phénomènes : les interactions entre la faune sauvage et la faune domestique, et la compétition pour l'accès à la nourriture et à l'eau.

5 Pollution : Ce point a déjà été évoqué et est lié aux déjections de 70 milliards d'animaux d'élevage.

Conclusion

Quand on regarde les méfaits de l'élevage sur l'environnement et qu'on veut contribuer à faire partie de la solution et pas du problème, il semble naturel de chercher plus haut à modifier notre alimentation. Si tous les humains copiaient notre modèle alimentaire riche en produits animaux, une terre ne suffirait pas.

Que toutes les bonnes volontés se coalisent pour que le prédateur en nous fasse ses valises pour toujours et que le parasite « number one » que l'espèce humaine est devenue se transforme rapidement en super symbiote!

Bonne chance à tous ;-)



Tas de têtes de bison, Amérique du nord


 Les recettes

Recette 100% végétale

Boucherie végétarienne

Les recettes du premier restaurant végétarien du monde



Fondé en 1898 à Zurich, Hiltl est une institution de la cuisine végétarienne et vegan: selon «Le Livre Guinness des Records», c'est le plus ancien restaurant végétarien du monde!

Toujours précurseur, Hiltl a ouvert en 2013 la première boucherie végétarienne de Suisse, dans laquelle sont vendus tous les substituts végétaux qui permettent de reproduire le goût et la texture de la viande: légumes, tofu, seitan, tempeh etc.

Dans ce livre, Rolf Hiltl et son équipe revisitent en mode végan ou végétarien toutes les grandes recettes à base de viande : poulet tikka, osso-bucco, rôtis, brochettes, boulettes ou burgers... sans oublier la recette du fameux tartare Hiltl, jusque-là jalousement gardée secrète.

Des entrées aux plats principaux, en passant par les sandwiches, en-cas et salades, des grands classique eu-

**J'ARRÊTE LA VIANDE
(MAIS J'AIME ÇA...)!**

Fondé en 1898 à Zurich, Hiltl est une institution de la cuisine végétarienne et vegan: c'est le plus ancien restaurant végétarien du monde! Toujours précurseur, Hiltl a ouvert en 2013 la première boucherie végétarienne de Suisse dans laquelle sont vendus tous les substituts végétaux qui permettent de reproduire le goût et la texture de la viande: légumes, tofu, seitan, tempeh, etc.

Rolf Hiltl et son équipe revisitent en mode vegan ou végétarien toutes les grandes recettes à base de viande: poulet tikka, osso-bucco, rôtis, brochettes, boulettes ou burgers... sans oublier la recette du fameux tartare Hiltl, jusque-là jalousement gardée secrète.

60 recettes originales, surprenantes et savoureuses qui convaincront même les carnivores non repentis!

Rolf Hiltl est à la tête du plus célèbre restaurant végétarien de Zurich: fondé en 1898 par son arrière grand-père, Hiltl est selon « Livre Guinness des records » le premier restaurant végétarien du monde!

En 1998, Rolf Hiltl reprend l'entreprise familiale et n'a de cesse de moderniser ce concept, ouvrant fin 2013 sa première « boucherie végétarienne ».

Hors collection
Cartonné jaquette
140 pages, 80 photos
21,5 x 25,5 cm
Parution : 29/09/2016

ISBN : 978-2-84530-882-0
9 782845 388200
Prix TTC France 30 €

ropéens aux incontournables asiatiques et orientaux, ce sont au total 60 recettes originales et savoureuses qui convaincront même les carnivores non repentis.

Aiguissez vos couteaux et savourez!

L'auteur

Rolf HILTL

Rolf Hiltl est à la tête du plus célèbre restaurant végétarien de Zurich : fondé en 1898 par son arrière grand-père, Hiltl est selon « Livre Guinness des records » le premier restaurant végétarien du monde!

WEn 1998, Rolf Hiltl reprend l'entreprise familiale et n'a de cesse de moderniser ce concept, ouvrant fin 2013 sa première « boucherie végétarienne ».



Recette extraite du livre *Boucherie végétarienne* aux éditions Ulmer



1 La veille, mettez la farine dans un saladier, ajoutez progressivement 6 dl d'eau tiède et pétrissez le tout à la main. Une fois que la pâte est lisse, façonnez une boule et laissez-la reposer sous un torchon à température ambiante. Au bout de 30 minutes, appuyez votre doigt sur la pâte : si elle reprend spontanément sa forme, c'est qu'elle a suffisamment reposé. Sinon, laissez-la reposer encore 15 à 30 minutes sous le torchon. Le temps de repos dépend de la température ambiante : il est plus court en été et plus long en hiver.



2 Maintenant, ajoutez un peu d'eau tiède (env. 5 dl) à la pâte et pétrissez-la doucement dans l'eau en la pressant de manière répétée contre la paroi et le fond du saladier. Pétrissez d'une seule main et, de l'autre, maintenez la pâte, qui doit impérativement garder sa forme et ne pas se défaire. L'eau prend peu à peu une couleur laiteuse, car la fécule contenue dans la farine se dissout peu à peu.



3 Une fois que l'eau est blanche, jetez-la et remplacez-la par 5 dl d'eau claire et tiède, puis continuez à pétrir. Recommencez autant de fois qu'il faudra jusqu'à ce que l'eau garde sa clarté et que toute la fécule ait été dissoute (15-20 minutes). La pâte a maintenant une consistance élastique et spongieuse. Recouvrez-la d'eau et laissez-la reposer toute la nuit au réfrigérateur. Le lendemain, jetez l'eau. Si elle était légèrement trouble, rincez la pâte à l'eau tiède. Si l'eau était claire, ne rincez pas la pâte.



4 Dans un bol, mélangez le sel, le bouillon en poudre et le poivre du Sichuan. Divisez la pâte en deux pâtons, roulez-ces-ci en boudins et trempez-les dans cette marinade. Puis enveloppez-les de feuilles d'aluminium ou de film cuisson transparent et faites-les précuire 15 à 20 minutes dans l'eau frémissante.



5 En fin de cuisson, sortez les boudins de l'eau et appuyez brièvement votre doigt à la surface. Si le creux disparaît spontanément, le seitan est à la bonne consistance. Sinon, remettez-le quelques instants dans l'eau frémissante. Attention, il ne doit pas durcir !



6 Déballez les boudins de seitan, découpez-les en fines rondelles et cuisinez-les selon votre envie. Ils sont savoureux cuits au wok avec d'autres ingrédients, ou encore panés ou frits avec du chutney ou un dip.

X Astuce : Cuits, les boudins de seitan se conservent 2 ou 3 jours au réfrigérateur emballés dans leur film. On peut aussi les congeler sans problème pour en avoir toujours sous la main.

⌚ 1 h 15 min (hors repos nocturne) | 400 g de seitan

1 kg de farine blanche
½ cc de sel
1 cc de bouillon en poudre Hiltl
1 cc de poivre du Sichuan
2 cs d'huile de sésame

136 | 137

Potage au potimarron, châtaigne et coriandre



Temps de préparation : 30 minutes environ

Temps de cuisson : 15 minutes

Matériel nécessaire : Mixeur, four pour la garniture (facultatif)

Ingrédients : (4-6 personnes)

- 1 kg de potimarron nettoyé et découpé (un potimarron de taille moyenne)
- 300 g de châtaignes
- 1 gros oignon blanc
- 4-5 carottes
- Sel, poivre
- 1 poignée de Coriandre
- 20 cl de crème de soja ou cajou
- 1 l et ½ d'eau
- 1 gousse d'ail frais
- 1 pincée de piment de Cayenne



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

Préparation :

Placez les ingrédients découpés dans une marmite (hormis les châtaignes) pendant environ 15 mn et couvrez les ingrédients avec l'eau. Salez, poivrez.

Faites cuire à part les châtaignes dans une casserole d'eau durant 10 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-les et pelez-les (gardez 4-5 châtaignes sur le côté pour la garniture).

Mixez le tout et ajoutez les 20 cl de crème de cajou ou soja.

La soupe est prête, Vous pouvez ajouter de la crème de soja ou de cajou dans le bol pour ajouter un peu de contraste. Placez quelques morceaux de coriandre. Vous pouvez servir ! Bon appétit !

Remarque: Je réalise une entaille au couteau dans la peau des marrons avant de les faire cuire pour faciliter l'épluchage.

2. Idée de présentation :

J'ai présenté ce potage avec quelques morceaux de marrons cuits et des quartiers de potimarrons marinés et grillés au four. Croustillant et légèrement caramélisé, c'est un délice !

Ingrédients de la marinade :

- 3 cs d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 petite pincée d'ail en poudre
- Une pincée de thym

Préparation :

Mélangez tous les ingrédients. Ajoutez la marinade au pinceau sur les morceaux de potimarron et les poser dans un plat au four à 180 degrés durant 20 minutes. (grill et air tournant)

Granola cru aux pommes (sans gluten)



Matériel nécessaire : déshydrateur et feuilles de cuisson

Ingrédients :

- 150 g de graines de sarrasin entières et non grillées
- 50 g de raisins secs
- 50 g de graines de chia
- 50 g de graines de tournesol
- 5 cs d'eau
- 6 cs de sirop d'érable
- 1 cs de vanille et d'un mélange d'épices pour Spéculoos (facultatif)
- Une poignée de noisettes et amandes entières
- Une petite poignée de copeaux de noix de coco séchée
- Une poignée de morceaux de pomme séchée



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

Préparation

- Faites tremper les graines de Sarrasin durant 24 heures pour éliminer l'acide phytique et afin d'activer les enzymes de la graine pour démultiplier ses nutriments
- Egouttez et rincer le Sarrasin
- Découpez les tranches de pommes séchées en petits morceaux
- Épluchez et mixez la pomme
- Placez tous les ingrédients secs dans un récipient
- Mélangez le sirop d'érable, la vanille, la pomme mixée et l'eau et versez doucement dans la préparation
- Mélangez et laissez reposer durant 1 heure
- Étalez le mélange sur une feuille de cuisson disposée sur la plaque du déshydrateur (épaisseur +/- 1 cm)
- Placez dans le déshydrateur à 40 degrés durant 5 heures
- Retournez la préparation en retirant le feuille de cuisson et déshydratez encore durant 6-7h (le temps de déshydratation dépendra de la puissance de votre déshydrateur)
- Lorsque le mélange est sec et croustillant, cassez-le en morceaux
- Conservez le granola dans un bocal sec et hermétique



Interview du Docteur en Nutrition. Dr. Claus Leitzmann

Traduction de l'Allemand : Michel Di Moro
Interview de VEBU

Il a été en 1969 assistant de recherche de Paul Boyer à l'institut de biologie moléculaire de l'Université de Californie à Los Angeles. Puis il a vécu en Thaïlande 1969-1971, où il a été professeur à l'Université de Mahidol et jusqu'en 1974 Chef du Laboratoire de recherche sur l'anémie au centre de recherche sur la malnutrition à Chiang Mai. En 1974, il travaille au département de nutrition à l'Université de Giessen, où il reçoit sa habilitation en 1976. En 1979 il est nommé professeur spécialisé de l'alimentation dans les pays en développement. De 1990 à 1995, il est directeur de l'Institut des sciences de l'alimentation. En 1998, il prend sa retraite.

Comment le professeur et docteur Claus Leitzmann, expert en alimentation complète est-il passé à un régime végétarien et quelles expériences en tant que nutritionniste a-t-il faites. Il nous dévoile tout dans cette interview.

Qu'est-ce qui vous a incité à devenir végétarien ?

Les avantages du végétarisme m'étaient connus par le biais de mes longs séjours en Asie, mais la décision de devenir végétarien est venue par une forte sollicitation de notre plus jeune fille. Elle ne voulait plus manger de viande parce qu'elle avait appris à l'école

qu'il existe une corrélation entre notre alimentation occidentale et la faim dans le monde. À cette époque, toute la famille (6 personnes) se décida spontanément à adopter une alimentation végétarienne. C'était en 1979.

Y-a-t-il des modèles de comportements alimentaires qui vous ont encouragés à prendre cette décision ?

Les populations d'Asie, particulièrement les bouddhistes ou les hindous vivent depuis des générations de manière végétalienne, tout en jouissant d'une bonne santé s'ils bénéficient de ressources alimentaires suffisantes. Des citations sur le végétarisme

de Léonardo da Vinci, de Léon Tolstoy, de Wilhelm Busch et d'Albert Einstein ont aussi agi comme une motivation importante, par exemple « les animaux sont mes amis et je ne mange pas mes amis » de George Bernard Shaw.

