Végétik

Be Veggie MAG

N°14
Décembre/Janv/Février 2018
Trimestriel
vegetik.org

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

DOSSIER

La chasse et ses dérives

Oeufs : les meilleures alternatives

Oeufs : les meilleures alternatives
Oeufs : les meilleures alternatives

ÉDITO

Derzelle Fabrice
Rédacteur en chef de Be Veggie

Dossier: chasse

C'est peu de dire que l'homme est un redoutable prédateur, bien entendu les débuts furent modestes. Il ne semble pas bien constitué pour effrayer les autres habitants de la planète avec son petit mètre 20 et son corps dépourvu d'armes naturelles (l'Australopithèque). Mais le langage et l'augmentation de ses capacités intellectuelles lui ont permis de comprendre les faiblesses du gibier et créer des armes, des techniques de chasse.

Fin du néolithique, notre espèce a été plus que probablement responsable de la disparition de 50% des gros mammifères. Qu'elle débarque à Madagascar, en Australie, en Nouvelle-Zélande ou qu'elle traverse le détroit de Béring pour coloniser l'Amérique, partout le même constat ! C'est un bain de sang qui modifie en profondeur des écosystèmes plurimillénaires.

Au néolithique, nos ancêtres ne se contentent plus de chasser, ils commencent à développer des activités parasitaires. Un parasite est un organisme animal ou végétal qui se nourrit aux dépens d'un organisme hôte d'une espèce différente et c'est bien ce qu'a permis l'invention de l'élevage.

Mais l'élevage c'est aussi le début de la concurrence avec les autres espèces pour l'accaparement des ressources végétales. Aujourd'hui, l'humanité tue plus de 70 milliards d'animaux terrestres et doit donc fournir à ces animaux du fourrage, des céréales et pour cela toutes les terres sont mises à contribution. La conséquence est connue , nous empiétons toujours plus sur le territoire des espèces sauvages qui disparaissent à une vitesse alarmante.

Non content de ça, d' incultes égoïstes ont jeté leur dévolu sur la chasse afin de tromper leur ennui. Ils envahissent les derniers espaces naturels et sèment le carnage et la désolation en se prenant pour des protecteurs , des amoureux de la nature.

Messieurs, la nature , elle se meurt . Il n'y a que vous qui ne le voyez pas et vous êtes de ceux qui sont en train de clouer son cercueil !

Comme nous sommes une majorité à ne plus supporter les nuisances occasionnées par la chasse loisir! N'hésitons pas à tout faire pour l'interdire.

F.Derzelle

Sommaire

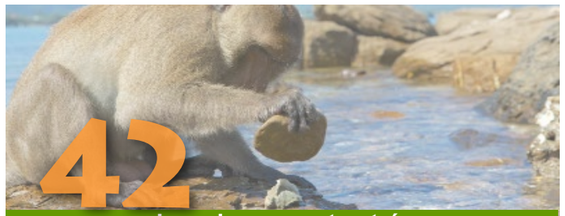
La Chasse loisir : une honte pour l'humanité

Les 5 grandes dérives de la chasse

Débugage des arguments pro chasse

Quand les séniors se mettent au vert

Nutritionnistes Vegan Friendly en Belgique



Les singes sont entrés dans l'âge de pierre.?

Le sang des véganes est Anti Cancer

Les insectes sont conscients !

Ouverture de Billie-Blue

Le végétarisme et ses ennemis

Interview de David Volpi auteur de la BD Sentience

SALADE DE PÂTES À L'ITALIENNE

SALADE MULTICOLORE

SANDWICH À L'INDIENNE

La Chasse loisir : une honte pour l'humanité

La chasse de loisir : une honte pour l'humanité !

Il y a bien des similitudes entre l'élevage et la chasse. En Wallonie comme ailleurs, ces secteurs d'activité sont représentés par des syndicats puissants bénéficiant d'appuis politiques manifestes qui permettent à une petite minorité (0,15% de la population pour les chasseurs) de personnes de continuer à faire faire fi des préoccupations partagées par la majorité des citoyens qui se sentent de plus en plus concernés par les enjeux environnementaux, la question du bien-être animal et par l'érosion de la biodiversité.

Nous sommes une majorité de citoyens à réclamer de réformes importantes afin d'interdire l'élevage intensif et la chasse de loisir.

On retrouve chez les chasseurs et les éleveurs cette même volonté de déguiser la réalité par des mots savamment choisis ; les uns envoient leurs animaux se faire réformer, les autres parlent de prélèvement, mais l'objectif essentiel de ces deux activités est la mise à mort de jeunes animaux.

Si on ne veut pas utiliser les mots « tuer » ou « mort » c'est qu'ils embarrassent. Il faut préserver notre bonne conscience. Nous devons pouvoir continuer à saliver en pensant à une bonne blanquette de veau ou à un civet de biche.

C'est sans surprise que les défenseurs de l'exploitation des animaux se font passer pour des petits anges, des bons bergers, des protecteurs de la nature. Mais ils ont la mémoire courte ceux qui souscrivent à leurs boniments. Jetons un coup d'œil en arrière… Que nous apprend l'histoire ?

Et bien pour cela il suffit d'aller visiter un parc animalier comme le domaine des grottes de Han. Il promet au visiteur de vivre « un voyage dans le temps en découvrant de multiples espèces vivantes ou ayant vécu dans nos régions ».

Là-bas, vos enfants pourront s'émerveiller devant les loups, les ours, les lynx, les bisons,etc. Mais avons-nous suffisamment pris conscience que l'unique responsable de la disparition d'une grande partie de ces espèces n'est autre que l'Homme, le plus grand des prédateurs et

Le Roi Philippe de Belgique.

le plus futile aussi.

C'est l'élevage et la chasse qui sont directement responsables de cette « épuration » animale. C'était vrai hier et c'est toujours vrai aujourd'hui. Pour être plus précis, l'homme moderne a ajouté deux autres fléaux : l'urbanisation des espaces naturels et l'épandage de pesticides, d'engrais synthétiques et de millions de mètres cubes de sang, de pisse, de merde provenant des 300 millions d'animaux tués chaque année dans les abattoirs belges.

C'est un fait ! L'agriculture intensive ou non et les chasseurs ont fait disparaître le gibier des plaines soit pour permettre l'élevage (plus d'un million de bovins en Wallonie) soit pour assouvir à coups de fusil une passion mortifère. Adieu lièvres, perdrix, faisans et autres volatiles imprudents !

On est arrivé à un tel point de « régulation » que les chasseurs des plaines ne trouvent plus d'animaux à abattre. Aujourd'hui ils doivent se rabattre sur les animaux qui ont trouvé un refuge dans nos forêts.

Un refuge tout relatif, cela dit, car les chasseurs des forêts ne les ont pas attendus pour empoisonner l'existence de tout ce petit monde.

Par les cris des rabatteurs et des chiens, les claquements des tirs, le piétinement des sols ils créent des conditions de vie anxiogène. Les animaux y perdent en temps de repos et de nourrissage. Lorsqu'ils fuient, ils gaspillent une énergie précieuse en cas d'hiver rigoureux. Leur capacité de se reproduire est également affectée.

Non content de ça, voilà qu'un nouvel arrivage de tueurs débarque en forêt, la veste encore couverte du sang du dernier faisan sauvage des plaines.

Business is business.

Vous connaissez sans doute une des grandes lois de l'économie : quand la demande augmente et que l'offre ne suit pas, les prix augmentent. C'est pourquoi, une chasse au cerf peut aujourd'hui être monnayée 1500 euros de la journée. Une étude récente (1) montre que le chasseur moyen dépense plus de 6000 euros par an pour avoir l'insigne privilège de bousiller des animaux.

Oui ,la chasse est un business comme l'élevage et les chasseurs comptent bien défendre leurs bouts de gras. Pour cela, ils peuvent compter sur l'appui inconditionnel de membres influents des sociétés de chasse ainsi que sur les intérêts de politiciens ambitieux, de cadres dynamiques en quête de frisson. Le roi, lui-même, est friand de ces jeux du cirque moderne. Les communes y trouvent leur compte en octroyant des droits de chasse sur leur territoire, les propriétaires d'espace forestier attirés par le profit font tout pour attirer cette clientèle très aisée.

On atteint le fond

On ne comprendra jamais ce qui pousse les chasseurs à se lever aux petites heures pour faire un selfie devant un tas de cadavres d'une demi-douzaine d'animaux.

Le plus lamentable dans cette histoire, c'est que la majorité des bêtes abattues proviennent d'élevage intensif. Selon les chiffres officiels du Syndicat National des Producteurs de Gibier de Chasse (SNPGC), sont annuellement élevés en France : 14 millions de faisans, 5 millions de perdrix, 1 million de canards colverts, 120 000 lièvres, 10 000 lapins de garenne. Les sociétés de chasse belges importent 160 000 de ces animaux pour les lâcher quelques jours avant la grande boucherie ou le jour même. Ce serait bête de payer pour des cibles vivantes et de se les faire voler par les derniers petits prédateurs du coin.

Ah oui, on ne vous avait pas dit : les renards, les blaireaux, les belettes et même votre brave matou sont des espèces nuisibles. Comprenez qu'ils empiètent sur le territoire de nos braves chasseurs qui veulent absolument en avoir pour leur argent. Comme il faut avoir suffisamment de proies à tirer, on dézingue les prédateurs.

Quand les tueurs du dimanche rejoignent leur pavillon de banlieue, les sous-bois ne retrouvent pas pour autant leur tranquillité. Les « gardes-chasses » sont payés toute l'année pour les éliminer. Il ne faudrait quand même pas que le gibier échappe à son destin en se faisant bêtement manger par un renard.

Pas étonnant que les renards fuient les cam-

pagnes, eux aussi ont envie de vivre en ville et on les comprend. L'agriculture intensive a stérilisé les champs et fait disparaître la faune. Dans les forêts on ne veut plus d'eux, ils pourraient abîmer la marchandise.

Mais revenons à nos héros : les chasseurs wallons. Voyons ce que l'on trouve sur la liste annuelle de leurs victimes : 2745 cerfs, 17283 chevreuils, 12.000 sangliers, 13.500 renards et …75.000 perdrix et faisans (parfois un promeneur) .

Et oui, c'est consternant ! Pour 3 bêtes tuées, deux proviennent d'un élevage. Des animaux nés dans des cages, nourris par des humains et donc habitués à leur présence. Ne sachant même pas ce qu'est un prédateur, ils ne fuient ni le renard ni les hommes. Où est le sport ? Où est la décence ?Non content de chasser un gibier conciliant, nos champions s'équipent des dernières technologies : fusil à lunette, tenue de camouflage, couteau à la Rambo 4. Ils vont jusqu'à mettre des balises GPS dans le collier des chiens de traque pour localiser les proies sur leur smartphone.

Ceci dit, ne devrait-on pas compter les sangliers comme animaux d'élevage ? Vous l'ignorez peut-être, mais nos amis les chasseurs font preuve d'une immense bonté, ils nourrissent les sangliers en hiver et d'ailleurs toute l'année. À tel point qu'ils finissent par rechercher la présence humaine, des promeneurs sont parfois étonnés de les voir s'approcher d'eux et venir chercher des caresses. Voilà de dangereuses bêtes sauvages qu'il faut vite éliminer à tout prix. C'est eux qui ont détruit les récoltes du René et qui ont retourné le potager de madame Michou.

Les chasseurs, le cœur sur la main, nous expliquent qu'ils font tout pour réguler cette espèce et en stoemeling, ils vont leur apporter une ration d'un kilo, par individu, d'un mélange de maïs et de pois et cela tous les jours. Vous l'avez compris, leur seul intérêt est de favoriser la reproduction pour garantir à la clientèle un joli trophée. Parfois ça va plus loin : certaines sociétés de chasse demandent à un agriculteur de planter un champ de maïs en lisière de forêt pour discrètement nourrir le gibier.

Vous êtes sceptique ? Alors demandez-vous pourquoi le nombre de sangliers et de cerfs n'a cessé de grimper ces dernières années alors, qu'on le sait, un nouveau contingent de chasseurs des plaines s'est ajouté à celui des forêts ? La réponse est simple : le business de la chasse fait tout pour préserver sa matière première et recourt même au nourrissage et à l'élevage pour augmenter la capacité des forêts à abriter un nombre de plus en plus élevé d'habitants "chassables".

Le résultat ? Cette abondance de gibier dégrade les écosystèmes. C'est surtout vrai pour les cerfs et les chevreuils qui mangent les jeunes pousses d'arbre et qui détériorent la flore quand ils sont trop nombreux.

Dans ce cas précis, la situation est critique, ils n'ont plus aucun prédateur naturel (merci, les chasseurs) et ils disposent de nourriture en abondance (à cause du réchauffement climatique ou parce qu'ils profitent du nourrissage des sangliers).

Les mâles sont encore plus chanceux, car les chasseurs adorent les décapiter pour fabriquer des jolis trophées.

Vous voyez ces têtes de cerfs aux bois majestueux que l'on retrouve accrochés au mur de la plupart des fermettes ardennaises. Et bien, les chasseurs, ils « kiffent » à mort ce genre de décoration morbide. Et le business de la chasse l'a bien compris, donc, consigne est donnée de n'abattre que les mâles et de laisser vivre les femelles. Comme ça, chaque année, ça fait toujours plus de faons et toujours plus de chance d'avoir des têtes de mâles à accrocher au-dessus de sa télé. Tout cela au mépris des équilibres naturels !

Nous terminerons cette petite revue des méfaits de la chasse, en ajoutant 4 arguments qui devraient finir d'attirer sur nous l'acrimonie de nos amis les tueurs.

a) Qui dit chasse, dit fusil, dit port d'armes. Alors que 99% des Belges sont désarmés et c'est tant mieux, on laisse 10000 personnes en possession d'armes mortelles. Ca ouvre la porte à des dérives évidentes. Cela rend plus facile l'acquisition d'armes, à tout qui souhaite commettre un crime. Que l'on songe aux fusils de chasse à canon sciés retrouvés sur bon nombre de scènes de crime. Et de combien « d'accidents » sont-ils déjà responsables ?

b) En permettant à ceux qui le souhaitent, moyennant quelques cours et un petit examen, de tuer des êtres vivants ne créons-nous pas un espace de liberté permettant l'épanouissement de personnalités déviantes? La séparation entre l'homme et l'animal est factice, c'est une construction culturelle qui ne tient pas à l'analyse des arguments. Tuer un animal ou tuer un humain, empiriquement, il y a peu de différences. Ne devrions-nous pas envoyer un signal clair : donner la mort sans nécessité est immoral, point à la ligne ? Un message clair et sans ambiguïté que nos enfants pourront comprendre aisément.

c) Dans un pays qui jette 40 % de sa nourriture à la poubelle, la chasse n'a plus aucune utilité. Se nourrir de venaison c'est encore une occasion de faire souffrir des animaux.

d) Dans un des pays les plus peuplés au monde qui n'a laissé subsister que quelques espaces naturels, ne devrions-nous pas en faire des sanctuaires plutôt que de laisser quelques enfants gâtés les privatiser pour faire mumuse avec des êtres vivants ?

À nos amis chasseurs

Vous qui voulez sauvegarder la nature et y pratiquer une activité, en compagnie de vos amis, vous qui voulez approcher les animaux pour les regarder vivre, nous ne saurions trop vous recommander de rejoindre l'un des nombreux clubs de naturalistes ou de photographes nature.

Par contre, si c'est tirer sur des cibles qui vous font vraiment vibrer, il existe des clubs de tir, vous y trouverez pleins de jolies armes et des nouveaux copains.

Et pour ceux qui veulent montrer leur virilité, attaquez-vous à un adversaire vraiment à la hauteur, c'est un peu trop facile de canarder tout ce qui bouge avec un flingue. Je vous suggère de monter sur un ring avec un de vos potes et de vous « mettre sur la gueule ». Ça nous fera des vacances à tous.

F.Derzelle

Les 5 plus importantes dérives de la chasse en Wallonie ?

INTRODUCTION

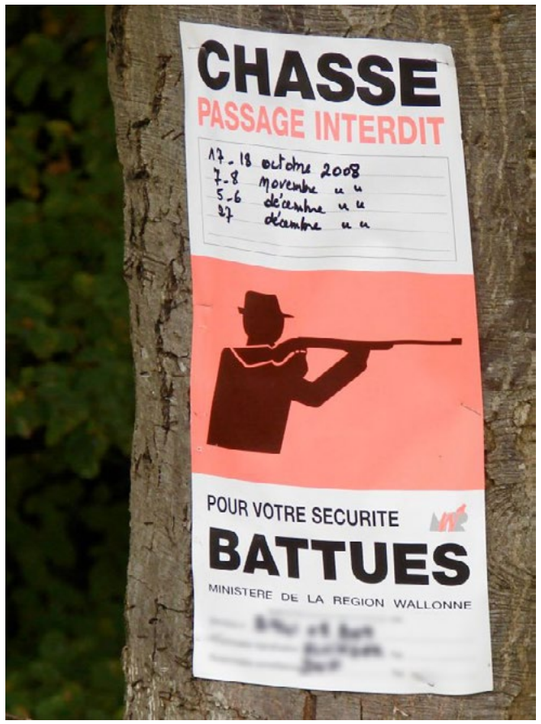
La Ligue Royale Belge pour la Protection des Oiseaux (LRBPO) a réalisé un excellent dossier présentant cinq des plus graves dérives de la chasse en Wallonie. Nous les remercions de nous avoir permis de le publier.

Mais tout d'abord, pourquoi mettre en évidence certaines dérives de la chasse ? Les chasseurs défendent régulièrement leur activité récréative comme étant utile à la société. Selon eux, ils seraient gestionnaires de l'environnement. Par exemple, en l'absence de grands prédateurs comme les loups, ils seraient là pour rétablir un certain équilibre au sein de la nature.

Ce qui est faux. Leur activité cynégétique est le plus souvent nuisible pour l'ensemble de la nature. En réalité, les chasseurs créent eux même des déséquilibres en augmentant artificiellement les effectifs des espèces dites « gibiers », pour pouvoir en abattre plus.

Ils chassent également des espèces en déclin et des prédateurs, dont le rôle est important dans l'équilibre des écosystèmes. Si leur objectif était bel et bien de maintenir l'équilibre de la nature, ils s'en serviraient comme alliés.

Les chasseurs ne représentent même pas 0,3 % de la population wallonne. Pourtant cette minorité impose ses vues depuis de longues années au gouvernement wallon en matière de chasse et de nature. La LRBPO demande dès lors une



modification de la loi sur la chasse pour tenir compte de l'avis des protecteurs de la nature et de la perte de biodiversité critique constatée en Wallonie.

1- le non-respect du bien-être animal et de la législation

La chasse de certaines espèces toute l'année est parmi les pires pratiques cynégétiques en Wallonie. Cela pose un problème majeur pour le renard roux et le lapin de garenne: quand la mère sort de son terrier pour se nourrir ou se dégourdir les pattes, elle risque d'être abattue.

Après quelques heures ou quelques jours, les jeunes meurent alors de faim ou de soif au fond de leur terrier.

Personne ne le voit, personne n'en parle mais leur souffrance est incommensurable !

La chasse de toute espèce devrait être interdite pendant la période durant laquelle les jeunes dépendent des adultes, d'avril à août. Il s'agit en effet là d'une règle élémentaire s'inscrivant dans une optique respectueuse du bien-être animal. Cependant, les chasseurs considèrent que la loi relative au bien-être animal ne s'applique pas formellement au gibier ou aux animaux sauvages alors qu'elle est explicite à ce propos :

Loi relative à la protection et au bien-être des animaux (M.B. 03.12.1986)*

Art 15. Un vertébré ne peut être mis à mort que par une personne ayant les connaissances et les capacités requises, et suivant la méthode la moins douloureuse. Sauf cas de force majeure ou de nécessité, il ne peut être mis à mort sans anesthésie ou étourdissement.

Lorsque la mise à mort sans anesthésie ou étourdissement d'un vertébré est tolérée dans le cadre de la pratique de la chasse ou de la pêche ou en vertu d'autres pratiques légales, ou lorsqu'elle rentre dans le cadre de la législation de lutte contre les organismes nuisibles, la mise à mort peut seulement être pratiquée par la méthode la plus sélective, la plus rapide et la moins douloureuse pour l'animal.

Il existe différentes méthodes de chasse permises en Wallonie :

- À l'affut, caché, le chasseur a le temps d'observer tranquillement l'animal avant de le tirer. Il manque rarement sa cible et l'animal meurt donc souvent d'un seul coup.
- À l'approche, le chasseur discret s'approche lentement de l'animal. Une technique assez semblable à l'affut, il y a peu d'animaux blessés.
- La chasse au chien courant consiste à faire débusquer l'animal par son chien et ensuite se poster sur la voie de l'animal en fuite et le tirer.
- En battue, des traqueurs souvent accompagnés de chiens rabattent les animaux vers les chasseurs à grands cris. Les cris des hommes et les aboiements des chiens sont extrêmement stressants pour tous les animaux, y compris les espèces protégées. Les plus jeunes animaux, plus lents, sont parfois dévorés par les chiens. En fuite, les animaux sont difficiles à abattre, il faut en moyenne 6-7 tirs par animal tué. Ils sont donc nombreux à être blessés. Même des chiens sont abattus par inadvertance. Pour re-

trouver les animaux blessés et les achever, des chiens « de sang » sont alors utilisés.

• La chasse au vol consiste à utiliser un rapace pour attraper un animal. En fonction du rapace et de la proie la mise à mort est plus ou moins longue, les blessures infligées à la proie peuvent être importantes.

On constate qu'il existe des méthodes de chasse caractérisées soit par des mises à mort plus ou moins rapides, soit par des mises à mort douloureuses pour l'animal.

Pourquoi n'y a-t-il pas une obligation sur le terrain d'utiliser seulement les méthodes les plus respectueuses de l'animal et de l'environnement en général, comme l'affût et l'approche silencieuse ?

D'ailleurs, en quoi cette loi sur le bien-être animal ne devrait-elle concerner que les seuls animaux domestiques ?

Poser cette question d'éthique c'est y répondre, car si un chien est sensible pourquoi le renard ne le serait-il pas ?

2- L'APPROPRIATION DE LA FORÊT PAR LES CHASSEURS

La plupart des chasseurs louent les droits de chasse sur un territoire. Cette location ne concerne que les activités cynégétiques mais beaucoup de chasseurs s'approprient complètement la forêt. C'est pourquoi le projet Nassonia est fortement attaqué par le monde cynégétique.