Au cours de cette période, n'avez-vous jamais succombé à l'envie de manger de la viande ou était-ce pour vous embarrassant de ne plus en manger ?

Il n'a pas toujours été facile pour moi d'être végétarien. Dans les premières années, il y a eu des occasions, surtout lors d'invitations, où j'ai mangé un peu de viande ou de poisson, peut-être pour ne pas être vu comme un dogmatique. À l'époque, en tant que végétarien, on était vu comme un marginal patenté. Aujourd'hui, nous sommes clairement mieux acceptés.

Vous appartenez à cette génération qui a eu faim pendant la guerre et pour qui manger un rôti était quelque chose de spécial ou d'exceptionnel. Comment réagissent les personnes âgées à votre type d'alimentation ?

Les gens de mon âge ne sont pas toujours compréhensifs, à quelques exceptions près. Mon père, par exemple, a trouvé notre décision quelque peu étrange, mais il s'était déjà habitué à me voir prendre des décisions inhabituelles. Ce sont principalement les jeunes qui sont végétariens.

Ne vous êtes-vous jamais senti limité à cause de votre alimentation ?

Je n'ai jamais senti de restriction ou même de discrimination à cause de mon régime alimentaire. Au contraire, je me suis libéré de cette idée fausse, que l'élevage de masse répondait à une demande en viande. En outre, j'ai le sentiment de me comporter de manière éthique. Le point de vue écologique m'a conforté dans l'adoption de ce type de régime. Lorsque vous faites les courses, vous pouvez à présent choisir vous-même vos produits alimentaires végétaliens dans tous les magasins, même lors de festivités ou d'invitations, il n'est maintenant plus un

problème de se déclarer partisan du végétarisme.

Quelle est votre nourriture préférée ? Qui cuisine chez vous ?

Mes mets préférés sont des plats avec des légumineuses, de la choucroute, du sarrasin, du chou frisé, des pommes de terre en robe de chambre. J'ai appris à cuisiner lorsque j'étais enfant parce que ma mère était presque aveugle. Ma femme, cependant, est une excellente cuisinière, de sorte que je cuisine rarement.

Est-ce que l'alimentation végétarienne et l'alimentation végétalienne sont aussi saines, l'une que l'autre? La première est excellente pour autant que les aliments soient complets. Pour l'alimentation végétalienne, il est important de garder en mémoire l'apport de compléments alimentaires en vitamine B12.

Est-ce qu'une alimentation saine prime sur une alimentation éthiquement acceptable ?

« Sain » et « éthique » ne s'excluent pas nécessairement. Mais seule l'alimentation végétalienne satisfait pleinement aux exigences d'un comportement éthique, qui comme déjà mentionné, ne peut également être un régime sain qu'avec des aliments complets.

Dans quelle mesure est-il possible de prévenir des maladies comme le cancer ou la maladie d'Alzheimer grâce à un régime végétarien-végétalien ?

Le risque de développer un cancer peut être significativement et partiellement réduit grâce à une alimentation végétarienne/végétalienne en particulier pour les organes de la digestion. Pour la maladie d'Alzheimer, un risque plus faible de la développer est lié à une alimentation végétarienne/végétalienne plus que probablement, mais les données scientifiques sont incomplètes.

Que pense votre médecin de famille de votre type d'alimentation ?

Mon médecin de famille me voit très rarement. Au cours des examens de routine, il s'est même étonné de mon très bon taux sanguin. Des symptômes de carence ne sont jamais apparus. Au contraire, les taux sanguins sont tous dans le vert.

Que pensez-vous des compléments alimentaires ? D'où tirez-vous le fer, la vitamine D, les protéines et autres ?

Les compléments alimentaires ne sont pas seulement inutiles pour des personnes saines qui se nourrissent avec des aliments complets, mais ils peuvent être même dommageables, ce qui vaut aussi pour les végétariens. Les personnes qui suivent une alimentation végétarienne/végétalienne absorbent suffisamment de fer, l'apport provenant de l'alimentation pouvant être considérablement augmentée par la consommation

telement végétalienne devraient toutefois s'assurer d'un apport suffisant de vitamine B12 par des compléments alimentaires.

Comment vous maintenez-vous physiquement en bonne santé ?

Chaque jour, je commence par une demi-heure de yoga et autres exercices d'étirement ainsi que quelques minutes de trampoline. L'après-midi, le programme se compose de travaux de jardinage, de tâches de coursier à vélo, de course à pied complétée par une marche nordique (NordicWalking).

Quelle est votre position sur une alimentation végétarienne/végétalienne dans les maisons de retraite ?

Des données représentatives sur ce sujet n'existent pas à ma connaissance, mais le choix semble être très varié, depuis des offres quasi inexistantes jusqu'aux offres exclusives. Évidemment, il y a encore beaucoup de possibilités d'amélioration.

Décrivez-nous vos projets actuels.

Je soutiens le projet qui promeut l'utilisation régulière du dentifrice enrichi à la vitamine B12. Cette mesure simple assure une solution élégante au problème de carence en vitamine B12, surtout pour les végétaliens qui sont dépendants d'aliments enrichis ou de compléments alimentaires. Par ailleurs, je conseille régulièrement les journalistes et les consommateurs sur les avantages d'un régime végétarien/végétalien.



simultanée d'aliments riches en vitamine D. Les champignons par exemple contiennent de la vitamine D. Par le rayonnement solaire touchant la peau, le corps lui-même peut produire de la vitamine D également stockée pendant la saison moins ensoleillée. L'apport en protéine peut être couvert par la consommation de produits céréaliers complets, de légumineuses, de noix et de tofu. Seules les personnes à alimentation complè-



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

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



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

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

Comment mener le dernier combat de l'humanité

Par Benoît Noël
Agronome militant

Nous avançons vers un avenir pour le moins confus dont certains considèrent même qu'il est irrémédiablement catastrophique. Dans ce contexte, une question se pose alors aux militants écologistes et autres défenseurs de la nature : **comment s'engager au mieux, concevoir une action militante mais aussi tout simplement comment vivre au quotidien en regardant en face ce qui est en train de nous arriver ?**

Cette question, je me la pose tous les jours, moi qui suis engagé dans ces combats corps et âme. Après avoir travaillé dans le développement au nord comme au sud, j'ai fini par me dire que ma place et mon action serait la plus utile ici, chez moi, à Liège.

J'ai alors été un des porteurs de Liège en transition, puis de la Ceinture Aliment Terre Liégeoise et maintenant je suis devenu une des principales chevilles ouvrières des Compagnons de la Terre, une coopérative citoyenne qui vise à permettre aux Liégeois de participer directement à la production de leur alimentation.

Ce projet ne fait pas que nous nourrir de bons légumes bio produits localement, il nous nourrit aussi humainement. Il travaille sur deux dimensions essentielles : rendre moins violent le rapport de l'humain à la nature par la pratique de l'agro-écologie et de l'agriculture paysanne mais aussi rendre moins violent le rapport de l'humain à l'humain par la dé-

mocratie et l'autogestion.

Dans le milieu des acteurs de la transition, on se pose souvent la question de savoir pourquoi les gens ne bougent-ils pas plus. Je la tournerais autrement : **comment se fait-il que certains arrivent à avancer, à construire un nouveau monde dans l'ancien, à élever des enfants en bas âge, à rire, à rénover leur maison alors qu'ils ont la certitude qu'une catastrophe arrive à grand pas ?**

En effet, se mettre en mouvement n'est pas si simple. Pour nous mettre en mouvement, il nous faut trois choses : une vision claire de la situation, un espoir et un chemin qui lie ce moment présent à l'avenir que l'on espère.



Benoît Noël (à gauche) en compagnie de Rob Hopkins

Or il est rare que l'on ait les trois.

Beaucoup de gens sont dans le déni. Ils pensent que ça ne va pas si mal ; que finalement rien ne change ; que ça va aller ; que l'humanité en a traversé d'autres ; que la technologie nous sauvera ; « ils » trouveront bien une solution aux colossaux problèmes que nous traversons, ... Et le déni est d'autant plus fort qu'on n'arrive pas réellement à voir un espoir ni un chemin pour l'atteindre.

Il y a aussi ceux qui sont bien conscients des problèmes que nous traversons et qui imaginent et rêvent à des solutions

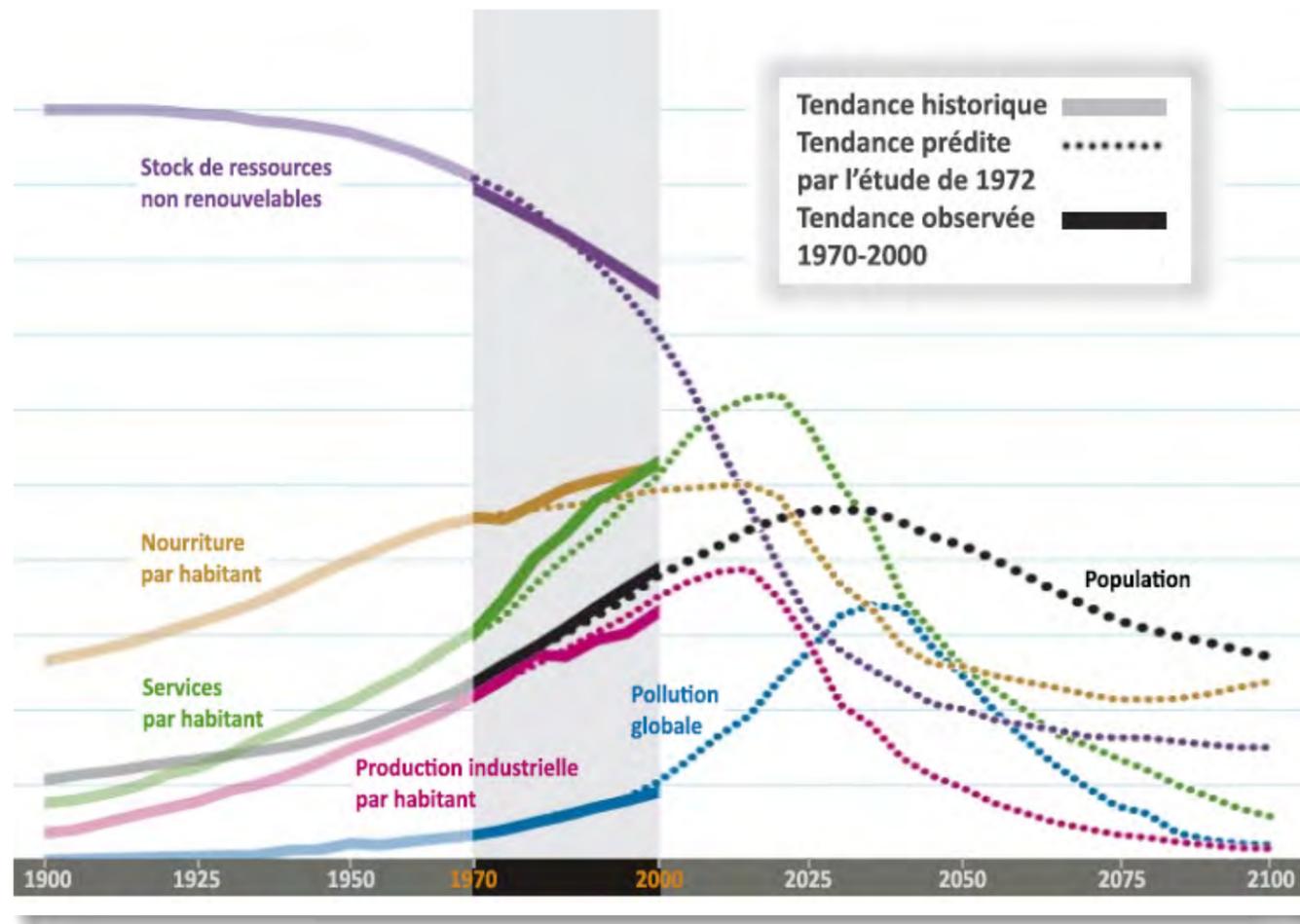
radieuses mais qui n'ont aucune idée du chemin pour les atteindre ou qui imaginent même, par une sorte de pensée magique, qu'il n'y a rien à faire et que le radieux avenir va finir par naturellement s'imposer. Et ce piège là est redoutable car au début ça marche. On appelle ça « l'effet performatif », on dit que ça va arriver et ça arrive.