Des panneaux illégaux posés par les chasseurs interdisant l'accès sont régulièrement rencontrés en forêt (Figure 2). Pour être légales, ces affiches doivent obligatoirement contenir les informations suivantes : les dates de chasse ; la durée d'interdiction de passage ; le numéro de l'autorisation de

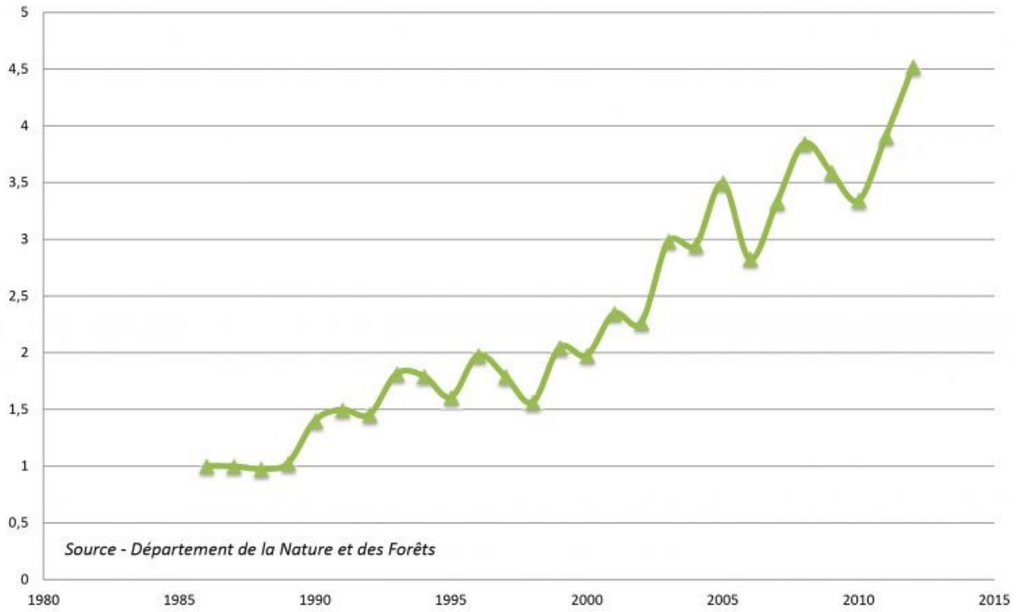


Figure 1: Evolution du nombre de sangliers tués par la chasse, représentant l'évolution des populations wallonnes (1985 =1) qui ont quadruplé en 30 ans.

fermeture de la forêt ; le nom et le numéro de téléphone du responsable de la pose des affiches ; le nom et le numéro de téléphone du responsable de la surveillance (l'agent du DNF de la Région wallonne).

Pendant la période de chasse, il n'y a de répit, ni pour les animaux ni pour les personnes voulant elles-aussi jouir du bien commun qu'est la forêt. Les chasseurs peuvent chasser chaque jour de la semaine, de l'aube au crépuscule. Dans ce contexte, il est difficile pour les autres utilisateurs du milieu forestier de prévoir leurs activités.

Ce randonneur pourra-t-il faire cette boucle de 13 km traversant plusieurs territoires de chasse ? Ce sylviculteur aura-t-il accès à la parcelle où il doit travailler ? Ces scouts pourront-ils construire une cabane dans ce bois communal ?

Nous plaidons pour que le dimanche soit un jour sans chasse. C'est en effet le week-end que les promeneurs, cyclistes, pêcheurs, familles et autres cavaliers peuvent profiter le plus de la forêt. Pouvoir s'adonner sereinement à son loisir dans l'espace public ne devrait pas être une option mais un droit élémentaire. Les menaces et les dérangements émanant d'une seule activité ne devraient pas nuire à toutes les autres pendant tous les jours de la semaine !

3- LE NOURRISSAGE DU SANGLIER

La plus flagrante dérive du monde cynégétique wallon, avec les lâchers de gibier d'élevage dans les plaines agricoles, est certainement le nourrissage du sanglier. (figure 1) Les hivers plus doux, les faînes et les glands abondants dans nos forêts induisent une augmentation naturelle des populations de sangliers. Mais le chasseur n'en a pas assez, il en veut plus ! Il nourrit alors le suidé dans la forêt sous prétexte de protéger les cultures de maïs cela engendre une

augmentation démesurée de leurs populations, il doit alors augmenter les rations pour que les animaux restent sur son territoire de chasse : ce cercle est vicieux. Ces animaux surabondants ont alors un impact très négatif sur l'environnement.

A l'heure actuelle où le bien-être animal est devenu d'une grande importance dans notre société et même une compétence ministérielle, comment peut-on encore imaginer que des personnes nourrissent des animaux pour pouvoir en tuer plus et ainsi accroitre leur plaisir ? Il s'agit bien là de perversion. Quelques informations à ce propos :

a) Les populations de sangliers ont quadruplé depuis les années 80 (Figure 1) !

b) Le sanglier est omnivore, de trop grandes densités ont donc un impact négatif fort sur la régénération de la forêt, sur certaines plantes et sur les animaux en danger d'extinction (la plupart des reptiles et certains oiseaux comme l'Engoulevent d'Europe ou la Gélinotte des

bois). C'est l'ensemble des écosystèmes qui sont perturbés.

c) Sur un territoire de chasse où sont présents 80 sangliers adultes, le chasseur distribuera 55 tonnes de grains annuellement (Figure 2) et prélèvera 160 sangliers. Etant donné que le nourrissage permet le triplement de la population.

d) Pour pouvoir tuer autant de sangliers, des battues doivent être réalisées très régulièrement. Il s'agit du pire type de chasse pour la forêt et les animaux (ils sont nombreux à y être blessés) comme expliqué dans la première dérive.

La Ligue demande donc que les politiques prennent leurs responsabilités, pour la nature et pour le sanglier. Une période transitoire de deux ans durant laquelle le nourrissage est fortement limité devrait donc être fixée. Ensuite, il devrait être interdit complètement.

4- LA CHASSE DE LA PERDRIX GRISE ET LA SARCELLE D'HIVER

La Perdrix grise est une des espèces animales dont le déclin est le plus marqué en Wallonie. La Sarcelle d'hiver est un petit canard en danger critique d'extinction. Mais la chasse de ces deux espèces est toujours autorisée.

Avec une diminution de ses effectifs de 9,1% chaque année combinée à une importante réduction de son aire de répartition, la perdrix est un des oiseaux les plus menacés à court terme en Wallonie. En effet, des 15.000 à 20.000 couplesestimés dans les années 1973 à 1977, il n'en subsisterait qu'environ 3.000 aujourd'hui.

Les facteurs expliquant cette diminution sont nombreux. Toutefois, deux facteurs sont prépondérants. Tout d'abord, on constate que les changements dans les pratiques agricoles ont fortement détruit leur habitat comme c'est le cas pour d'autres espèces de nos campagnes (tels les bruants et les alouettes). Ensuite, la pression de la chasse exerce une pression supplémentaire sur l'espèce. Selon le ministère de la Nature, les chasseurs éliminent de 5 à 10 % de la population annuellement. Selon lui, ces prélèvements ne seraient que marginaux.

Il faut noter que :

a) Ces chiffres sont en réalité impossibles à estimer précisément. En effet, comme expliqué dans la prochaine dérive, des milliers de perdrix élevées en captivité sont introduites dans la nature chaque année par les chasseurs. Une fois lâchées, elles ne peuvent être distinguées des individus sauvages. On ne connaît donc pas l'impact réel de la chasse sur la population de perdrix sauvages.

Produits Bio et végétariens

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

b) Si par hasard, ces estimations s'avéraient être exactes, les prélèvements (5 à 10%) ne sont pas du tout marginaux puisqu'ils correspondent au taux de déclin de l'espèce qui est d'environ 9 %.

Les effectifs des Sarcelles d'hiver diminuent dans certaines régions d'Europe. Cet oiseau migrateur se reproduit chez nous, mais a toujours été rare. En 2013 et 2014, la Wallonie comptait entre 5 et 10 couples nicheurs. En hiver, en plus des oiseaux nicheurs, un millier d'individus viennent du Nord pour fuir le froid.

En Wallonie, entre 450 et 550 individus sont tués chaque année, soit la moitié de la population hivernante ! A cette époque, une grande partie des sarcelles se trouvent dans des réserves naturelles où la chasse est interdite. Les chasseurs tuent donc pratiquement l'ensemble de la population en dehors des zones protégées. La chasse intensive de cette espèce risquerait de tuer les derniers couples résidant dans notre région, ce qui est inacceptable.

5- L'introduction de perdrix et de faisans d'élevage pour la chasse

Les populations d'oiseaux des zones agricoles se portent mal. La perdrix grise et le faisan de Colchide voient leurs effectifs diminuer. Cependant, la plupart des chasseurs souhaitent malgré tout établir un tableau de chasse pléthorique. Ils

introduisent donc des centaines de milliers d'oiseaux d'élevage, et ce, quelques semaines avant la chasse.

Le nombre d'oiseaux introduits est impossible à connaître précisément, peu ou pas de statistiques existent à ce propos. Voici ce que la Ligue a pu obtenir comme données partielles :

• Dans l'Atlas des oiseaux nicheurs de Wallonie, il est indiqué que pour 41 % du territoire occupé par la perdrix en Région limoneuse, 16 800 individus d'élevage ont été introduits pour la saison de chasse 2006-2007, soit 10 perdrix par kilomètre carré. Si les introductions ont été semblables sur l'ensemble du territoire, cela correspondrait donc à 41 000 individus introduits. A titre de comparaison, il y avait en 2006 en Région limoneuse 3 500 couples de perdrix.

• L'AFSCA contrôle aussi l'importation de ces oiseaux provenant d'élevages étrangers. Ce qui permet d'avoir quelques chiffres intéressants mais (très ?) sous-estimés puisqu'il existe aussi de nombreux élevages en Wallonie. Selon l'AFSCA, en 2014, 142 699 faisans ont été importés de France pour être introduits en Wallonie où la population « naturelle » est estimée à 14 000 couples.

Ces introductions interpellent l'éthique :

• Comment peut-on chasser des animaux d'élevage n'ayant pas peur de l'homme ?

• Comment peut-on chasser des animaux non-adaptés à l'environnement dans lequel ils sont introduits, puisqu'ils ont été élevés en captivité ?

Ces introductions entraînent des problèmes écologiques :

L'introduction massive d'oiseaux d'élevage sur une parcelle perturbe la population sauvage qui y réside et les espèces proies ; par exemple, des populations de Vipères péliades ont déjà été fortement affectées par des lâchés massifs en Wallonie.

• Le lâché d'oiseaux d'élevage peut entrainer l'introduction de maladies ou de parasites dans la population sauvage.

• Le profil génétique régional des oiseaux sauvages va disparaître au fil des introductions, ce qui est un facteur d'érosion de la biodiversité souvent méconnu du grand public.

Si ces projets d'introduction visent à maintenir l'espèce et à rétablir leurs populations, pourquoi la plupart des introductions ont-elles seulement lieu quelques semaines avant la chasse ? Beaucoup de chasseurs se contentent de ces introductions. Cette chasse n'est plus un art ou un acte culturel. Il s'agit tout simplement d'un hobby, dont la finalité est de tuer un maximum.

Nous demandons donc que les introductions de faisans, de perdrix ou d'autres oiseaux pour la chasse soient interdites, comme c'est déjà le cas en Flandre.

DÉRIVES DE LA CHASSE EN WALLONIE : CONCLUSION

Au vu des problématiques décrites ici et dans les autres dérives, il est grand temps que le monde de la chasse évolue.

De nombreuses pratiques cynégétiques ne sont plus du tout en phase avec l'environnement ou avec les valeurs de la société. Les chasseurs ne devraient plus investir dans l'introduction d'animaux d'élevage ou dans le nourrissage à excès mais dans un environnement naturel et équilibré. Ils devraient accepter un moratoire sur la chasse des espèces menacées, accepter les prédateurs et les corvidés sur leur chasse comme toutes les autres espèces indigènes.

Pour un respect de la nature et du bien-être animal, la législation existante devrait être appliquée et certaines pratiques cynégétiques devraient être interdites. Nous demandons donc aux politiques de se pencher sur ces problématiques et de revoir l'ensemble de la législation cynégétique qui, comme le démontrent ces 5 dérives, est devenue obsolète.

Débugage de l'argumentation classique des chasseurs

par la LRBPO

INTRODUCTION

Le droit de chasse est fondé sur une vieille loi (1882) qui ne correspond plus à la situation écologique actuelle des milieux naturels, lesquels, très appauvris, sont beaucoup plus fragmentés et déséquilibrés que par le passé. De plus, cette loi est interprétée d'une manière peu rigoureuse, toujours à l'avantage des chasseurs et non pas en faveur

du maintien d'un environnement naturel de qualité. Le choix de chasser ou non résulte du libre arbitre de chacun et de ses motivations propres. Mais cette liberté doit avoir ses limites. Elle ne doit en tous cas pas empêcher le non-chasseur, naturaliste ou simple promeneur, de dénoncer les pratiques excessives de la chasse lorsqu'elles monopolisent les milieux naturels et mettent à mal le bien commun que constituent la faune et les milieux naturels.

C'est l'objet de cet argumentaire qui stigmatise, non pas la chasse en elle-même, mais la chasse « en conserve », autocentrée, défendant ses seuls intérêts : celle qui impose sa vision destructrice de la biodiversité, qui banalise la nature et simplifie les biotopes dans le seul but de tirer un maximum de gibier.

En Wallonie, la chasse est devenue une activité récréative, une activité de loisir et même parfois un vrai « business ». Cette chasse vise à dépister, à poursuivre, à tuer et à capturer, à l'aide d'une arme à feu ou d'un piège, des animaux appelés soit « gibiers », soit « nuisibles ». Dans ce but, certains chasseurs fortunés gèrent des territoires, les plus grands possibles, à des fins exclusivement cynégétiques, afin de gonfler leurs tableaux de chasse au-delà des équilibres naturels : ils déciment les prédateurs, ils nourrissent le gibier dans les bois, ils remplacent, pour le tir exclusivement, le gibier des plaines par des animaux d'élevage qui sont majoritairement importés d'autres zones géographiques.

Ce type de chasse crée une faune surabondante et dénaturée, un déséquilibre entre la faune, la flore et les écosystèmes, des dégâts à l'agriculture et à la sylviculture, voire même aux pelouses des jardins dans le cas du sanglier. La « gestion cynégétique » de ces territoires de chasse est dirigée vers ce seul but : la multiplication du gibier afin de réaliser de plantureux tableaux de chasse et de tirer de beaux trophées.

Ce type de gestion se fait uniquement « en faveur » des animaux chassables. Elle conduit à des « dérives » inacceptables banalisant la nature et la faune. Elle nécessite d'importants moyens financiers, ne favorise pas le chasseur local et n'hésite même pas à introduire dans la nature des espèces non-indigènes (daim, mouflon, sanglochon, perdrix rouge, faisan doré ou vénéré, etc.) ou des souches étrangères d'espèces indigènes (cerf de Hongrie, lièvres de Pologne, ...).

Cette gestion-là ne doit pas être confondue, comme tentent de le faire croire certains chasseurs, avec la gestion écologique des milieux naturels. Celle-ci agit pour maintenir ou restaurer des écosystèmes équilibrés, protéger et conserver la faune et la flore, ou, plus spécifiquement, pour agir en faveur de certaines espèces dites « parapluies », dont la protection assure en même temps celle d'autres espèces du même biotope. Cette gestion écologique est assurée par des non-chasseurs, le plus souvent les bénévoles des associations de protection de la nature et les agents du Département Nature et Forêts (DNF) de la Région wallonne.

Les arguments du puissant lobby des chasseurs auprès du monde politique, pour justifier leur loisir, sont répétés invariablement dans des publications ou lors des débats en radio ou à la télévision. Ces arguments forment alors de beaux discours de respect de la vie sauvage, mais ils ne se traduisent pas concrètement dans les actes. Ils ne valent en fait que pour tenter de justifier une activité récréative et mondaine dont le prestige ancien a disparu.

Aucun de ces arguments du lobby des chasseurs ne résiste longtemps à un examen objectif, pour peu qu'on les examine dans une perspective d'équilibre durable des milieux naturels. La méthode utilisée ici est de lister les clichés, souvent caricaturaux, utilisés par les chasseurs pour se glorifier, justifier le plaisir que leur procure la chasse et dénigrer les non-chasseurs.

Ces affirmations en faveur de la chasse sont ensuite commentées par La Ligue Royale Belge pour la Protection des Oiseaux (LRBPO) en s'appuyant sur la vision qu'ont de la nature ses protecteurs qui, plutôt que de chasser, ont la volonté de respecter les animaux sauvages, de protéger et de restaurer la nature pour sa

valeur propre et non pour la consommer. Les approches de la chasse sont variées selon les méthodes de chasse, les mentalités et les spécialisations du chasseur, les particularités du territoire de chasse, son étendue et en fonction des espèces chassées. Il s'agit ici, non pas d'analyser tous ces modes de chasse point par point, mais d'interroger la chasse « de gestion » dans ses fondements mêmes, d'une manière générale, et plus particulièrement en Wallonie.

La bibliographie consultée figurera sur notre site internet www.protectiondesoiseaux.be lors de la parution du dernier article de cette série

2. Le gibier en surnombre

Le mot gibier désigne les animaux dont la chasse est autorisée. Ce mot cache le fait qu'il s'agit d'animaux vivants, appartenant à notre faune indigène. De fait, ils sont plutôt considérés comme des objets mis à la disposition des chasseurs. Ce mot sous-entend aussi que les animaux concernés seraient la propriété des chasseurs, qui en auraient la tutelle. Pourtant le gibier n'a pas de maître puisqu'il n'appartient à personne (res nullius).

Selon le vocabulaire de la chasse, le tir du gibier est qualifié pudiquement de « prélèvement ». Ce mot induit que cela concernerait un surplus, l'intérêt sur un capital faunistique sauvage. Mais, pourtant ce capital n'est plus constitué par une population d'animaux d'origine naturelle, puisque la gestion cynégétique en multiplie artificiellement les populations, cela au détriment des biotopes et des autres espèces animales ou végétales. Avant d'être fusillé, le gibier « géré cynégétiquement» voit donc ses effectifs augmentés artificiellement, au-delà des équilibres naturels.

Pour cela il est massivement nourri pratiquement toute l'année (sangliers par exemple) ou bien il est lâché dans la nature, avant la chasse, après élevage ou importation (faisans, perdrix, colverts par exemple).

Pourtant, seuls les animaux réellement sauvages et n'ayant plus de prédateurs naturels devraient être régulés par l'homme.

3. La maltraitance animale

En quoi le bien-être animal ne concernerait- t-il pas les animaux sauvages ? Poser cette question d'éthique c'est y répondre. Ainsi, si le chien d'un chasseur est sensible à la douleur, pourquoi le gibier ne le serait-il pas ? Privé de liberté par une mort brutale, le gibier souffre lorsqu'il est poursuivi, traqué, blessé et puis tué, parfois après avoir été achevé par

des chiens. A vrai dire, le gibier est la victime du droit de chasse qui donne aux chasseurs un pouvoir de vie et de mort sur ces animaux. Selon quelle logique la loi relative au bien-être des animaux ne devrait-elle pas s'appliquer aux

animaux sauvages et donc aussi à la chasse et au gibier ?

La chasse à la battue, à cor et à cri, et la pose de pièges, par exemple, ne répondent pas à cette exigence de la loi car il existe des méthodes alternatives moins cruelles et plus sélectives (poussée silencieuse, tir au pirch (à l'approche) par exemple).

4. La chasse comme art et tradition populaire

Où est l'art du chasseur d'autrefois dans une pratique qui favorise le tir d'un gibier artificialisé survivant dans un territoire aux habitats naturels fragmentés et dégradés ? La chasse a survécu à une époque lointaine où les hommes ne connaissaient ni l'agriculture, ni l'élevage. Elle a été réservée ensuite aux princes et aux cours royales. Lorsqu'elle s'est démocratisée, après la révolution française, le territoire n'était pas « aménagé » comme il l'est aujourd'hui au détriment des espaces naturels. L'équilibre qui existait entre l'homme et la faune sauvage, ou la nature en général, a alors été profondément rompu par la puissance industrielle et technologique de l'homme moderne. La chasse excessive accentue ce déséquilibre en y ajoutant une pression négative supplémentaire. Et que dire de l'armement et des moyens techniques modernes utilisés par la chasse ? L'homme a développé une puissance de feu qui est sans commune mesure avec les moyens de la chasse d'autrefois.

La technologie actuelle permet de tirer de loin à l'aide d'armes puissantes et sans nécessiter de grands efforts physiques de la part du chasseur, elle permet de géo-localiser les chiens de meute, les lunettes de visée permettent le tir de fort loin, etc. L'époque est donc bien révolue où la chasse permet- tait à l'homme au ventre vide d'exercer son courage pour se défendre et pour s'alimenter, ou, plus proche de nous, lorsqu'elle était une activité pratiquée à petite échelle avec un équipement peu per-

formant, par des acteurs locaux. La population était alors très majoritairement rurale et la chasse n'exerçait pas une pression excessive sur la faune.

Elle était aussi pratiquée dans un environnement naturel moins déséquilibré écologiquement qu'aujourd'hui, bien que progressivement bouleversé par l'extension de l'agriculture et la déforestation. La chasse « traditionnelle » n'existe plus.

La chasse n'est, en tous cas, plus justifiable à notre époque et dans nos régions par un besoin de survie : se protéger, se nourrir. Elle est devenue une activité de loisir pratiquée par des chasseurs le plus souvent étrangers à la localité ou à la région. Cet attachement au domaine local ayant disparu, l'invitation mutuelle à la chasse, comme autrefois, est remplacée par une participation payante qui doit être rentabilisée par de beaux tableaux de chasse.

Justifier la chasse par la tradition est donc devenu un non-sens. D'ailleurs, maintes « traditions populaires » sont aujourd'hui condamnées ou sont disparu : la corrida, la tenderie, les combats de coqs, le jet de chats du haut d'une tour, les concours de chants des pinsons, les tigres et les lions dans les cirques, …

Le lecteur trouvera dans le rapport de Lionel Delvaux « La forêt wallonne, une chasse gardée. Le poids du lobby de la chasse » plus d'informations à propos de l'histoire de la chasse en Wallonie et de son évolution.

5. Les sociétés de chasse

Les plus puissantes des sociétés de chasse, souvent liées au monde des affaires, pratiquent une « gestion cynégétique » sur leurs territoires. Elles cherchent à les agrandir sans cesse et à y concentrer la plus grande densité de gibier possible, cela au détriment des équilibres naturels et de la sylviculture, mais au profit d'un tableau de chasse démesuré. La pratique intensive et continue du nourrissage du gibier ou du lâcher d'animaux d'élevage, avec excès et sans respect des normes tolérées, y est pratiquée à large échelle pour augmenter le « cheptel » gibier.

En réalité, le pouvoir d'influence du lobby de la chasse auprès du monde politique impose un modèle de chasse fastueux privilégiant un nombre excessif d'animaux à tuer, ce qui conduit à une banalisation et à une simplification grave de la faune et de la flore, ainsi qu'à une érosion de la biodiversité et à des dommages sylvicoles et agricoles. Soulignons toutefois positivement les partenariats de certaines chasses en plaine avec les agriculteurs pour l'installation des bandes faune (mesures agro-environnementales) qui profitent à la perdrix et à d'autres espèces.

Ces chasseurs progressistes réalisent des aménagements favorables à la faune et il leur arrive de limiter leurs prélèvements. Mais ces démarches volontaires, à encourager, sont très rares par rapport aux pratiques courantes de la chasse en Wallonie.

De même, les chasses à licences imposées par certaines communes s'inscrivent dans une logique plus respectueuse de la nature et des animaux.