Mais le problème vient petit à petit, lorsqu'on se rend compte que l'on en arrive à l'autocensure. On ose plus dire que certaines choses ne vont pas, il faut en permanence ré-enchanter, dire du positif, être inclusif. Au final même ceux à qui s'adresse ce message édulcoré commencent à douter de ce bio-optimisme à tout va tant il est en rupture avec ce que l'on voit autour de nous.

A l'opposé se trouvent ceux qui sont écrasés par le noir constat de l'abîme dans lequel l'humanité s'enfoncé, leurs arguments même pertinents ne font pas mouche car ils nous renvoient surtout à notre impuissance.

Mieux vaut peut-être alors ne pas savoir et jouir des derniers instants en toute innocence. Eux-mêmes s'enfoncent peut-être dans une noire dépression, un repli sur eux-mêmes, une colère qui les bloquent dans leur action et qui ne donne pas envie de les





Au dessus, les tendances et les limites de la croissance telles qu'elles furent analysées dans le rapport Meadows en 1972 par le Cercle de Rome

suivre. Leur voie est sans issue.

Qu'est-ce que bouger ?

Bouger, ce serait créer une vraie rupture avec notre comportement passé : descendre massivement dans les rues et y rester, lutter contre ceux qui chercheraient à nous en déloger, changer radicalement de mode de vie, de travail, de manière de vivre avec les autres, faire une grève générale de plus d'un an, devenir conséquent au point de ne plus acheter une maison ou cotiser pour une pension dans un monde à l'avenir aussi compromis, mais au contraire miser tous nos avoirs sur une économie alternative, sociale, écologique... Il ne s'agit pas de simplement se donner bonne conscience par un « petit geste », il s'agit de devenir un rouage qui se grippe puis finit par tourner à l'envers, entraînant toute la machine dans une nouvelle direction.

Pourquoi bouger ? Le noir constat.

Début des années 70, Meadows, un chercheur du MIT, rédige et publie pour le compte du club de Rome un rapport « les limites de la croissance » qui présente 4 scénarios pour la planète. Le rapport conclut que seul le scénario le plus engagé permet d'échapper pour de bon à un désastre matérialisé par l'effondrement de la population humaine. Il est alors temps d'agir et cette action a pris la forme de nombreux mouvements sociaux et politiques : écologie politique, développement durable, alter-mondialisme, ONG environnementalistes, GIEC et COP, mouvement de la décroissance...

40 ans plus tard Meadows publie un nouveau rapport qui reprend les scénarios initiaux en les comparant avec les courbes réelles des indicateurs mesurés au cours de ces dernières décennies. Ses conclusions sont glaçantes : le scénario qui a été suivi est le pire,

celui d'un engagement nul, le scénario « business as usual ».

Pour de nombreux activistes c'est le choc et deux conclusions s'imposent :

1 toutes nos actions ne semblent avoir servi à rien, il faut nous remettre en question et changer notre manière d'agir car ce que nous avons fait jusqu'ici s'est révélé inopérant ;

2 il est à présent trop tard pour sauver notre civilisation et très tard pour sauver l'existence même de l'humanité. Inutile donc de dépenser notre énergie pour faire changer le monde, mieux vaut se préparer au choc.

Cette dernière conclusion du « trop tard » est particulièrement difficile à comprendre. En effet, on peut sans doute affirmer, comme l'a dit Al Gore, que nous disposons de toutes les solutions techniques aux problèmes que nous traversons.

Nous avons des énergies renouvelables de plus en plus performantes, nous pourrions stocker massivement du carbone dans les sols agricoles et la biomasse, nous disposons de systèmes politiques alternatifs qui ont fait leurs preuves, nous pourrions à peu près maintenir notre niveau de confort en émettant et en gaspillant 5 fois moins...

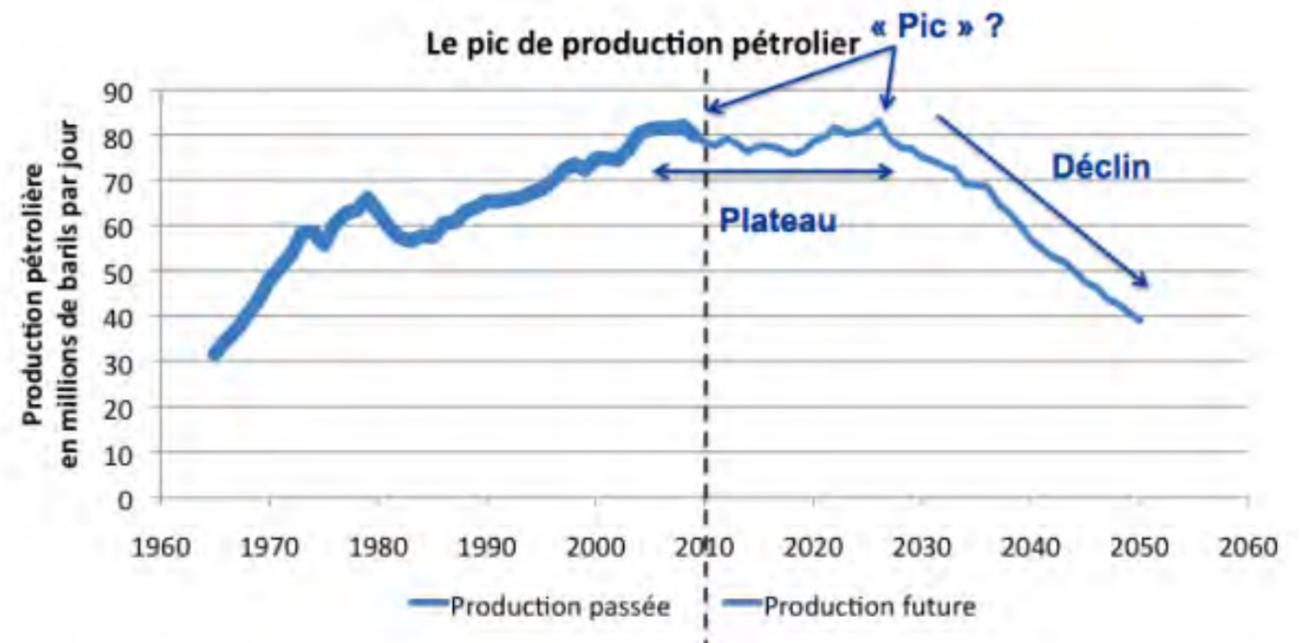
Toutefois, en appliquant ces solutions trop tard, elles peuvent se révéler de moindre impact voire totalement inopérantes. Ainsi, par exemple, sur la question du pic pétrolier, le rapport Hirsh est sans équivoque :

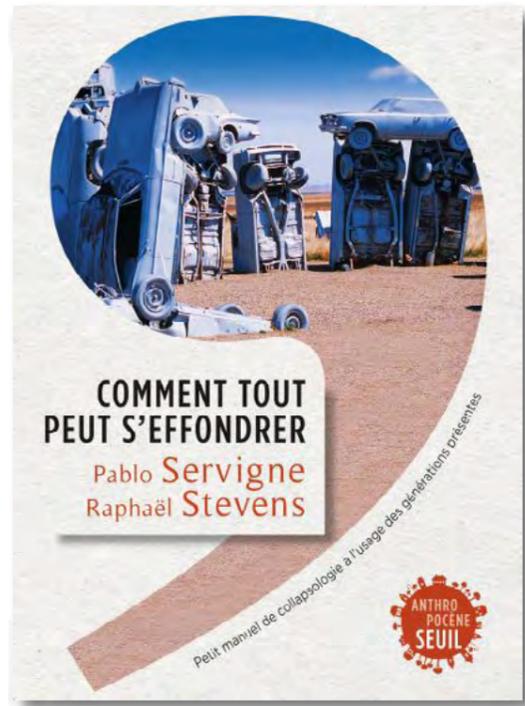
« Le pic de production mondiale de pétrole donne aux États-Unis et au monde un problème de gestion des risques sans précédent. À l'approche du pic, les prix des carburants liquides et la volatilité des prix vont augmenter considérablement, et, sans mesures d'atténuation mises en place à temps, les coûts économiques, sociaux et politiques seront sans précédent. »

Des mesures crédibles d'atténuation des conséquences existent à la fois sur l'offre et sur la demande, mais pour avoir un impact substantiel, elles doivent être mises en place plus d'une décennie avant le pic pétrolier. »

Or, 10 ans avant le pic pétrolier, c'est à dire en 1998, nous n'avons strictement rien fait d'autre qu'une grande course en avant et nous la poursuivons encore aujourd'hui.

Une des raisons pour lesquelles nous avons du mal à comprendre qu'il est peut-être déjà trop tard est ce paradoxe très curieux qui fait que nous continuons à raisonner en stock alors que nous ne vivons plus que de flux.





rassurant de savoir que nos terres riches et fertiles permettent de nourrir tous les belges sans problème.

Donc en stock nous avons la capacité de produire assez de nourriture sur notre sol national. Par contre, si on regarde la situation sous l'angle des flux, on voit que nous exportons presque tout ce que nous produisons vers des marchés distants et que nous importons environ 90 % de ce que nous mangeons. Si ce flux s'interrompt plus de 3 mois, nous serons presque tous morts de faim.

Au final, comme le souligne Pablo Servigne dans son livre « comment tout peut s'effondrer » ce que nous vivons est appelé improprement une crise, car d'une crise on se relève. Nous avons franchi plusieurs frontières sans nous en rendre compte et tous les indicateurs sont à présents au rouge ; nous sommes menacés de toutes parts. Nous avons déclenché ce que les biologistes appellent la sixième grande extinction.

Il semble que cette année nous ayons atteint les 400ppm de CO2 dans l'atmosphère, une limite au-delà de laquelle l'emballement climatique devient fort probable. Nous avons atteint le pic pétrolier et nous nous dirigeons vers le pic de tout : cuivre, terres rares, même le sable est menacé ! Nos systèmes politiques sont au bout, ils ne semblent tenir que par la force de l'habitude et ne font plus parler d'eux qu'au rythme des scandales : luxleaks, affaire Baroso...

Notre économie est moribonde, dopée à la dette jusqu'à une situation où l'endettement mondial atteint le chiffre grotesque de 225 % du PIB planétaire, tout ne tient que par la dette et on est en droit de se demander ce que signifie encore une dette qui ne pourra jamais être remboursée ?

La guerre est à nos portes sans qu'il semble y avoir de solution. Avec Tchernobyl et Fukushima nous avons déjà deux réacteurs nucléaires explosés et là non plus il n'y a encore aucune solution...

Dans notre monde tout est flux : l'énergie, les marchandises, le fonctionnement de notre économie, notre nourriture,... Hors, nous sommes rassurés de savoir par exemple qu'il nous reste la moitié du pétrole existant à extraire.

Nous ne comprenons pas qu'à cette date, la quantité de pétrole extrait par jour ne pourra plus que diminuer, entraînant l'effondrement de notre civilisation. En effet, notre civilisation étant construite sur la croissance dont les bénéfices sont répartis à gauche et à droite, pourrait-elle survivre à ne fut-ce que 1 % de décroissance ?

Or la décroissance semble inévitable. En effet, la croissance c'est du pétrole ou en tout cas de l'énergie fossile. En fait, la croissance c'est précisément plus d'énergie disponible chaque jour. Sans croissance nos systèmes politiques vont vite devenir la foire d'empoigne, de nombreux services à la collectivité ne pourront plus être financés, des spirales involutives vont s'enclencher : qui voudra encore par exemple construire une maison sachant que sa valeur de revente sera moindre que sa valeur d'achat ?

Pour exprimer ce problème de perception flux/stock dans le domaine de l'agriculture, je dirais qu'il est

Or, nos gouvernements ne semblent tenir aucun compte de cette situation. Tout est normal, on ne parle pas de rationner les ressources qui nous restent.

Au contraire, le seul espoir affiché est l'impossible croissance. Au lendemain de Fukushima, on relance allégrement des réacteurs fissurés en les prolongeant comme s'ils pouvaient tenir pour toujours ; les lanceurs d'alertes sont poursuivis à la place des fraudeurs et le carburant coule à la pompe ; les étals des supermarchés ne désemploient pas, nous présentant sans complexe les derniers poissons de l'océan. Bref, en plus il n'y a pas de pilote dans l'avion.