6. Les motivations des chasseurs

« Comme une alternative à un monde individualiste, les chasseurs font valoir leur amour de la nature et de l'environnement, la tradition familiale, le plaisir d'être en groupe ».

Nul besoin d'être chasseur pour éprouver ces plaisirs qui sont partagés par beaucoup d'autres personnes plus pacifiques qui aiment aussi la nature, mais autrement. Pour satisfaire de telles envies il suffit d'ailleurs d'une paire de jumelles et d'un appareil photographique et de rejoindre une des nombreuses associations naturalistes qui créent et gèrent des réserves naturelles et qui offrent très régulièrement l'opportunité au public de participer à des stages ou balades

Afin d'apprendre à mieux connaître la faune, la flore et leurs différents biotopes et à profiter du spectacle qu'offre la vie sauvage. L'excitation, la satisfaction et la montée d'adrénaline que le tir d'un animal provoque, à ses dires, chez le chasseur est alors remplacée par le plaisir et le bien-être que procure l'observation d'un beau paysage, d'une espèce rare, le calme et la quiétude, … que d'autres pourront revivre plus tard.

La nature du chasseur « déviant » est artificialisée et ne concerne que le gibier à tirer. Cela ne doit pas empêcher les non-chasseurs de pouvoir profiter de la nature sauvage en toute tranquillité et sécurité. En France, une demande sociétale d'interdiction de la chasse le dimanche exprime fort bien ce besoin.

« La chasse est une passion pour la vie sauvage. La plupart du temps le chasseur ne se sert pas de son fusil ».

Quel dommage qu'une telle passion et tout l'argent qui y est investi soient destinés au seul objectif de tuer des animaux. Quant à la vie sauvage, ce n'est pas celle que connaît le chasseur lorsqu'il tire sur des animaux d'élevage ou qui sont effrayés à cor et à cri.

« Le chasseur aime la nature et en est le protecteur».

Le chasseur dit aimer la nature et en être le protecteur. Ce n'est qu'un prétexte pour mieux la dominer. Car, comment expliquer autrement ce besoin de tuer le plus d'animaux possibles pour son seul plaisir, alors qu'il n'y a aucune nécessité de le faire pour sa sécurité ou pour des raisons alimentaires ? Cette déclaration d'amour permet sans doute de cacher la réalité : celle qui nécessite de se rendre insensible à la souffrance d'êtres vivants pour se distraire. Et puis, comment peut-on justifier d'ajouter la chasse aux autres causes de raréfaction rapide de la biodiversité ? Elles sont multiples et elles ne doivent pas être aggravées : l'urbanisation croissante, la densité de l'infrastructure routière, la fragmentation des habitats, l'intensification des pratiques agricoles, les pollutions de toutes sortes, etc.

« Certains voudraient interdire, de leur seule autorité, la chasse sous des prétextes fallacieux. Il faudrait interdire, au bout de leur raisonnement nihiliste, les droits de pêche, abandonner les vendanges, supprimer les moissons et les cueillettes. Dès lors, sous les

mêmes prétextes de garde à vue de la vie, il leur faudrait aussi interdire l'avortement sans nuance et promettre légalement aux violeurs et aux criminels de s'ébattre sans contraintes au travers de la société» (Naturopa n° 52, 1986, page 30).

Ce type d'argumentation en faveur de la chasse est grotesque. Il formule des amalgames, il est irrationnel et biaisé par l'aveuglement pour un loisir, tout en feignant de croire encore à un prestige disparu.

7. Les arguments éthiques des chasseurs

« Le plaisir du chasseur est de consacrer ses loisirs à la nature et de retrouver par moments l'émotion qui étreignait ses ancêtres lorsqu'ils devaient rassembler leurs forces physiques et morales pour triompher d'un animal ».

Nos ancêtres chassaient en mettant leur vie en danger pour survivre et se nourrir dans des écosystèmes

en équilibre naturel et sans l'arsenal de la technologie moderne. Le chasseur d'aujourd'hui prétend perpétuer la chasse d'autrefois en la présentant comme indispensable, en laissant croire que son loisir est un impératif de service public. Or, tuer des animaux sans grand effort physique et sans nécessité c'est nier la souffrance animale et c'est s'attaquer à la conséquence (le gibier surabondant) de la gestion cynégétique (lâchers et nourrissages du gibier) plutôt que d'en arrêter la cause.

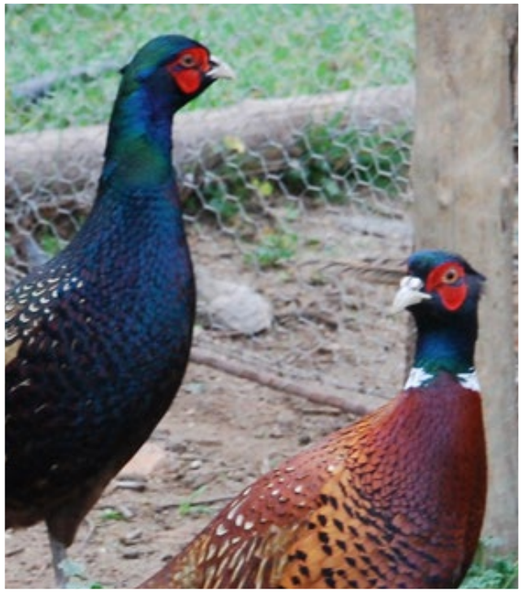
Le tir d'un animal ne devrait être justifié que pour des raisons de sécurité des biens et des personnes, dans certaines circonstances précises et en nombre limité, tout en favorisant les prédateurs naturels, plutôt que de les exterminer.

« Le chasseur est bâtisseur d'un monde meilleur, les pieds dans l'humus de la terre et les yeux fixés sur l'horizon des valeurs des hommes ». Naturopa n° 52, 1986, page

30.

Bâtir un monde meilleur : pour qui ? Avec des armes ?

Quelle prétention qui nie des valeurs premières d'une société moderne : la sensibilité, et la compassion due aux êtres vivants, humains et non-humains, et le rejet de la violence. C'est l'orgueil qui fait croire au chasseur qu'il peut mieux faire que la nature.



« La chasse est un art qui se joue tout en finesse pour déjouer les ruses du gibier. La chasse est une lutte loyale où le gibier a sa chance. »

Il est vrai que les chasseurs ne tuent pas, ils ne font que tirer. Et pas sur des animaux, mais

sur une cible, ou sur des « pièces » ou des trophées.

En fait ce sont comme des artistes qui créent des « tableaux » de chasse.

En réalité, le gibier élevé par ingénierie cynégétique n'a que peu de chances de se sauver face à un chasseur dans des conditions (tir, battue) qui ne sont pas naturelles. Il n'y a pas grand art à tirer sur de telles cibles.

De plus, les chasseurs ne sont pas toujours de fins tireurs. Pour compenser leur manque d'adresse, ils utilisent des munitions au calibre très puissant et dévastateur. L'animal blessé n'a que peu de chances de se sauver. Parfois il n'est pas retrouvé et va mourir à petit feu quelque part. En battue à cor et à cri il faut plusieurs balles, plutôt qu'une, pour tirer un animal… A quand le test d'aptitude au tir, sur cible fixe et mobile ?

« Le chasseur assure une protection véritable du gibier, notamment contre les braconniers, la famine, les épidémies, les chiens et les chats errants ». Naturopa n° 52, 1986, page 5.

La lutte contre le braconnage est du ressort des autorités. D'ailleurs, en Wallonie, les importations de gibier et la diminution de la consommation ont conduit à une diminution des prix de la viande de chasse et donc à une diminution du braconnage. Sinon, l'arrêt des pratiques abusives de la chasse de gestion évitera la surpopulation d'une faune artificialisée qui est aussi plus facile à braconner. Les épidémies sont disséminées par le gibier d'élevage non adapté aux conditions de vie naturelle, ainsi que par l'action des garde-chasses qui éliminent les renards et les mustélidés. Pourtant, ceux-ci sont systématiquement remplacés par d'autres, subadultes : cela favorise le développement et la propagation des maladies. C'est l'action naturelle des écosystèmes en équilibre, et pas le chasseur, qui permet d'éviter les épidémies

Pour ce qui concerne les chats errants, la politique de stérilisation des chats domestiques permettra d'en limiter le nombre. Il n'est nul besoin de chasseurs pour cela. Plutôt que des gardes-chasses, il faudrait des gardes-nature indépendants qui auraient le droit de sévir contre tous les abus causant un dommage à l'environnement naturel.

« Le plaisir de la chasse : tuer n'est qu'un très bref moment de la vie du chasseur »

Pas un bref moment, mais toute l'action du chasseur est orientée vers ce seul but : l'instant du tir qui défoule et sera fatal à l'animal. Alors, pour se justifier, il prétend qu'elle est nécessaire afin de minimiser le fait que son plaisir à chasser nécessite le tir d'un animal sensible à la souffrance. L'éthique des humains à l'égard des animaux implique, chaque jour davantage, qu'il faut éviter de faire souffrir un animal ; c'est malheureusement tout le contraire de ce que fait la chasse.

« La qualité de l'environnement a une influence formatrice plus puissante à mon gré que l'enseignement, parce que l'un s'adresse à la sensibilité, l'autre à l'intelligence ; et je mets le développement des facultés d'aimer au dessus du développement des facultés intellectuelles et combien au-dessus de la simple acquisition d'information ».

Bertrand de Jouvenel.

Tuer ou blesser un animal sans nécessité, par divertissement, est un acte immoral si l'on considère, comme le démontre de plus en plus l'étude scientifique du comportement des animaux, que ceux-ci sont sensibles psychiquement à la douleur.

« Les ball-traps aux pigeons vivants ont été in**terdits. Pourquoi ne pourrait-il en être pour ces centaines de milliers d'oiseaux semi-domestiques victimes d'une activité récréative ? ».**

Michel David.

« Les « écologistes » devraient d'abord se

soucier de la faim dans le monde. Ceux qui défendent les animaux feraient mieux de se consacrer à des combats plus importants ».

Voilà un bon prétexte pour un donneur de leçon de ne pas agir lui-même contre la misère humaine ou pour la sauvegarde de la biodiversité. Il faut être sensible soi-même pour éprouver des émotions face à la souffrance, quelle qu'elle soit, animale ou humaine.

« Le chasseur aime son gibier ».

Le chasseur dit aimer les animaux qu'il chasse, mais pourtant il les élève, il les nourrit, il les enferme dans des enclos, tout cela afin de pouvoir ensuite les tirer dans des conditions complètement artificielles. Imaginez que ce traitement soit réservé à un animal domestique !

« Le gibier ne souffre pas lorsqu'il est tiré ».

« Pour des coups de bâtons sur du bétail au marché de Ciney, des agriculteurs et des marchands de bestiaux ont été condamnés en justice. Quelle différence entre les chairs meurtries de coups de bâton et celles des oiseaux meurtries par la pénétration des billes de plomb ? ».

Michel David.

L'opinion de certains rationalistes du siècle des Lumières, comme Nicolas Malebranche (disciple de René Descartes), selon qui un animal est comparable à une machine qui ne disposerait pas, au contraire des hommes, de la faculté psychique de ressentir la douleur et qui serait dès lors insensible à la souffrance, heurte le simple bon

sens. Cette opinion, que l'animal ne réagit que par un instinct aveugle, est battue en brèche par les avancées de l'étude du comportement des animaux (science de l'éthologie).

« Que les mammifères souffrent comme nous, la science n'en doute plus … Humains ou pas, les mammifères ont un cortex et une innervation qui leur permettent de ressentir

BELGIQUE

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

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).

de la même façon le stress, la douleur morale, la souffrance physique ou la nociception, perception sensorielle d'alarme ».

Franz-Olivier Giesbert.

Tirer, blesser et tuer inutilement un animal c'est nier sa sensibilité et sa souffrance psychique et physique. Nombreux sont les animaux stressés et blessés lors d'une partie de chasse. Certains ne sont même pas retrouvés blessés pour abréger leurs souffrances.

8. Les chasseurs et les protecteurs de la nature mènent-ils un même combat ?

« Les chasseurs ont beaucoup en commun avec les naturalistes de terrain : amour et connaissance de la vie sauvage, longues balades ».

Cette comparaison n'est pas crédible. L'homme n'a nul besoin de dialoguer dans et avec la nature à l'aide d'un fusil ! Loin de cette violence, le naturaliste a pour but d'observer et d'étudier, de sauver la faune et ses habitats. Un contact avec la nature se fait plus agréablement en balade, avec un appareil photographique et une paire de jumelles et le souvenir en fin de journée est alors celui d'animaux en vie et non de cadavres pleins de sang.

« Quant à l'image bucolique du protecteur de la nature, c'est une dérision. Le chasseur ne se promène pas, il chasse. Il ne va pas par les champs et les forêts humant les senteurs de la campagne et des forêts, attentif aux couleurs de l'automne, à l'écoute du vent dans les branches, sensible à la grâce des bêtes. Non : son seul souci est de tirer vite. La seule odeur qu'il aime c'est celle de la poudre. Le seul bruit qu'il guette c'est le froissement de l'oiseau qui tombe, déchirant le ciel ; le seul spectacle qu'il recherche c'est celui de l'animal arrêté net et projeté en l'air par le plomb pour retomber ensuite comme un pantin désarticulé ».

Pierre Viansson-Ponté.

Alors que les chasseurs, par leurs excès, nuisent aux équilibres naturels, les naturalistes oeuvrent pour les protéger, les restaurer et les étendre, ils veulent en avoir une vue globale, éco-systémique (habitats, faune et végétation, vision à long terme).

La chasse déviante est anti-éducative, elle manque de respect pour la faune prise pour cible et ses pratiquants ont pour la plupart une connaissance limitée et orientée de la vie sauvage. La grande majorité des chasseurs connaît-elle, malgré le permis de chasse, la nature autrement que dans des conditions anormales, au travers d'une ligne de mire. Connaissent-ils même le territoire où ils chassent ?

"Avant même que les diverses pollutions, l'expansion de la population, l'urbanisation, l'exploitation des ressources naturelles, etc. ne menacent gravement la biodiversité, toutes les espèces éteintes les derniers siècles l'ont été par la chasse. L'extinction des grands mammifères sur tous les continents est la résultante de l'accroissement des hommes et de leurs techniques de chasse ».

Harari Yuval Noah.

Les chasseurs ont une vision restrictive de la nature (le gibier). Ils n'acceptent même pas que des espèces menacées (Perdrix grise, Sarcelle d'hiver, ...) soient interdites à la chasse, même provisoirement.

Pour protéger leur volaille, les chasseurs ou leurs gardes n'hésitent pas à détruire les prédateurs naturels. Les rapaces blessés au fusil ou par piège, ceux intoxiqués par des appâts empoisonnés et qui sont apportés dans les centres de revalidation en sont la preuve régulière. Les territoires de chasse sont destinés au gibier, ce ne sont pas des réserves naturelles favorisant la vie d'une faune variée et équilibrée. Les actions de gestion, menées par les chasseurs, qui ont pour seul but de multiplier le gibier pour ensuite le fusiller, alors qu'ils combattent renards, fouines, putois, même parfois les rapaces pourtant protégés, n'ont pas pour effet d'équilibrer la nature.

Les chasseurs ne se manifestent pas dans les débats et les combats publics en faveur de la biodiversité.

« Il est évident que si le monde de la chasse s'enferme délibérément dans un discours conservateur, voire rétrograde, il y a gros à parier qu'aucun terrain d'entente ne puisse être trouvé ». Roland Libois.

Le chasseur, qui maintient des territoires artificiellement giboyeux, accentue les dégâts faits aux plantations de ligneux et aux cultures. Les chasseurs n'hésitent pas à venir chasser dans les réserves naturelles agréées (exemple des réserves naturelles LRBPO de « Sous- Saint-Roch » et de Jalna, à Prés Rosières, à la réserve naturelle du Tournibois à Lessines (empoisonnement), etc.).

Lorsque des chasseurs prétendent mener des actions en faveur de la biodiversité : création d'un plan d'eau, plantation de quelques haies, extension des territoires de chasse… c'est dans l'unique but de chasser. Ces aménagements sont d'ailleurs négligeables au regard des préjudices causés par la chasse. Combien de territoires où la chasse est interdite les chasseurs ont-ils créés en Wallonie ?

Et si le naturaliste, par son action, ne prive pas le chasseur de l'objet de sa convoitise, l'inverse n'est pas vrai puisque le chasseur s'approprie des animaux sauvages et banalise les biotopes.

Et puis, combien sont-ils les chasseurs lucides face à la diminution dramatique de la biodiversité, ceux qui renoncent aux tableaux de chasse importants ? Combien sont-ils ceux qui s'inscrivent dans les principes de restauration et de conservation de la nature, en bannissant tous les artifices de la gestion cynégétique et en visant une exploitation rationnelle de la faune, soutenable biologiquement, dans une vision globale des milieux naturels ?

9. Un déni de démocratie ?

La chasse de gestion est une activité contestée et critiquée car ses excès sont catastrophiques pour la nature. C'est pourquoi le lobby des chasseurs habille ses discours de vert (« greenwashing ») : sa chasse serait devenue durable, écologique, elle favoriserait la biodiversité.

Dans ses actes c'est pourtant tout le contraire que l'on peut observer, surtout dans les grandes chasses qui visent avant tout à développer les populations de gibier pour accroître les tableaux de chasse et satisfaire la demande des actionnaires.

« On n'a pas deux coeurs, l'un pour l'homme, l'autre pour l'animal. On n'en a qu'un, ou on n'en a pas ». Lamartine.

Cette chasse est bien éloignée des motivations qui animent des associations de protection de la nature, dont l'action se focalise sur la sauvegarde et la restauration des espèces animales et végétales, favorise les zones vertes et les corridors écologiques qui les relient, crée et gère des réserves naturelles, combat le bétonnage et les aménagements inconsidérés du territoire, la dégradation généralisée de l'environnement et lutte pour la sauvegarde des pollinisateurs, etc. Ces actions-là visent à protéger la faune et ses habitats plutôt que de tuer du gibier.

De multiples associations œuvrent dans ce but, tant à l'échelle nationale (comme la Ligue de Protection des oiseaux, Natagora, Ardennes & Gaume, les Cercles des Naturalistes de Belgique, ...) que par l'action d'associations plus locales. Toutes ces associations accueillent de nombreux visiteurs dans les milieux naturels, tout au long de l'année, pour sensibiliser nos concitoyens à la conservation de la nature. Pour que la pratique de la chasse s'inscrive dans une même politique de conservation des écosystèmes, les chasseurs devraient admettre une utilisation résolument moins consommatrice de la nature, par exemple en admettant un moratoire sur la chasse des espèces en danger de disparition et en donnant la priorité à l'équilibre gibier/biotopes dans les territoires de chasse.

Les chasseurs ne représentent qu'une très petite minorité (moins de 0,3 %) de la population wallonne. Ce sont plutôt les milliers de scientifiques, de mammologistes, d'entomologistes, de botanistes, d'ornithologues, etc., de profession ou par passion, ce sont les gestionnaires des réserves naturelles et les membres actifs et bénévoles des associations de protection de la nature, ce sont les agents du DNF, ce sont aussi des propriétaires particuliers, ce sont tous ceux-là qui consacrent leur temps, depuis des décennies, à sauver ce qui reste de la nature. Alors, comment faut-il comprendre le pouvoir d'influence démesuré du lobby de la chasse auprès du monde politique, lui qui doit veiller à l'intérêt collectif et donc promouvoir les actions positives en faveur de la biodiversité.

En effet, comme chacun le sait maintenant, la diminution de celle-ci réduit la productivité de la nature en général et des plaines agricoles et des forêts en particulier ?

Devenir Membre de la LRBPO

La Ligue Royale Belge pour la Protection des Oiseaux est une association visant une protection effective des oiseaux et de l'environnement en général. Dans ce cadre, elle se bat pour faire évoluer la législation en Belgique et en Europe ; elle sauve des milliers d'animaux par an dans son centre de revalidation d'Anderlecht et aide d'autres centres en Belgique ; elle possède et achète de nombreuses réserves naturelles ; elle fait découvrir la nature et sensibilise à sa protection à travers de nombreux moyens de communication et des activités.

Pour rester indépendants des différents gouvernements en place, nous avons fait le choix d'être très peu subsidié. La majorité de notre financement vient donc de nos membres sous formes de cotisations, de dons, etc.

En adhérant à la LRBPO, vous nous permettez donc d'exister mais surtout vous nous donnez la légitimité pour faire évoluer la législation en faveur de la protection de la nature. Le politique prête une oreille plus attentive aux associations aux nombreux adhérents...

De plus, tous les membres reçoivent notre revue trimestrielle « L'Homme et l'Oiseaux ». On y retrouve des informations intéressantes à propos de la nature, des oiseaux, de nos projets, nos réserves naturelles, les centres de revalidation, etc...

Devenir Membre

NUTRITION

QUAND LES SÉNIORS SE METTENT AU VERT…

Par Sarah Leprêtre et Yulia Stepanenkova, avec la participation de Ségolène Guisset

L'intérêt croissant pour l'alimentation végétale est un fait. Nous savons, en accord avec de nombreuses institutions de diététiciens et de nutritionnistes, que l'alimentation végétalienne est adaptée à chaque tranche d'âge. Cependant, le végétarisme et le végétalisme touchent actuellement surtout la population entre 18 et 59 ans et deviennent de plus en plus populaires parmi les jeunes.

Mais que se passerait-il dans quelques années, lorsque ces personnes deviendront des seniors ? L'alimentation végétale est-elle réellement adaptée pour eux ? Hélas, peu d'études réelles étudient ces questions, la population cible étant encore trop petite.

Le nombre de personnes âgées potentiels, en tenant compte du vieillissement de population, serait de plus en plus important d'ici quelques décennies : le sujet est donc d'un réel intérêt, et il est temps de se pencher dessus dès à présent. Les challenges sont nombreux : nous présenterons ici le remarquable travail de fin d'études de Ségolène Guisset, aujourd'hui diplômée en diététique et complétant désormais notre équipe de nutritionnistes vegan-friendly.

Ségolène a approfondi le sujet de la faisabilité de l'alimentation végétalienne en institutions publiques.

Est-ce que les besoins nutritionnels varient avec l'âge ?

Arrivé à un certain âge, notre corps change et nos besoins nutritionnels avec. Même si la personne âgée a tendance à diminuer son activité physique, il lui reste des dépenses énergétiques à couvrir : régulation de la température et de repos (toute l'énergie nécessaire pour que le corps fonctionne normalement). Il semblerait qu'il y ait également un moins bon rendement des aliments, entrainant une plus forte dépense énergétique à la digestion.

L'absorption moindre de vitamines et minéraux liée à l'âge demande un apport plus important en ceux-ci. De plus, en cas de pathologie (cancer, par exemple) les besoins sont augmentés. On reste donc à un niveau énergétique identique aux adultes : 1800 kcal pour les femmes, 2000 kcal pour les hommes en moyenne.

C'est au niveau des protéines que les habitudes changent, avec 1g de protéines/kg après 75 ans contre 0,8g/kg pour des adultes actifs et bien-portants. La perte de masse musculaire liée à l'âge est la principale cause de cette dif-

férence. Sinon, les apports en lipides et glucides restent les mêmes, bien que l'on conseille de choisir des aliments de qualité, surtout pour les huiles riches en oméga-3 (huile de lin, noix, colza ou compléments alimentaires).