Où aller ? l'espoir :

Il y a sur cette planète un projet qui nous dépasse et auquel nous participons : l'évolution.



Et si la raison d'être, la mission des humains, était simplement d'y participer avec toutes leurs dimensions ?

Nous pourrions alors commencer par réparer ce que nous avons détruit, dépolluer, reboiser les déserts, aider les poissons à repeupler les mers, re-stocker le CO2 émis depuis le début de l'ère industrielle. Puis nous travaillerions à pousser les écosystèmes vers leur optimum d'équilibre et de biodiversité. Enfin, nous pourrions avoir pour intention, dans nos rapports avec les autres êtres vivants, d'élever les niveaux

de conscience. Les humains seraient alors en quelque sorte les jardiniers de la planète.

Quel chemin ? La transition

Quelle serait la racine du mal qui nous ronge ? Si nous savions depuis au moins les années 70 et qu'il était alors encore temps, que nous avons toutes les solutions techniques et que nous n'avons rien fait dans un contexte dramatique où la terre peut-être vue comme une île isolée dans l'espace, une situation où il n'y a de deuxième planète pour aucun de nous, riche ou pauvre, alors il faut envisager que le fond de notre problème est simplement la manière dont nous prenons ensemble les décisions collectives.

Il s'agirait donc simplement de changer la gouvernance, de passer de la loi du marché à une réelle démocratie afin de simplement prendre les décisions avec bon sens et en fonction de l'intérêt général. Les modèles existent et ont été éprouvés par l'histoire : depuis la fameuse démocratie athénienne qui perdura 200 ans jusqu'à l'autogestion de la Catalogne durant la guerre civile espagnole : il n'y avait alors plus d'argent, tout le monde mangeait à sa faim, personne n'a été persécuté, les entreprises produisaient deux fois plus et ceux qui ont vécu cette époque en parlent comme d'un âge d'or jamais égalé. On pourrait donc attendre de tels systèmes politiques ce qui nous manque depuis plus de 40 ans : un peu de bon sens.

Mais si, pour Paul Jorion « se débarrasser du capitalisme est une question de survie », ce système semble actuellement trop puissant pour pouvoir être combattu.

Il faudra probablement attendre son effondrement pour pouvoir proposer autre chose, un effondrement qui pourrait être imminent au regard des signes actuels.

C'est pourquoi la transition ne se préoccupe pas tant de combattre le capitalisme que de préparer sa succession en créant un peu partout des bulles, des oasis d'autre chose, des laboratoires où l'on expérimente de nouvelles techniques de gouvernances, des mon-

La liste des méfaits associés à l'élevage est tellement longue que son abandon semble également une question de survie pour l'humanité



cet état de fait en question afin que s'expriment pleinement les milliers de projets de mobilité alternative qui couvent un peu partout.

Cette vision nous oblige alors à considérer le scénario de la rupture alors que nous préférons majoritairement le scénario de la continuité ; l'évolution plutôt que la révolution. En effet, le scénario de l'évolution, de la continuité, est très largement plus confortable. L'évolution peut être perçue comme linéaire, prédictible et peut-être rassurante.

naies alternatives, la réappropriation des savoir-faire, des liens, des idées...

Selon les théoriciens de la transition, ces innovations sociales doivent être construites dans ces espaces mais ne peuvent être généralisées qu'à la faveur d'un « changement de régime » du système.

En effet, le système dominant leur est imperméable à cause de ce que l'on appelle les verrouillages sociotechniques. Pourquoi construit-on des voitures ?

Parce qu'elles peuvent rouler sur de nombreuses routes. Pourquoi construit-on des routes ? Parce qu'il y a de nombreuses voitures qui peuvent y rouler. Seul un changement brutal, aboutissant par exemple à la multiplication par 10 du prix des carburants et à des ruptures régulières d'approvisionnement pourrait, selon la théorie de la transition, remettre

Chaque année il y a X % de vélo en plus sur les routes... La rupture par contre est incertaine et peut prendre de nombreuses formes plus ou moins problématiques. Les règles du jeu peuvent alors changer à tout moment et dans une direction ou une autre.

«Par contre, une agriculture végétale est possible immédiatement via la voie technologique.»

Pour illustrer ce que cela implique, prenons le cas de la consommation de produits animaux par les humains de l'île-planète Terre.

La liste des méfaits associés à cette pratique est tellement longue que son abandon semble également une question de survie pour l'humanité : la surpêche a déjà probablement décimé 95 % des poissons présents initialement, l'impact de l'élevage, de la production d'aliments pour le bétail de l'industrie de la viande, serait responsable de plus de 50 % du réchauffement climatique. L'élevage consomme l'essentiel de

l'eau et détruit massivement nos dernières forêts pour les convertir en déserts...

Or, on pourrait imaginer dès maintenant un monde sans élevage. L'énergie dont nous disposons peut remplacer la force de travail des animaux via la mécanisation. Elle peut également remplacer les engrais qu'ils nous fournissaient.

Nos savoirs en agro-écologie nous permettent même d'imaginer des systèmes de production agricole sans animaux et sans besoins en énergie.

Toutefois de tels systèmes prendraient des décennies avant d'être au point et généralisés ; ils ne constituent donc pas une solution à court ou moyen terme.

Par contre, une agriculture végétale est possible immédiatement via la voie technologique. Pour produire en quantité, il faut des engrais azotés qui sont faits au moyen de l'air et d'une source d'énergie, actuellement le pétrole. Cette source d'énergie pourrait être renouvelable. D'ailleurs, le procédé Haber-Bosch qui nous

permet de fabriquer cet engrais, utilisait initialement l'énergie d'un barrage hydro-électrique.

Toutefois, si de telles approches méritent d'être expérimentées, dans la vision de la transition, il serait dangereux de ne se baser que sur un scénario sans animaux pour notre avenir.

En effet, les systèmes de production avec animaux ont fait leurs preuves et sont très low-tech, ils sont les plus waptés à résister à de graves ruptures, par exemple, à un effondrement de la civilisation technologique et à une diminution drastique des échanges. Élever des chevaux avec de l'herbe est une technologie plus accessible que de construire un tracteur avec du minerai de fer.

En outre, une rupture peut avoir des effets momentanés assez inattendus et paradoxaux. Imaginons par exemple qu'une grave crise énergétique ou financière diminue brutalement les quantités de pétrole disponibles pour quelques mois ; les industries les plus pétro-dépendantes s'effondrent dont l'agrobusiness ;





il en résulte une pénurie alimentaire, les bateaux de soja transgénique américain qui nourrissent les 3/4 de nos vaches n'arrivent plus, les fermiers n'ont d'autres choix que d'abattre les bêtes qu'ils ne peuvent pas nourrir sur base de leurs prés.

Une transition s'amorce alors qui nous amène à cultiver les bord des villes en agro-écologie et à atteindre l'autosuffisance alimentaire citoyenne comme cela s'est fait à Cuba suite à l'embargo.

Mais avant de pouvoir récolter les premiers légumes il faut survivre plusieurs mois et, durant cette période, la nourriture la plus abondante en Belgique est ...la viande des animaux que les fermiers ne peuvent plus nourrir.

Dès lors, pour le transitionnaire, plusieurs pistes doivent être envisagées, sans que bien sûr on ne s'interdise quelques préférences.

Aux Compagnons de la Terre, notre préférence va à une agriculture dite « paysanne ». Sans être un idéal futuriste, l'agriculture paysanne répond déjà honnêtement à beaucoup de questions : elle favorise le circuit le plus court, limitant ainsi les gaspillages et pollutions, rendant du sens à une production de qualité. Elle a recours à l'aide des animaux mais de façon

raisonnable et respectueuse.

Un rapport à l'animal qui rappelle la célèbre formule de Kant : «Traite toujours autrui comme une fin et jamais seulement comme un moyen».

Ainsi, en agriculture paysanne, les vaches ont un nom et pas un matricule car au lieu de vivre 4 ans parquées dans des box, elles vivent 18 ans dans les prés, et, pour qu'elles restent en forme, on leur donne ce qu'il y a de meilleur en veillant au mieux à leur bien-être. On veille à produire l'essentiel voire la totalité de leur alimentation sur la ferme. Or, rien que cela nous amènerait en Belgique à voir le nombre d'animaux d'élevage diminuer d'un facteur de 4 et réduirait à rien l'impact négatif de nos élevages sur les autres écosystèmes de la planète.

Pour conclure, nous essayons de regarder en face l'horreur de la situation actuelle, de la « grande mort » que nous avons enclenché, nous ne perdons toutefois pas espoir et gardons à vue la perspective future d'un monde démocratique, agro-écologique, non-violent, plus élevé spirituellement. Chaque jour, nous nous demandons quel est le petit pas à faire pour nous rapprocher de cet idéal.

B.Noël (Agronome)
[Site des Compagnons de la Terre](#)

Le Petit Pressoir

Un nouveau petit paradis pour les véganes de Liège

Un nouvel établissement vous ouvre ses portes. Il s'agit d'un bar à jus et smoothies à base de fruits et légumes frais, locaux et de saison, bio ou issus du commerce équitable pour les fruits non cultivés en Belgique (oranges, bananes, mangues...). Le but du projet est de soutenir les petits producteurs locaux et de faire vivre l'économie locale mais aussi de sensibiliser le public à l'environnement et à l'économie sociale.

A la carte, vous trouverez également une petite restauration végane: des tartes, des pâtisseries, des quiches, des salades et des soupes faites maison, mais aussi des tartines de pain à l'ancienne, des toasts au miel et aux confitures artisanales, de bons thés et cafés équitables, sans oublier du chocolat...

Pour les personnes intolérantes au lactose ne seront pas oubliées avec un choix de smoothies à base de laits végétaux (lait d'amande, de soja, de coco...).

Rendez-vous au "Petit Pressoir" en Neuvise n°37 dans le centre de Liège où Violetta vous accueillera.

[Voir le site](#)

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

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

VEGETIK PEUT VOUS AIDER !

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

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

[En savoir plus](#)





Jérémie de Treening Life

UN AN DE MUSCULATION AVEC UN RÉGIME VÉGÉTARIEN

PRÉSENTATION

Je suis végétarien. Je peux l'affirmer publiquement, et je le suis depuis très récemment. Je vais retracer dans ce magazine et pour les 3 numéros suivants, toutes les modifications notables qui interviendront au sein de ma vie dans une période d'un an. Cela concerne aussi bien le sport (masse musculaire, performances), la manière de penser, la gestion des différentes émotions (motivation, stress...) et tout ce qui m'apparaît comme suffisamment important et différent par rapport à mes 26 années d'alimentation carnée.

Bien sûr, une variation de performance peut être due à énormément de facteurs, mais la nutrition reste une des principales raisons. De plus, je ne pense pas (il ne faut jamais dire jamais) avoir de changements

majeurs dans ma vie durant cette période, comme par exemple travailler de nuit ou déménager à l'étranger. Je ferai un compte rendu au travers de plusieurs articles, afin de savoir si l'année se termine sur une réussite ou un échec. Je vais t'expliquer dans ce premier article pourquoi j'ai fait ce choix alimentaire, ce que j'espère réaliser durant cette année et par quels moyens je compte arriver à mes objectifs.

Motivations personnelles

La musculation est un sport souvent jugé incompatible avec le végétarisme.

(oh protéine sacrée !), mais je vais toutefois tenter de faire en sorte d'augmenter ma masse musculaire et mes performances, en testant et adaptant progressi-

vement mon alimentation au fil du temps. Mais il ne s'agit pas de possible retour à une alimentation carnée même si l'année se termine sur une note négative. Je suis convaincu que cela sera impossible pour moi, car ce choix part à la base d'un choix moral et non en lien avec le sport.



Je ne vais pas m'étaler sur le sujet mais disons qu'une longue période de renseignements et de réflexions renforcée par les scandales récemment observés dans les abattoirs m'ont amené à une certaine prise de conscience sur l'importance de mes actes. J'ai réalisé que je devais faire en sorte de progresser personnellement en minimisant au maximum la souffrance et la dépendance d'êtres sensibles. L'étape qui a été la plus difficile pour moi a été de faire la connexion

entre le morceau de viande présenté découpé en magasin et l'animal en lui-même. Une fois ce lien réalisé, j'ai réduit progressivement ma consommation de viande et de poisson tout en augmentant le temps consacré à me renseigner sur une autre manière de manger, pour éviter au maximum

les carences et continuer à progresser au moment de passer réellement à l'acte.

Car il faut l'avouer, la plupart des gens qui désirent se tourner vers le végétarisme ont le plus souvent la crainte d'avoir des carences. Mais cette peur est bien plus importante si cette personne est sportive, et encore plus si elle pratique la musculation. En tant que coach sportif, et passionné par la nutrition, j'ai



UN AN DE MUSCULATION AVEC UN RÉGIME VÉGÉTARIEN



étudié pendant un certain temps l'alimentation sportive, et c'était devenu simple d'avoir une alimentation équilibrée et adaptée à mes objectifs avec un régime carné. Mais passer à une alimentation végétarienne est une nouvelle manière d'appréhender le sport et la vie quotidienne. De nouvelles questions apparaissent comme :

« Peut-on être sportif et végétarien ? Quels sont les meilleures sources de protéines ? Comment ne pas avoir de carences ? » Si toi aussi tu te poses ces questions et tu te demandes si c'est possible d'y répondre sans inclure la consommation de chair animale, cette série d'articles te permettra de suivre mon parcours, de te montrer ce que ce nouveau mode alimentaire a occasionné sur moi et pourquoi pas, t'en inspirer.

Attention, il ne s'agit que de mon point de vue et d'une évolution personnelle. Chacun réagit différemment dans l'alimentation selon ses caractéristiques (métabolisme, intolérances...).

Objectifs : lesquels ?

Mes ambitions sont simples. Je vais partir d'une série de photos et tests physiques, et définir des objectifs à atteindre en fin de parcours (12 mois). Tous les 2 mois, c'est-à-dire à la parution d'un nouvel article, je ferai de nouveau ces photos et tests, pour suivre l'évolution. J'évoquerai dans chaque article tout ce qui me semble intéressant, en relation avec mon alimentation et mon entraînement. Je détaillerai les nouveautés dans mon assiette. Lors du dernier article, je ferai un bilan pour déterminer si l'année se conclut



sur une réussite ou un échec et j'expliquerai comment je compte organiser mon alimentation et mes entraînements à l'avenir.

Objectifs : comment les atteindre ?

Personnellement, je ne suis pas du genre à compter mes calories. Cela ne me motive pas du tout, je pense avoir le minimum de volonté et d'autodiscipline pour atteindre le juste milieu entre manger junkfood midi et soir et peser tous les aliments ingérés. De plus, le régime végétarien présente l'avantage de pouvoir se nourrir d'une manière globalement plus saine qu'avec un régime omnivore, ce qui facilite la tâche. Cela s'explique entre autres par la moindre présence de produits riches en acides gras saturés et la plus grande présence d'antioxydants et de fibres.

Je partirai donc de mon alimentation actuelle et

j'adapterai les quantités de manière progressive selon les ressentis pendant / hors entraînement et les résultats des mensurations et tests. J'ajouterai également de nouveaux aliments afin de déterminer leurs effets et bénéfices.

A l'instar de l'alimentation, je me situe au juste milieu entre le sportif extrêmement discipliné et celui

qui travaille au feeling. Je ne suis pas fan du programme de musculation suivi à 1000% à la lettre

et non plus du genre à faire une crise d'angoisse en cas de changement de dernière minute. Mais je ne suis pas non plus du genre à m'entraîner n'importe comment, en faisant les jambes 1 fois par mois quand elles sont la seule partie du corps où je n'ai pas de courbatures. J'ai une routine d'entraînement qui change selon mes objectifs et mes envies, mais je n'hésite pas à casser cette routine de temps en temps pour faire des wod types crossfit, pour faire un training inventé sur l'instant en m'inspirant du matériel disponible, ou pour m'entraîner avec quelqu'un tout simplement.

Je pense que la notion de plaisir est très importante, un programme trop strict est vite lassant et les résultats ne sont pas aussi bons qu'attendus. Je partirai donc de ma programmation actuelle que j'expliquerai dans les articles et j'y ajouterai les envies de progression du moment et les entraînements plus originaux que j'ai pu réaliser.

Me voici donc prêt pour cette aventure. Je n'emploie pas le mot expérience car il ne m'inspire pas une connotation assez positive. Le choix du végétarisme est quelque chose qui me tient à cœur car il découle d'une nouvelle philosophie de vie. Je le répète, si cette aventure se termine sur un échec, il ne changera pas ma manière de penser et mon nouveau regard sur le monde. Je vais donc tout faire pour réussir. Après tout, si un sportif, avec tous les besoins supplémentaires qu'il a, comparé à une personne non sportive, arrive à ses objectifs en étant végétarien, végétalien ou végan et tout en étant en pleine santé sans aucune carence, tout le monde peut l'être, pas vrai ?

Site de Jérémie : Trening Life.fr

Rencontre avec Benoît Crespin à l'occasion de la sortie de son livre.

Est-on arrivé à un tournant dans notre alimentation ? Benoit Crespin s'est posé la question, et nous donne ses réponses dans son livre : « La cuisine du futur, c'est maintenant ! ».

Aujourd'hui, tout est permis au nom de la satisfaction de nos papilles gustatives : « l'éthique passe après



la viande, la souffrance et l'environnement après les intérêts économiques ».

Il s'insurge par exemple des pratiques inutiles dans le transport : des crevettes belges récoltées à la mer du nord qui sont envoyées au Maroc pour être décortiquées et reviennent ensuite chez nous pour être vendues – ces quelques milliers de kilomètres reviennent moins chers que la main d'œuvre belge...

Optimiste dans l'âme, Benoit Crespin, ces dérives, il les prend à bras le corps, il n'est pas de ceux qui s'apitoient ou laissent aller, il est de ceux qui prennent des initiatives pour faire bouger les choses !

Dans son livre, il nous fait voyager dans le temps pour redécouvrir les habitudes culinaires des différentes

époques.... Et on se rend compte que les mentalités ont bien changé ! A la renaissance par exemple, on disait « un bon cuisinier est un bon médecin ». Il nous narre également les différentes raisons de faire évoluer son alimentation ainsi que de la responsabilité des restaurateurs de concocter des mets respectueux de leurs convives et leur environnement.

Dans la cuisine du futur, « bon » est donc le maître d'ordre. Mais qu'entend-il par bon ?

Il veut que ce soit bon gustativement, bien sûr, mais aussi bon pour la santé (il parle même de l'avènement de la cuisine médicale), bon pour les Hommes, bon pour la Planète,...

A travers des exemples concrets, il nous conseille sur la manière de mieux consommer.

Alors, oui pourquoi pas une cuisine du futur qui respecterait aussi bien les papilles gustatives, les êtres humains, la planète et les animaux ?!

En tout cas, Mr Crespin y croit, il tape fort pour faire changer nos habitudes, tape si fort qu'il en a écrit ce livre ! Il aime fondamentalement son métier et espère donner l'envie à d'autres de se lancer dans ce créneau.

Et vous qu'en pensez-vous ?

En tout cas, vous ne serez pas déçus par un petit tour dans son univers « La cuisine du futur » à Boirs. Dans son restaurant, vous découvrirez l'art du bien manger qui fera la part belle à votre palais, l'écologie et la diététique.

LA CUISINE DU FUTUR
Rue de l'île 16 A - 4690 BASSENGE 4000
LIEGE
04.380.38.04



QUE MANGEZ-VOUS CE SOIR ?

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

LE JOURNÉES VEGGIES SMARTMAT

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



€5,-

DE RÉDUCTION
SUR VOTRE VEGGIE BOX
DU 10 FÉVRIER
AU 26 MARS

+ €10,-

DE RÉDUCTION SUR
VOTRE PREMIÈRE
LIVRAISON

OALI

POSITIVE COOKING



Une cuisine qui se partage

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



TABLE D'HÔTE
5 - 8 PERSONNES

Nous vous accueillons chez nous pour passer un moment en toute convivialité et partager un repas cuisiné autour d'un thème original



ATELIER CUISINE
4 - 8 PERSONNES

Nous organisons des ateliers cuisine thématiques chez nous ou chez vous au cours desquels vous apprendrez à cuisiner un menu complet



SERVICE TRAITEUR
10 - 30 PERSONNES

Nous nous déplaçons chez vous et cuisinons un menu choisi par vos soins pendant que vous profitez de vos invités dans le confort de votre maison



Connaissez-vous le lait d'or ?

Rien de tel que cette boisson dorée pour prévenir les inflammations malvenues, ensoleiller vos matinées d'automne et stimuler votre digestion. L'ingrédient mystère : l'or des Indes, plus communément appelé Curcuma.

Yogi Bhajan, le maître du Kundalini yoga, recommande de boire un verre de lait d'or chaque matin pendant 40 jours, avant le petit-déjeuner ou avant d'aller dormir (après un repas léger).

3 à 4 semaines seraient nécessaires pour observer les bienfaits du curcuma. Dans la recette originale de Yogi Bhajan, le lait d'or est préparé avec du ghee (beurre clarifié) et sans poivre. La recette livrée ici est revisitée et végétalisée.

De l'or liquide pour commencer la journée, ça vous tente ?

LE LAIT D'OR EN DEUX TEMPS TROIS MOUVEMENTS

I. LA PÂTE D'OR

- 1/2 tasse de curcuma en poudre ou de curcuma frais râpé, pour son action anti-oxydante, anti-inflammatoire, antimicrobienne,... et pro-"longue-vie". Choisissez du curcuma frais et râpé ou du curcuma en poudre, bio de préférence*.

- 1 cuillère à café de poivre moulu. La pipérine du poivre augmente la biodisponibilité de la curcumine, la principale substance active du curcuma. Associée au poivre, l'absorption de la curcumine serait multipliée par 1000 : un moyen simple d'accroître le potentiel thérapeutique du curcuma (le poivre noir est aussi un super antioxydant).

- 1 tasse d'eau minérale

Faites chauffer tous ces ingrédients dans une petite marmite à feu doux, pendant environ 8 minutes, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse à la jolie couleur dorée.

La cuisson, souvent associée à une perte de qualité nutritionnelle, peut parfois se révéler bénéfique. C'est le cas du curcuma : la chaleur entraîne une dissolution progressive du curcuma, favorisant l'assimilation de la curcumine.

Cette pâte de curcuma peut se conserver au frigo dans un petit récipient en verre ou en céramique (au grand jamais en plastique) une quarantaine de jours.

II. LE LAIT D'OR

- 1 tasse de lait végétal (amande, riz ou coco par exemple), pour l'onctuosité.

- 1 cuillère à soupe d'huile pressée à froid (j'aime bien l'huile de coco). La curcumine est liposoluble, c'est-à-dire qu'elle est soluble dans les graisses. Le fait d'associer le curcuma à un corps gras favorise son absorption au niveau des cellules intestinales.

- 1/2 cuillère à café de pâte de curcuma : l'ingrédient phare.

- Un peu de sirop d'agave ou de stévia, pour les

POUR PRÉPARER UN LAIT D'OR





becs sucrés.

Mélangez tous ces ingrédients avec un petit fouet et faites chauffer l'ensemble, sans toutefois le faire bouillir. Certains matins, je me laisse tenter en ajoutant de la vanille ou de la cardamome...

LES BIENFAITS DU CURCUMA

- La curcumine, principale substance active du curcuma, a une action anti-oxydante 10 fois supérieure à celle de la vitamine E : parfait pour neutraliser les radicaux libres facteurs de vieillissement et accroître l'action des enzymes anti-oxydantes.

- Le curcuma est traditionnellement utilisé pour lutter contre les troubles digestifs et les douleurs abdominales. Grâce à son action carminative (qui soulage les flatulences), il est souvent incorporé dans l'eau de cuisson du riz et des légumineuses pour améliorer leur digestion. Comme cholagogue, il stimule la production de bile et favorise son excrétion via la vésicule biliaire, ce qui augmente la capacité du

corps à digérer les lipides.

- Grâce à son action anti-inflammatoire, le curcuma est couramment employé pour soulager les problèmes articulaires (arthrose, arthrite, tendinite). Pour prévenir des douleurs ou des inflammations malvenues, rien de tel que le curcuma.