On observe également une augmentation des besoins en vitamines D et B12. L'apport en calcium et en fer seront à surveiller. Une adaptation peut être nécessaire en cas de pathologie comme un diabète ou hypercholestérolémie, si fréquentes chez les personnes âgées...

N'oublions pas les besoins en eau : 1,5L/jour (en comptant les thés, cafés et tisanes). La sensation de soif se perd avec l'âge, et les seniors peuvent oublier de s'hydrater, ce qui peut les mettre en danger, surtout lors des pics de chaleur en été.

Une personne âgée peut totalement être végétalienne si elle adapte son alimentation : supplémentation en B12 et vitamine D, des légumineuses midi et soir pour leur apport en protéines, en fer et en autres minéraux que l'on couplera avec une bonne source de vitamine C pour améliorer son absorption (jus de citron, agrumes, fruits rouges, ananas, papaye, kiwi, etc.).

Pour le calcium, privilégiez les algues, laits enrichis ou les oléagineux, surtout sous forme de purées à incorporer un peu partout.

Les fromages végétaux qui ne sont pas à base de soja ou d'oléagineux n'apportent rien d'intéressant d'un point de vue nutritionnel mais pourront être gardés s'ils apportent du plaisir à la personne âgée.

Les besoins nutritionnels n'étant pas les seuls à surveiller…

Très souvent, les personnes âgées perdent le plaisir de la table. Certaines pathologies apparaissant souvent à cette période (diabète de type

2, hypercholestérolémie, etc.) entraînent des régimes « obligatoires » qui peuvent déstabiliser les personnes très attachées à leurs habitudes et rendre leurs assiettes non appétissantes.

Par exemple, une personne ne pouvant plus utiliser de sel mais ne sachant pas utiliser les épices pourra vite se lasser de la nourriture. Les personnes âgées ayant très souvent une diminution de leurs perceptions sensorielles (goût et odorat dans ce cas) ainsi que des difficultés à mastiquer à cause de problèmes dentaires, il n'est pas rare de voir les apports caloriques diminuer.

A cause de douleurs musculaires, de problèmes de santé récurrents et d'une certaine solitude, beaucoup de personnes âgées bougent très peu. Elles pensent alors qu'elles n'ont pas besoin de manger. Or en diminuant les apports caloriques, on diminue la quantité d'énergie disponible, on bouge moins et un cercle vicieux peut se mettre en place. Ce cercle peut même aller jusqu'à la dénutrition, caractérisé par une grande perte de poids en peu de temps ainsi qu'une perte musculaire. La dénutrition se détecte par simple examen de poids couplé à une

prise de sang mais il est beaucoup plus compliqué d'en sortir.

Malheureusement, l'un des facteurs les plus importants qu'il faut prendre en compte n'a rien à voir avec l'alimentation. Beaucoup de personnes âgées se sentent seules voir dépriment en voyant la fin de leur vie approcher ou leurs amis et famille s'éloigner ou disparaître. Que l'on soit végétalien ou pas, le lien social reste extrêmement important. C'est pourquoi certaines personnes décident de vivre en maison de retraite.

Faire (bien) manger les seniors : challenge pour les années à venir

En ce qui concerne l'alimentation des seniors en maisons de repos et soins, nous pouvons la qualifier de « traditionnelle ». Les plats en sauce, les charcuteries et les fromages y sont rois. Les apports nutritionnels qui en découlent sont particulièrement riches en lipides, acides gras saturés et trans (les « mauvaises » graisses), tandis que la quantité de fibres et les glucides complexes est insuffisante. Ces facteurs nutritionnels sont directement corrélés aux maladies les plus récurrentes dans notre société, celles-ci étant les maladies cardiovasculaires, l'hypertension et le diabète, mais également la constipation, particulièrement courante chez les individus âgés.

Actuellement les demandes de plats végétaliens en maisons de repos sont rares. Celles-ci risquent très probablement d'augmenter dans les prochaines années dû à la popularité croissante du végétalisme et au vieillissement de la population. Les maisons de repos et soins ainsi que les hôpitaux proposent généralement des alternatives végétariennes. Ceux-ci proposent soit une omelette soit du poisson (aberrant, sachant que le poisson n'est pas constituant de l'alimentation végétarienne : hélas, l'idée persiste encore auprès du personnel cuisine, infirmier… ou diététique !). Les options végétaliennes sont, quant à elles, quasi inexistantes étant donné que les légumineuses et les substituts de viande de type tofu ou seitan ne sont pas utilisés (en tout cas régulièrement) en cuisines de collectivité.

Le changement de mentalité et d'habitudes dans les cuisines de maisons de repos est un challenge. Cependant l'augmentation de demandes de plats végétaliens influencera certainement l'offre. Pour la mise en place de menus végétaliens, il est indispensable d'introduire différentes alternatives, comme :

- L'utilisation de matières grasses végétales pour cuissons (à la place du beurre ou des margarines contenant du lait)
- Des alternatives végétales aux produits laitiers (industriels ou fait maison)
- Des substituts de viande et légumineuses
- Des tartinades végétales (le repas du soir en maison de repos étant souvent de type repas tartines)

L'état de santé d'une personne âgée en maison de repos peut être très variable. Il est important de proposer plusieurs dérivations du menu de base afin de proposer une alimentation adaptée à tout un chacun sans compliquer la logistique cuisine. Par exemple, il est possible de l'enrichir grâce à l'incorporation de beurre d'arachides ou d'oléagineux, crèmes végétales ainsi que de poudres protéinées végétales dans différentes préparations. Ceci est particulièrement important car la dénutrition est malheureusement trop fréquente en maison de repos (15 à 40% selon les estimations).

Il est également intéressant d'étudier et promouvoir auprès les cuisines de collectivité la possibilité de modifier les textures des repas : en mixant les légumineuses ou en utilisant différents substituts comme le tofu soyeux, pour les séniors souffrant de problèmes de déglutition. Pour le moment, les alternatives qu'on peut trou-

Sarah Leprêtre et Yulia Stepanenkova
Nutritionnistes

ver dans le commerce, en texture modifiée ou pour contrer la dénutrition (aliments enrichis) contiennent dans la quasi-totalité des cas des protéines animales (lait, œuf…). Il est donc très important que les générations futures soient sensibilisées au fait-maison et à la création de produits adaptés aux végétaliens.

Ségolène Guisset, dans son travail de fin d'études, a élaboré un guide afin d'aider les institutions de proposer une alimentation végétale adaptée en cas d'hospitalisation ou une entrée en maison de repos. En espérant que ce guide soit promu auprès des institutions belges à large échelle !

Pour terminer…

Il est nécessaire de penser à l'avenir de végétariens et végétaliens, en encourageant les démarches scientifiques (études de population) afin d'optimiser la prise en charge nutritionnelle des seniors végétaliens ; mais également multiplier la sensibilisation du personnel des maisons de repos, hôpitaux… pour améliorer les menus servis et de créer une demande suffisante pour que l'offre puisse suivre.

Peu d'alternatives satisfaisant les besoins de personnes âgées existent aujourd'hui, mais la demande forcera les services publics à s'adapter.

C'est aujourd'hui que nous allons préparer notre retraite « verte » de demain !

Nutritionnistes Vegan Friendly en Belgique

Bruxelles - Sarah Leprêtre

diététicienne et nutritionniste

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

Bruxelles - Yulia Stepanenkova

diététicienne et nutritionniste

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

Namur - Ségolène Guisset

diététicienne et nutritionniste

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

Liège - Aurélie Linckens

Conseillère en nutrition Ateliers d'alimentation vivante

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

Les singes sont entrés dans l'âge de pierre.

Nous considérons l'âge de pierre comme quelque chose que les premiers humains ont vécu. Mais nous ne sommes pas la seule espèce à l'avoir inventé.

Dans les forêts tropicales d'Afrique de l'Ouest, les forêts du Brésil et les plages de Thaïlande, des archéologues ont mis au jour des outils en pierre vraiment remarquables.

Ce n'est pas le travail qui les rend spéciaux. Au contraire, un observateur occasionnel pourrait même avoir du mal à les identifier comme des outils anciens. Ce n'est pas non plus leur antiquité qui est exceptionnelle: ils ont à peu près le même âge que les pyramides égyptiennes.

Ce qui rend ces outils remarquables, c'est que les mains qui les tenaient n'étaient pas humaines.

Ces outils en pierre étaient portés par des chimpanzés, des capucins et des macaques. Les sites où ils ont été découverts sont à la base d'un tout nouveau domaine scientifique: l'archéologie des primates.

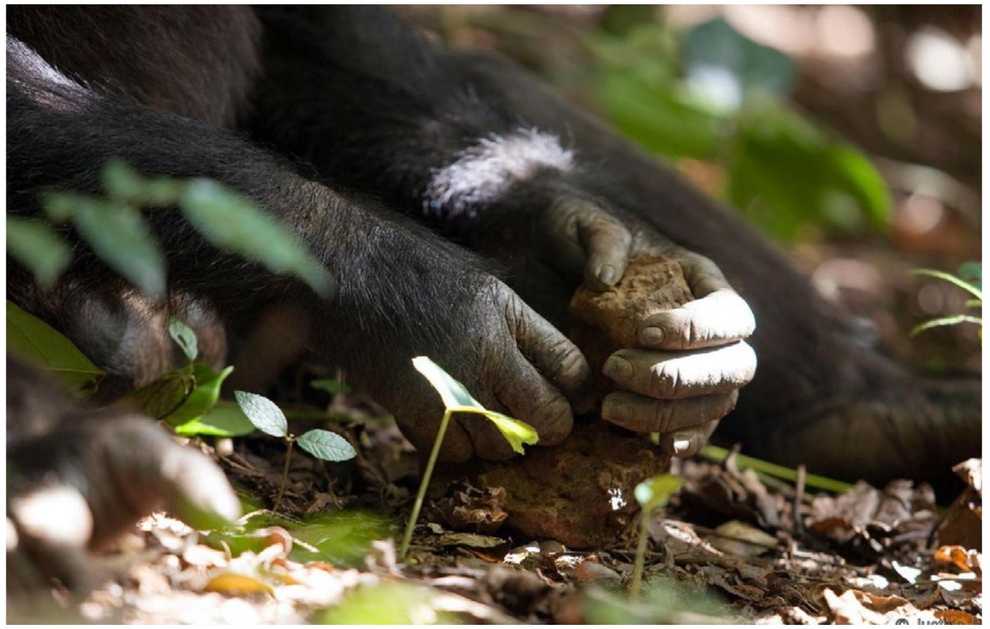
Les outils sont bruts. Un marteau de chimpanzé en pierre n'est guère une œuvre d'art et il ne peut pas rivaliser avec la beauté d'une ancienne hache à main humaine. Mais ce n'est pas le problème. Ces primates ont développé une culture qui utilise couramment une technologie basée sur la pierre. Cela signifie qu'ils sont entrés dans l'âge de pierre.

Il y a quelques décennies, les biologistes pensaient que l'homme était la seule espèce qui utilisait des d'outils. Plus maintenant. Nous savons maintenant que de nombreux mammifères, oiseaux, poissons et même insectes utilisent les objets de leur environnement comme outils pour faciliter leur vie.

De nombreux primates utilisent aussi des outils. En 2014, par exemple, on a signalé la présence d'un gorille sauvage utilisant une brindille pour pêcher des fourmis hors d'un nid. Mais les primates ne transforment pas les pierres en outils. "Les orangs-outans, les bonobos et les gorilles ont été vus utilisant des outils végétaux mais jamais des outils en pierre", explique Michael Haslam à l'Université d'Oxford au Royaume-Uni, et leader du projet Primate Archaeology (Primarch).