- S'il est connu pour vous débarrasser des parasites intestinaux, le curcuma est aussi un précieux allié dans la lutte contre les parasites cérébraux. D'un point de vue énergétique, le curcuma vous aiderait en effet à éloigner les pensées parasites pour vous consacrer à des aspirations élevées. Toujours utile à l'heure de méditer !

- Dans la médecine moderne, le curcuma est également étudié pour ses effets contre la dépression : en atténuant les baisses de production de sérotonine induites par le stress, le curcuma vous rend zen et heureux.

l'entreposage. Choisissez-le bio si vous voulez éviter cette étape (le cahier des charges de l'agriculture bio interdit l'irradiation des aliments).

Clémentine

J'ai rencontré le yoga au Mexique, je l'ai côtoyé au Guatemala, j'ai appris à le connaître en Inde. Et c'est en Thaïlande que j'en suis tombée amoureuse...

Depuis cet instant, nous ne nous sommes plus quittés. « Le vrai voyageur ne sait pas où il va » : je n'ai jamais autant voyagé que depuis que j'ai déroulé mon tapis !

Apprentie yogi et professeur de yoga, j'essaie de transmettre cette philosophie de vie qui a changé la mienne au travers d'ateliers donnés au gré de mes voyages et du blog 3heures48minutes.com

LISTE DES PETITES CHOSES APPRISES (ET RETENUES) EN RÉDIGEANT CET ARTICLE

- L'usage thérapeutique du curcuma remonte à 4 000 ans.

- Le curcuma est aussi appelé Safran du pauvre ou Terre-mérite (à cause de son "aspect de terre durcie et parce qu'il a de grandes vertus").

- Il appartient à la famille des zingibéracées : cousin du gingembre et de la cardamome dont les usages thérapeutiques sont bien connus également.

- Les vêtements des moines bouddhistes sont traditionnellement colorés avec la curcumine. Le curcuma est aussi utilisé comme colorant dans l'industrie alimentaire : on l'appelle alors E100.

- Il n'a pas moins de 53 noms différents en sanskrit, tous biens choisis : jayanti (celui qui vainc les maladies), mehagni (tueur de graisse), ou encore laxmi (prospérité).

- Il existe 133 espèces de curcuma de par le monde. Le curcuma indien est considéré comme le meilleur en raison de sa haute teneur en curcumine.

- Plus de 6 000 publications scientifiques ont été consacrées aux bienfaits du curcuma dans les 25 dernières années.

NOTEZ-BIEN...

Comme beaucoup d'épices, le curcuma est de plus en plus fréquemment irradié pour augmenter sa durée de conservation et limiter les infestations d'insectes durant





3 sites sur le web

1 News letter

1 Guide

1 Magazine

Des dépliant

Nous sommes 250 millions chaque année à souffrir dans les élevages intensifs de Belgique. Nos conditions d'existence y sont indignes !

Vous aimez leur chair. Mais savez-vous comment ils vivent dans les élevages intensifs ?

Vous aimez mon lait ? Mais avez-vous pensé à nos conditions d'existence

Vegetariens notre alimentation !

Pour un monde plus juste et durable Mangeons moins de viande

10 Bonnes raisons de végétaliser nos assiettes

Aidez-nous à combattre les mauvais traitements: ils concernent 90 % des élevages en Belgique.

La maltraitance dans les élevages intensifs

La justification du carnisme

D'après le livre de Mélanie Joy
« Why we love dogs, eat pigs, and wear cows: An introduction to carnism »

Un résumé d'Emmanuelle Hubaut Philologue



L'auteure explique qu'elle observe une scène touchante se passant devant un petit enclos de ferme où quelques enfants sont tout contents de nourrir les poussins, les canetons et les porcelets. Même les parents s'émerveillent de voir ces animaux et de pouvoir les caresser. Mais ce sont

les mêmes personnes qui se rendent ensuite au supermarché pour acheter du bœuf, du jambon et du poulet.

Pour arriver à consommer la viande issue d'animaux que nous avons caressés quelques minutes auparavant, nous devons être parfaitement convaincus de la légitimité du fait de manger des animaux. A cette fin, nous devons accepter une série de mythes qui maintient le système carniste et qui met de côté les incohérences que nous pourrions y trouver.

Les idéologies violentes font passer pour des faits réels des fictions qui défendent leurs idées et découragent toute pensée critique qui tendrait à exposer la réalité. Il y a une grande mythologie qui entoure la viande mais tous ces mythes sont dans un sens ou l'autre reliés à ce que l'auteure appelle la justification

des 3Ns : manger de la viande est normal, naturel et nécessaire.

Cette justification a d'ailleurs été invoquée pour justifier tous les systèmes d'exploitation ; de l'esclavage en Afrique à l'Holocauste nazi.

Quand ce système idéologique finit par s'effondrer, ces justifications sont considérées comme ridicules. Les trois Ns sont tellement enracinées dans notre conscience qu'elles guident nos actions sans que nous ayons à y penser. Elles pensent pour nous. Nous les avons tellement intériorisées que nous vivons en accord avec ces croyances comme si c'étaient des vérités universelles plutôt que des opinions largement partagées.

Mais ces justifications font plus que de diriger nos actions. Elles nous permettent de soulager l'inconfort moral qui pourrait survenir lorsque nous mangeons de la viande. Mais rester aveugle face à ce qui est juste en face de nous demande d'incessants efforts. Afin de conserver notre ignorance et empêcher la part en nous qui connaît la vérité de se poser des questions, nous sommes sans cesse guidés dans le but de maintenir la déconnection entre notre conscience et notre empathie.

C'est là qu'intrent en scène les « faiseurs de mythes ». Ils occupent chaque secteur de la société. L'informa-

tion qu'ils donnent renforce les 3 Ns. Ce sont les institutions qui forment les piliers du système et les gens qui les représentent, de la médecine à l'éducation.

Qui de mieux placé pour nous influencer que les établissements et les professionnels dans lesquels nous avons placé notre confiance ? Qui occupe une position d'autorité ? Les professionnels jouent un rôle clef dans le maintien des idéologies violentes.

Ils présentent les croyances du carnisme comme étant la « voix de la raison » ou la « modération rationnelle » dans le débat au sujet des traitements infligés aux animaux. Mais ils entretiennent les croyances carnistes tout en s'opposant à certaines pratiques. Ce qui est le cas, par exemple, de ces vétérinaires qui s'opposent à l'élevage industriel tout en mangeant régulièrement de la viande.

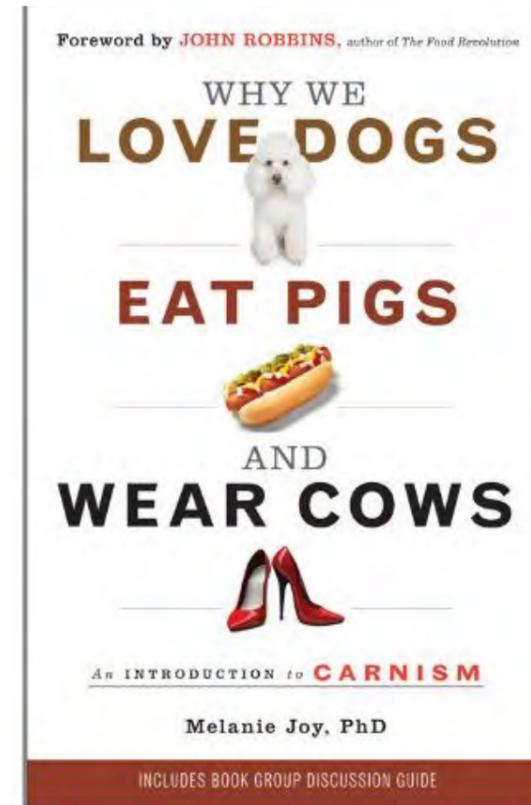
1 – Manger de la viande est normal

Les normes sociales ne

sont pas seulement descriptives (décrivant comment la majorité des gens se comportent), elles sont aussi prescriptives, nous dictant comment nous devons nous conduire. Les normes sont socialement construites. Elles ne sont pas innées et n'émanent pas de Dieu. Elles sont élaborées et maintenues par les gens et servent à nous garder dans la droite ligne afin de conserver le système intact.

La voie de la norme est celle de la moindre résistance : c'est celle que nous prenons lorsque nous sommes en pilotage automatique et que nous pourrions suivre une route sans l'avoir vraiment choisie consciemment.

Beaucoup de ceux qui mangent de la viande n'ont pas conscience de le faire en suivant le dogme d'un système qui définit également nombre de leurs valeurs, préférences et comportements. Ils ne se rendent pas compte que la vie humaine a toujours supplanté la vie d'autres êtres non-humains dans notre système de valeurs et en suivant la voie de la moindre résistance, manger de la viande semble être un



Unique en Belgique la PIZZA VEGAN

Liège



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

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

déterminé, non un choix.

Une autre façon de nous obliger à rester dans la norme et de nous punir si nous nous en écartons, c'est de rendre difficile d'accès l'autre option possible.

Socialement et pratiquement, il est beaucoup plus facile de manger de la viande que de ne pas en manger. Les alternatives doivent être activement recherchées et ça peut s'avérer vraiment difficile dans certains cas.

Par exemple, encore beaucoup de restaurants ne proposent aucun plat végétarien. Les végétariens doivent toujours expliquer leur choix, défendre leur régime et s'excuser de causer des soucis aux autres. Ils sont caricaturés en hippies ou personnes ayant des problèmes de comportement alimentaire, voire parfois en « anti-humains ». Ils sont taxés d'hypocrites s'ils portent du cuir et d'extrémistes s'ils n'en portent pas. Ils doivent vivre dans un monde où ils sont sans cesse bombardés d'images qui heurtent leur sensibilité. En conséquence, il est beaucoup plus facile de se conformer à la norme carniste.

2 – Manger de la viande est naturel

Beaucoup d'entre nous croient que manger de la viande est naturel parce que les humains chassent et consomment les animaux depuis des millénaires. Et il est vrai que la viande fait partie de notre régime omnivore depuis au moins deux millions d'années (même si pendant la majorité de ce temps l'humain fut d'abord végétarien).

Mais on peut dire aussi que l'infanticide, le meurtre, le viol et le cannibalisme sont aussi anciens que la consommation de viande. On pourrait en déduire que ces comportements sont « naturels ». Pourtant, nous n'utilisons pas l'historicité de ces actes pour les justifier. Tout autant que ces actes de violence, lorsqu'il s'agit de manger de la viande, nous devons différencier ce qui est naturel de ce qui est justifiable. Le fait de traduire « naturel » par « justifiable » est un processus de naturalisation, c'est-



à-dire en accord avec les lois de la nature (ou de Dieu, selon les croyances, ou les deux). La naturalisation reflète les croyances dans la façon dont les choses doivent être et elle maintient une idéologie en lui fournissant des bases biologiques. Comme les normes, beaucoup de comportements naturalisés sont construits et il n'est pas étonnant de voir que ceux qui les construisent se placent eux-mêmes au sommet de la « hiérarchie naturelle ».

L'auteure prend comme exemple les africains qui seraient « naturellement » faits pour être esclaves, les juifs « naturellement » mauvais ayant le projet de détruire l'Allemagne s'ils ne sont pas éradiqués, les femmes « naturellement » propriétés des hommes, les animaux « naturellement » conçus pour être mangés par les humains.

Melanie Joy fait remarquer que l'humain est censé résider au sommet de la chaîne alimentaire (bien qu'une chaîne, par définition, n'ait pas de sommet – et si sommet il y a, il devrait être occupé par un carnivore et non un omnivore).

Bref, la naturalisation rend l'idéologie irréfutable du point de vue historique, divin et biologique.

3- Manger de la viande est nécessaire

La croyance selon laquelle manger de la viande est nécessaire est intimement liée à celle selon laquelle il est naturel d'en consommer. Si le fait de manger de la viande est un impératif biologique, alors c'est une nécessité pour la survie de l'espèce. La survie de notre groupe dépend du meurtre d'un autre groupe. Si nous ne pouvons exister sans la viande, l'abolition du carnisme s'apparente au suicide.

Ce mythe continue à perdurer tandis que des recherches montrent que la consommation de viande est liée au développement des maladies les plus importantes de notre monde industrialisé.

Le mythe le plus frappant est celui qui consiste à dire que si nous arrêtons de manger de la viande maintenant, le monde sera envahi par des cochons, des poulets et des vaches. Evidemment, si nous arrêtons de manger de la viande, nous devons arrêter de produire des animaux qui sont destinés à devenir de la viande. Mais il y a un mythe à l'intérieur de ce mythe, un paradoxe qui est central

dans toutes les idéologies violentes : c'est que la tuerie doit continuer pour justifier tous les meurtres déjà commis. Quand la violence atteint un certain point, elle semble irréversible.

Un autre mythe de la nécessité est que l'abattage est un impératif économique. Même si notre économie dépend du carnisme, on peut se demander si cette dépendance peut justifier de continuer la violence. Pour beaucoup de gens, ça ne peut pas se justifier. L'Histoire nous montre, au travers de multiples exemples que lorsque le peuple commence à être conscient des idéologies violentes, il réclame le changement. C'est pour cette raison que les atrocités du carnisme doivent rester cachées.

Le mythe du libre-arbitre

Melanie Joy nous rappelle que depuis notre plus jeune âge, nous avons été habitués à manger de la viande sans trop nous poser de questions. Et même lorsque nous nous en posions, nos parents, professeurs et docteurs étaient là pour nous encourager à en manger « pour grandir et devenir forts ». Elle était de tous les repas et de toutes les fêtes.

Nous pensons exercer notre libre-arbitre parce que nous mangeons de la viande sans que personne ne nous y oblige.

Mais il est impossible d'exercer son libre-arbitre tant qu'on est à l'intérieur du système. La liberté demande de la lucidité et nos modèles de pensée sont tellement ancrés en nous et inconscients qu'ils échappent à notre contrôle. Tant que nous restons dans le système, nous voyons le monde à travers les yeux du carnisme. Et tant que nous regardons à travers les yeux d'autres que nous-mêmes, nous vivons avec une réalité qui n'est pas notre propre choix.

Nous devons sortir du système pour retrouver notre empathie et faire des choix qui reflètent vraiment ce que nous ressentons et croyons, plutôt que ceux qu'on nous a dit de sentir et de croire.

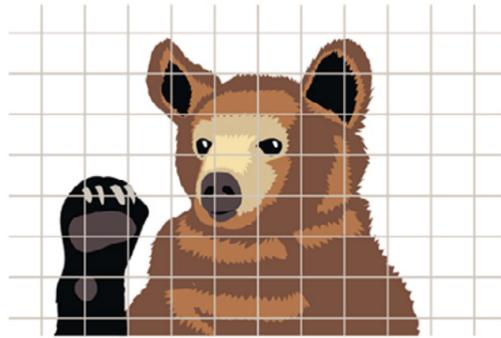
Quand j'étais enfant, mes grands-parents m'amenaient très souvent au ZOO de Vincennes et bien sûr, j'adorais ça!



Le français merveilleux de

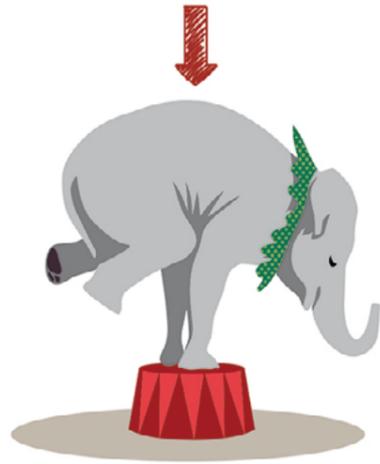


En grandissant on prend conscience que ce qu'on nous présentait comme aller de soi ne l'est pas toujours et quand - à 20 ans, lors d'un séjour à Barcelone - j'ai réalisé la tristesse des animaux du ZOO,



L'aberration de devoir les enfermer parce que leur espace naturel leur a été volé par l'humanité, je n'y ai plus jamais mis les pieds.

Idem avec les cirques "classiques" qui présentent des numéros avec des animaux sauvages car c'est au prix d'une grande souffrance que tiges, lions et éléphants réalisent des tours qui n'ont RIEN À VOIR avec leurs comportements naturels



D'autant qu'il n'y a pas besoin de cette souffrance (non consentie) pour émerveiller les gamins!



Je boycotte donc depuis des années tout ce qui concerne l'exploitation animale (dans l'alimentation y compris) car notre



c'est celui du consomm'acteur

Pour fêter tes 40 ans, je t'emmène vivre une expérience étonnante qui correspond à ce que tu es aujourd'hui

Chouette!

Où va se faire doolster dans un spa?

Euh non... rien à voir. Mais je t'aime que tu ne le regrettes pas!



Dans la magnifique baie de Plangaron...



Alors voilà, faut que tu enfiles cette combi de plongée!

Ah?

Et sinon le spa, c'était pas une bonne idée?

Tu voulais pas une Rollex ou un Top Zadig & Voltaire pendant qu'on y'est?

Ben non, tu sais bien que je m'en fous de tout ça...

C'est bien pour cette raison qu'on est là...

Allez hop, nous sommes attendus!



Ça va, t'es bien dedans?

Super!



Pour le Top Zadig & Voltaire c'est vraiment trop tard?

Nous avons embarqué sur un bateau de plongeurs avec une dizaine de personnes...

Pas trop le mal de mer malgré la houle?

Naaaaan, maintenant que j'ai quitté Paris pour Nantes, j'ai le pied marin!



Ah oui, en effet!

Purée mais le spa, ça aurait été parfait le spa...



Vous voyez ces gros rochers? C'est un espace protégé pour les phoques sauvages. Ils viennent ici pour se reposer et se faire dorser au soleil comme aujourd'hui, si on a la chance de les voir. Car attention, on n'est pas au zoo, sûrement pas! C'est vous qui venez chez eux, pas l'inverse. On ne fait cette sortie qu'une fois par mois à la belle saison donc ils ne sont pas forcément habitués à voir des plongeurs...

Ah parce qu'on va nager avec eux?!

D'ailleurs faites gaffe car certains pèsent 250 kilos et leur dentition ressemble à celle des chiens!



En fait, il ne s'agissait pas de plongée mais de snorkeling,

(dans l'eau glacée de la Manche!) et quand nous nous sommes aventurés au milieu des rochers, nous sommes en effet rapidement tombés sur un petit curieux...



Il nageait autour de nous, apparaissait d'un côté, plongeait et réapparaissait de l'autre, ce qui signifie qu'il passait sous nos jambes...

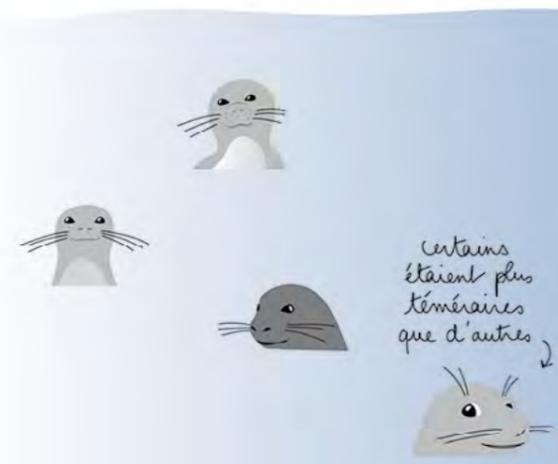


au milieu des algues immenses et magnifiques qui ondulaient au gré du courant.

Un peu plus à l'intérieur des rochers, nous avons découvert un groupe de phoques en train de se faire dorser la pilule (et le ventre !) sans le soleil.



Et bientôt, une dizaine de têtes de phoques (autant que de nageurs) nous faisaient face à un mètre à peine de distance



Nous nous sommes observés réciproquement pendant de longues minutes et ils semblaient autant (voire plus) curieux que nous.

Ce qui m'a beaucoup touchée dans cette expérience, au delà du respect réciproque, c'est que



Mais les observations en silence et sans nous faire voir d'eux depuis un bon moment quand soudain, une vague a emporté les deux premiers nageurs ...



directement dans leur crique. Je n'en menais pas large mais cet incident a donné du courage à tous les autres nageurs

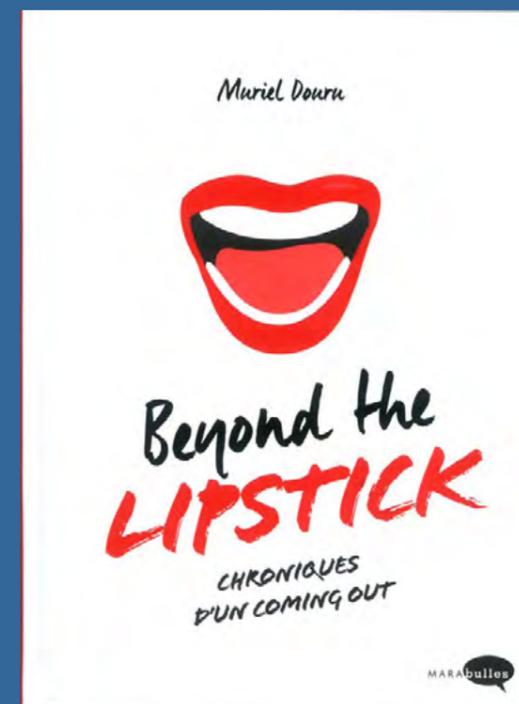
Un ZOO inversé: ce sont les animaux qui sont venus nous regarder comme des bêtes curieuses, sans aucune agressivité.



Visitez le site de Muriel Douru



Nous nous sommes rencontrés, observés et quittés comme des êtres vivants, également **LIBRES**



Beyond The Lipstick

La BD qui va faire du bruit !

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

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

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

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

COLLECTION : MARABULLES - BD & BLOGS

D E H O B B I T

F O O D F O R F R E E D O M



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




Les Super Baies



Par Sarah Leprêtre et Yulia Stepanenkova - Nutritionnistes

Un nutritionniste végétarien ? Un atout pour bien comm

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

Pour Bruxelles et par Skype

Sarah Leprêtre



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

Téléphone : 0495 20 68 22

Mall: sarahsvlepretre@gmail.com

Pseudo Skype: sarah.lepretre.diet

Pour Liège

Yulia Stepanenkova



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

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

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

Grégory Boonen



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

Téléphone : 04 221 38 05

Mall: info@terremere.be

Vous souvenez-vous ? Le trimestre dernier, dans le Be Veggie n°9, nous vous parlions des algues, des aliments pas comme les autres. Tellement pas comme les autres, grâce à leur richesse en un ou plusieurs nutriments, qu'ils avaient gagné le surnom de « superaliments ». Et bien, les algues ne sont pas les seules ! Il y a beaucoup d'autres aliments super top et pour ce nouveau numéro du Be Veggie, nous allons nous pencher sur les baies.

Framboises

Riche en fibres, tout en restant pauvre en calories (45kcal/100g), la framboise est une aide précieuse au maintien d'un poids sain. Autre privilège : ce super fruit pousse dans nos contrées, ce qui réduit considérablement l'empreinte écologique du produit ! La framboise préviendrait, selon certaines études, le cancer du colon et aurait un effet anti-inflammatoire grâce à la vitamine C et aux tanins – composés antioxydants – qu'elle renferme.

Myrtilles

Les myrtilles sont de petites baies bleues, à ne pas confondre avec les bleuets qui sont leurs cousins. La myrtille, comme beaucoup de fruits rouges, est très peu sucrée et contient beaucoup de minéraux, de vitamines et d'antioxydants. On peut noter une grande richesse en provitamine A qui aide à maintenir une bonne vue et à avoir une belle peau.

Conjuguée aux antioxydants, elle améliore l'état de la cataracte. Les myrtilles contiennent un puissant antibactérien très utile pour les intestins. En cas de diarrhées (même infantiles), tournez-vous vers le jus de myrtilles. Tous ces antioxydants sont également très bons pour les vaisseaux sanguins, ils participent donc à la prévention des maladies cardiovasculaires. On dit même que les décoctions de feuilles de myrtillier seraient bénéfiques aux diabétiques !

Smoothie aux super-baies

Pour 4 personnes : 1/4 de pastèque, 200 g de framboises surgelées, 50 g de myrtilles surgelées, 6 feuilles de menthe, 125g de yaourt de soja nature

Tél : 04 221 38 05

Mixer au blender tous les ingrédients, servir tout de suite.

Mulberries



Les mulberries, ou mûres blanches, se trouvent de plus en plus dans le commerce sous forme séchées. Elles apportent donc beaucoup de sucre et je vous conseille de les manger en petites quantités. Néanmoins, vous pourrez profiter de leurs bienfaits ! Les mulberries proposent une très bonne combinaison de minéral-vitamine : fer-vitamine C. Le fer est très utile à l'organisme puisqu'il permet le transport de l'oxygène. Seulement, le fer provenant des végétaux est moins bien absorbé par le corps. Pour améliorer cette absorption, on conseille d'y ajouter de la vitamine C. Vous voyez donc qu'un végétal contenant déjà les deux est très intéressant ! Les mûres blanches apportent également du phosphore, du calcium et du magnésium. Elles contiendraient également 20% de protéines ! Et comme toutes les baies, elles contiennent des antioxydants bons pour le cœur.

Açaï

Loin d'être une denrée locale, les baies d'açaï sont de provenance amazonienne. On les consommera donc dans nos contrées sous forme déshydratée ou surgelée afin de garder tous leurs bienfaits.

Riches en vitamine E antioxydante et en vitamines B1 et B2 (très utiles pour l'utilisation par le corps des nutri-

ments), en fibres et en antioxydants, elles sont connues pour renforcer l'immunité.

Cependant, cette baie est très riche en manganèse : les études doivent encore prouver qu'il n'y a pas d'effet négatif à la consommation élevée en açaï car il semblerait qu'une trop forte dose de manganèse puisse empêcher l'absorption du fer et donc créer des anémies.

Goji

Les baies de goji, utilisées depuis des millénaires dans la médecine asiatique, sont devenues très populaires en Europe. Elles sont riches en vitamines C (28mg/100g), B1, B2, B6, E et en bêta-carotène – mais aussi en calcium (126mg/100g).

On les retrouve généralement séchées ou sous forme de jus. Les recherches récentes montrent un effet positif de la consommation de goji contre le vieillissement et le cancer ainsi que pour la stimulation du système immunitaire, les bénéfices accordés surtout aux antioxydants contenus dans les baies.



Baies de Goji séchées

Açaï



Recette: Salade quinoa et goji

Pour 4 personnes :

250 g de quinoa tricolore,
2 petits oignons rouges,
1 pomme verte, ½ grenade,
50 g de baies de goji,
1/2 barquette de jeunes pousses d'épinard,
1 petite courgette,
2 c. à soupe de vinaigre de cidre,
2 c. à soupe d'huile d'olive,
½ citron,
½ bouquet de persil plat

Vinaigrette : 2 càs d'huile de colza,

1 c. à café de cumin en poudre,
sel, poivre au goût

Faire tremper 1 heure les baies de goji dans un bol d'eau. Laver la pomme, la couper, non épluchée, en petits cubes. Arroser de jus de citron.

Rincer le quinoa et cuire dans de l'eau bouillante et salée, une dizaine de minutes. Egoutter et laisser refroidir. Verser dans un saladier. Ajouter les oignons finement hachés, les cubes de pomme, les grains de grenade, les épinards lavés, les gojis égouttés, le persil ciselé.

Détailler la courgette en rubans à l'aide d'un économe, mélanger à l'huile d'olive et faire griller sur une poêle. Ajouter à la salade. Faire une vinaigrette avec le cumin ; verser sur la salade et mélanger. Servir bien frais.

Physalis



Le physalis est un petit fruit jaune-orangé entouré de feuilles, ce qui lui vaut le surnom « amour en cage » ou « lanterne chinoise ». Originaire des Andes, mais aussi cultivée en Europe, cette baie est excellente et riche en vitamines : provitamine A permettant une bonne vision nocturne et vitamines C et E antioxydantes. Riche en antioxydants, il serait aussi dépuratif. Fruit d'hiver, vous le trouverez sur les étals de novembre à février, ce qui vous changera des pommes et poires !

Séchées ou fraîches, les baies sont des aliments de grande qualité nutritionnelle. Leur grand plus : pas besoin de les cuisiner ! Ce serait même contreproductif car les vitamines qu'elles contiennent sont le plus souvent sensibles à la chaleur et à l'eau. Elles peuvent être consommées telles quelles dans des salades, dans des smoothies ou lors de collation.

Les baies séchées, plus sucrées, seront dégustées en plus petites quantités. Enfin, faites attention à la qualité des baies (surtout si elles viennent de Chine) : les traces de pesticides sont parfois supérieures aux

normes santé européennes. Vérifiez donc la provenance des baies et tournez-vous vers l'agriculture biologique en cas de doute.

Références :

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24806435>

<http://www.goji-france.fr/info-nutri.php>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24555649>

<https://pro.anses.fr/tableciqual/index.htm>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16498206>

<http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com>

Les superaliments, les connaître et les cuisiner au quotidien, de Marie Laforêt, aux éditions Alternatives collection Tout Beau, Tout Bio

200 aliments qui vous veulent du bien, de Jean-Marie Delecroix, aux éditions Larousse collection Larousse Pratique

**Par Sarah Leprêtre
et Yulia Stepanenkova
Nutritionnistes**



Vous voulez parfaire vos connaissances sur le végétarisme et le véganisme ?

Vous vous posez ces questions :

10 euros

Je le télécharge + 30 recettes

- Pourquoi devenir végane ?
- Quels sont les dangers de la consommation de produits animaux ?
- Devenir végétarien, est-ce vraiment un plus pour l'environnement ?
- Comment nourrir mon enfant ?
- Qu'en disent les philosophes et les religions ?
- Que faire si j'attends un enfant ?
- Que dois-je manger pour être en bonne santé ?
- Est-ce compatible avec la pratique d'un sport ?
- Ect

Pourquoi devenir végétarien ?

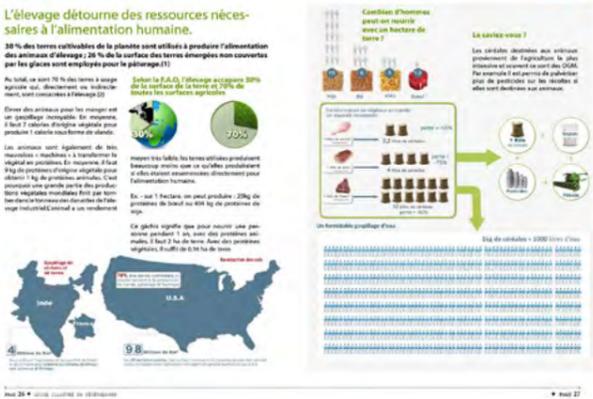


Devenir végétarien est une décision qui vous concerne. C'est un choix de vie qui peut avoir de nombreuses conséquences positives sur votre santé, l'environnement et votre éthique.

Avantages :

- Santé :** Réduction des risques de maladies cardiovasculaires, diabète, obésité et certains cancers.
- Environnement :** Réduction de l'empreinte carbone et de la consommation d'eau.
- Éthique :** Réduction de la consommation de produits animaux.

L'élevage détourne des ressources nécessaires à l'alimentation humaine.



30% des terres cultivables de la planète sont utilisées à produire l'alimentation des animaux d'élevage. 20% de la surface des terres émergées sont couvertes par les glaciers et les glaciers de terre.

Les élevages industriels ont entraîné une déforestation massive, notamment en Amazonie, pour créer des pâturages et des terres de culture destinées à produire des aliments pour animaux.

Le végétarisme et la santé



Le végétarisme est une alimentation saine et équilibrée. Elle est associée à une réduction des risques de maladies cardiovasculaires, de diabète et de certains cancers.

Les végétaux sont riches en fibres, vitamines et minéraux essentiels à la santé.

Position de l'Association Américaine de Diététique (A.D.A.) et des diététiciens du Canada sur l'alimentation végétarienne.



Les régimes végétariens peuvent être sains et équilibrés. Ils sont associés à une réduction des risques de maladies cardiovasculaires et de diabète.

Il est important de bien choisir ses aliments et de varier son alimentation.

Les protéines dans les végétaux



Les protéines sont essentielles à la santé. Elles sont présentes dans de nombreux végétaux.

Sources végétales de protéines :

- Grains complés (riz, blé, quinoa)
- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots)
- Produits laitiers végétaux (soja, pois chiches)
- Œufs végétaux (tofu)

Les céréales

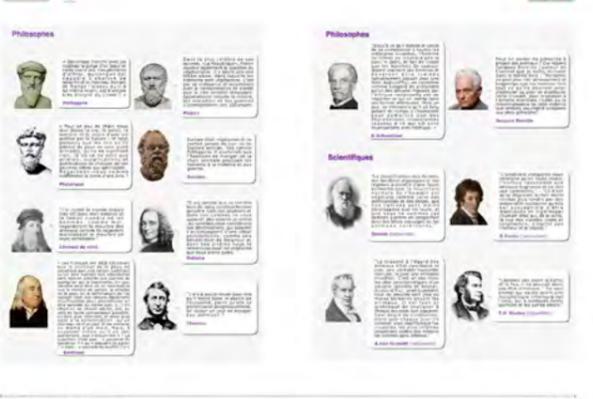


Les céréales sont une source importante de fibres et de nutriments. Elles sont essentielles à une alimentation équilibrée.

Bénéfices des céréales :

- Riches en fibres
- Source de vitamines et minéraux
- Faciles à digérer

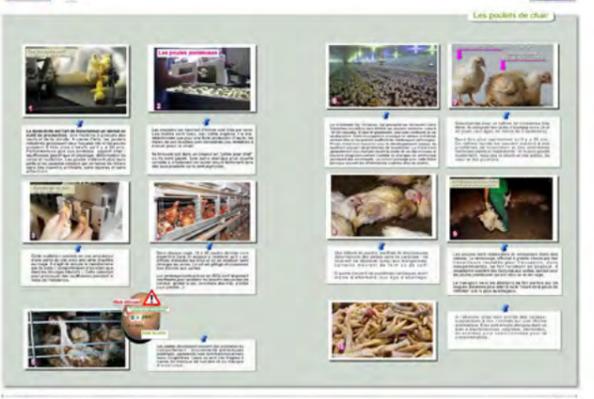
Philosophes



De nombreux philosophes ont réfléchi sur l'éthique de la consommation animale. Le végétarisme est une pratique ancienne et respectée.

Philosophes mentionnés : Pythagore, Confucius, Aristote, etc.

Les points de vue



Le végétarisme est une pratique éthique et saine. Elle est soutenue par de nombreux scientifiques et philosophes.

Points de vue : Santé, éthique, environnement.

Les enfants végétariens et végétaliens



Le végétarisme est une alimentation saine et équilibrée pour les enfants. Il est important de bien choisir ses aliments et de varier son alimentation.

Avantages pour les enfants :

- Meilleure santé
- Meilleure digestion
- Meilleure croissance

Que manger au restaurant ?



Il est possible de manger végétarien au restaurant. Voici quelques idées de plats sains et délicieux.

Plats recommandés :

- Salades complètes
- Plats à base de légumes
- Plats à base de grains

Athlètes végétariens



De nombreux athlètes de haut niveau sont végétariens. Le végétarisme est une alimentation saine et performante.

Athlètes mentionnés : Scott Jurek, Marco Dimo, Carl Lewis, etc.

Les antioxydants des anti-vieillesse naturels



Les antioxydants sont essentiels à la santé et à la prévention du vieillissement. Ils sont présents dans de nombreux végétaux.

Aliments riches en antioxydants :

- Fruits rouges
- Légumes à feuilles vertes
- Graines



Le burger du futur



bien dans leurs baskets



Le Trailer de «Before the Flood avec Di Caprio»



Animation sur le sort des animaux dans notre monde



Un ami, pas du foie gras !



Interview de Frans Dewaal, l'éthologue

Devenez Membre !

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

Nouveau ! Les membres peuvent désormais avoir accès à un espace membre qui propose plusieurs documents au téléchargement. Le guide illustré du végétarisme, des recettes et d'autres surprises.

Pour seulement 15 euros



Carte de membre 2015

Prénom: Valérie

Nom: Monthy

Unique en Belgique la PIZZA VEGAN Liège

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

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

Liège

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

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

Bruxelles

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

Chaussée de Waterloo 367 - 1050 Ixelles

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

Recevez 10 % de réduction auprès de nos partenaires



VegAnne's Shop

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

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

Je deviens membre !

Cliquez ici

Découvrez nos anciens numéros