Savoir exactement pourquoi les outils en pierre sont si rarement utilisés par les grands singes est un mystère, dit-il. Mais cela pourrait avoir un rapport avec le fait que les pierres ne sont pas facilement accessibles aux espèces qui passent beaucoup de temps dans les arbres et autour des arbres. "Les plantes sont omniprésentes dans les habitats des primates, mais les pierres ne le sont pas", dit Haslam.

Cela signifie que même si un grand singe particulièrement intelligent commence à utiliser des outils en pierre, il n'y a pas assez de roches autour pour que cette tradition soit conservée par les autres membres du groupe et transmise de génération en génération.



Cependant, les chimpanzés d'Afrique de l'Ouest semblent avoir réussi à transmettre leur technologie à base de pierres - qu'ils utilisent pour casser les noix - depuis de nombreuses générations. Nous le savons grâce à une étude historique sur l'archéologie des primates publiée en 2007.

L'archéologie humaine "conventionnelle" repose sur l'idée que nous pouvons reconnaître les comportements humains dans les artefacts que nous laissons derrière nous. De minuscules éraflures et marques qui pourraient être ignorées par l'observateur occasionnel apportent une mine d'informations à l'observateur qualifié.

Ils avaient été utilisés de façon plus grossière, comme outils de frappe pour casser des écrous durs ouverts. Les "archéologues primates" dirigés par Christophe Boesch à l'Institut Max Planck d'anthropologie évolutionnaire de Leipzig (Allemagne) ont commencé à appliquer ces principes aux chimpanzés.

Dans les forêts tropicales humides de Côte d'Ivoire, ils ont creusé une zone du tapis forestier jusqu' à une profondeur d'environ 1m, déterrant un espace datant de 4300 ans riche en artefacts de pierre. Certains de ces artefacts en pierre ont été travaillés avec un niveau de précision que seuls les humains possèdent.

Mais d'autres portaient des marques qui laissaient supposer qu'ils avaient été utilisés de façon plus grossière, comme outils de martelage pour casser des noix dures: tout comme les chimpanzés de la région utilisent aujourd'hui des outils en pierre.

Boesch et ses collègues avaient déjà étudié la culture moderne des outils en pierre servant aux chimpanzés dans la région. Cette recherche a révélé que les chimpanzés ont une façon unique de choisir et d'utiliser leurs outils.

Par exemple, les chimpanzés opteront souvent délibérément pour des marteaux de pierre particulièrement gros et lourds, entre 1 kg et 9 kg, alors que les humains préfèrent utiliser des pierres qui pèsent 1 kg ou moins. Plusieurs des outils en pierre vieux de 4300 ans pesaient plus de 1 kg, suggérant qu'ils étaient utilisés par les chimpanzés.

Les chimpanzés utilisent aussi leurs outils de pierre pour ouvrir certaines noix que les humains ne mangent pas. Les résidus d'amidon sur certains des anciens outils provenaient de ces noix.

Les chimpanzés utilisent des outils en pierre dans les forêts tropicales de Côte d'Ivoire depuis au moins 4300 ans.

L'âge de pierre chimpanzé a commencé au moins aussi tôt que le nôtre, et peut-être même plus tôt, dit Boesch. Cependant, "il est très difficile de prédire où l'on trouverait des strates de sol qui seraient assez anciennes pour pouvoir avoir accès aux périodes antérieures."

En théorie, l'âge de pierre de chimpanzé pourrait avoir commencé très tôt en effet.

Les chimpanzés sont notre parent le plus proche. Le fait qu'ils puissent, comme nous, utiliser des

outils en pierre pourrait laisser entendre que l'ancêtre commun des chimpanzés et des humains a été le premier à mettre au point une technologie basée sur la pierre.

Haslam dit que c'est peu probable. Si c'était le cas, nous pourrions raisonnablement nous attendre à ce que tous les chimpanzés utilisent des outils en pierre, mais seul un petit nombre de communautés en Afrique de l'Ouest le font.

Il est plus logique d'imaginer que les chimpanzés d'Afrique de l'Ouest ont développé une tradition d'outils en pierre à l'époque où ils se sont séparés des communautés de chimpanzés d'Afrique centrale et orientale. Haslam dit que c'est arrivé il y a 500 000 à 1 million d'années.

Il semble maintenant que l'âge de pierre des chimpanzés d'Afrique de l'Ouest est complètement distinct de l'âge de pierre humaine.On a des sources qui remontent à quelques siècles montrant que les singes capucins barbus (Sapajuslibidinosus) au Brésil utilisent des outils en pierre. Une étude réalisée en 2004 a confirmé cette hypothèse.

Il en va de même pour les macaques à longue queue (Macacafascicularisaurea) en Thaïlande, selon une étude publiée en mai 2015.

Aucune des deux espèces ne se trouve particulièrement près des humains dans l'arbre évolutionnaire du primate.

"Les capucins sont des singes du Nouveau Monde, séparés de nous par quelque 35 millions d'années d'évolution", dit Haslam. "Même les macaques sont séparés de nous par environ 25 millions d'années."

En d'autres termes, les primates de l'âge de pierre sont si largement dispersés dans l'arbre évolutionnaire qu'ils doivent avoir développé cette technologie indépendamment les uns des autres.

Son équipe applique aujourd'hui les mêmes techniques qu'utilise Boesch pour étudier les chimpanzés en Côte d'Ivoire. Cette recherche, menée dans le cadre du projet Primarch, n'est pas encore publiée.

"Nous avons maintenant récupéré des outils en pierre enterrés dans les zones d'activité de tous les primates utilisant des outils en pierre", dit Haslam.

Les capucins, comme les chimpanzés, utilisent leurs outils de pierre pour ouvrir les noix, et aussi pour creuser les tubercules.

"Chaque fois que quelqu'un est allé voir des groupes sauvages de capucins barbus dans leur habitat naturel, il a découvert qu'ils utilisaient des outils en pierre, explique Haslam. "Cette espèce est peut-être la seule autre que l'espèce humaine à avoir des artefacts de pierre omniprésents."

En revanche, les macaques vivent sur les îles et utilisent leurs pierres pour ouvrir les coquillages.

Les deux espèces de singes ont apparemment transmis cette tradition au fil des générations. Cela signifie qu'au moins trois primates autres que les humains utilisent depuis longtemps des outils de pierre.

Les outils de chimpanzé et de singe semblent très primitifs. Mais encore une fois, les outils en pierre de nos ancêtres étaient tout aussi primitifs.

En mai 2015, les archéologues travaillant au Kenya ont publié des détails sur les premiers outils en pierre jamais fabriqués par des membres de notre lignée.

Ces outils de pierre "Lomekwian" ont été récupérés dans des gisements vieux de 3,3 millions d'années. Selon l'équipe qui les a trouvés, ils ont été produits en utilisant des techniques semblables à celles utilisées par les chimpanzés et les singes qui manient la pierre.

Cela signifie que l'étude des primates utilisant des outils en pierre pourrait nous renseigner sur la nature du comportement humain précoce. Cependant, tirer des conclusions ne sera pas facile: les premiers humains sont très différents des chimpanzés et des singes.

En l'espace de 700 000 ans environ, la technologie humaine avait évolué. Il y a d'abord eu les outils "Oldowan", comprenant les pierres qui avaient été délibérément modifiées pour faire un tranchant en "écaillant" de petits morceaux. Un million d'années plus tard, des axes achuléens à tranchants soigneusement taillés apparaissent dans les vestiges archéologiques.

Pourquoi nos ancêtres ont-ils appris à fabriquer des outils de pierre aussi sophistiqués, et il y a si longtemps, alors que les chimpanzés et les singes n'ont jamais dépassé la technologie de Lomekwian?

On pourrait penser que ce serait dû aux progrès évolutifs dans l'anatomie de nos mains, permettant peut-être une manipulation plus fine des objets.

En fait, une étude réalisée en juillet 2015 par Sergio Almécija, de l'Université George Washington à Washington, DC, suggère que les mains humaines ont moins changé au cours des derniers millions d'années que les mains de chimpanzés.

"L'ancêtre des humains et des chimpanzés avait des proportions de longueur de main plus semblables, mais pas égales, à celles des humains

qu'à celles des chimpanzés", dit Almécija. "En termes de proportions de longueur les humains sont en fait plus primitifs que les chimpanzés."

Si ce ne sont pas les mains des chimpanzés et des singes qui les retiennent, le problème réside probablement dans leur cerveau, dit Almécija.

"Il semble plausible que la capacité de créer des outils en pierre nécessite des capacités cognitives supplémentaires: non seulement de reconnaître ce qui serait un outil utile, mais aussi de le créer", dit Alexandra Rosati à l'Université Harvard de Cambridge, Massachusetts.

Les cerveaux plus gros de l'être humain, et les plus grandes capacités intellectuelles qui en résultent, sont peut-être ce qui nous a permis de fabriquer des outils toujours meilleurs. Mais il est difficile de dire exactement pourquoi le cerveau de nos ancêtres a commencé à grossir.

Une idée, suggérée par le primatologue Richard Wrangham, également de Harvard, est que nos cerveaux en pleine croissance ont été alimentés par le développement de la cuisine. "Les cerveaux plus gros requièrent beaucoup d'énergie pour croître et se maintenir, et la cuisson augmente l'énergie disponible dans les aliments par rapport à un régime cru", dit Rosati.

Ce n'est pas encore évident de déterminer quand les humains ont inventé la cuisine. Cela a peut-être été longtemps après que notre cerveau ait commencé à enfler, ce qui voudrait dire que l'idée de Wrangham est probablement fausse.

Mais s'il a raison, cela suggère qu'une étude réalisée en 2015 par Rosati et son collègue de Harvard Felix Warneken est très significative. Les chimpanzés n'ont peut-être pas appris à maîtriser le feu, mais Rosati et Warneken ont découvert qu'ils avaient assez d'intelligence pour apprécier les bienfaits de la cuisine.

Dans une série d'expériences, Rosati et Warneken introduisirent des chimpanzés devant un "four": avec un récipient dans lequel les singes pouvaient placer de la nourriture, qui leur serait ensuite rendue cuite.

Les chimpanzés étaient beaucoup plus susceptibles de mettre des pommes de terre crues dans ce "four" que dans un deuxième contenant qui rendait la nourriture toujours crue.

De plus, lorsque les chimpanzés recevaient des copeaux de bois ainsi que des croustilles de pommes de terre crues, ils ne se donnaient généralement pas la peine de mettre le bois dans le "four". Cela suggère qu'ils ne le voyaient pas simplement comme un distributeur d'aliments cuits, mais comprenaient qu'il ne ferait cuire que des aliments comestibles.

Les chimpanzés étaient même prêts à transporter de la nourriture crue d'un endroit éloigné jusqu'au "four" pour la faire cuire. Cela reflète la façon dont nos ancêtres ont dû commencer à transporter de la nourriture au coin du feu il y a des millions d'années.Bien sûr, jusqu' à ce que les chimpanzés apprennent à maîtriser le feu - s'ils font ce saut - ils ne pourront pas se servir d'aliments cuits.

Mais les travaux de Rosati et Warneken suggèrent que les cheminements cérébraux pertinents, qui ont peut-être permis à nos ancêtres de développer des cerveaux plus gros et des outils de pierre plus avancés, sont aussi présents chez les chimpanzés.

Il est possible que les chimpanzés, les macaques et les capucins n'aient pas encore atteint les limites de leurs capacités technologiques, dit Haslam.

Mais il n'est pas certain qu'ils auront la possibilité de faire progresser leur technologie de l'âge de pierre.

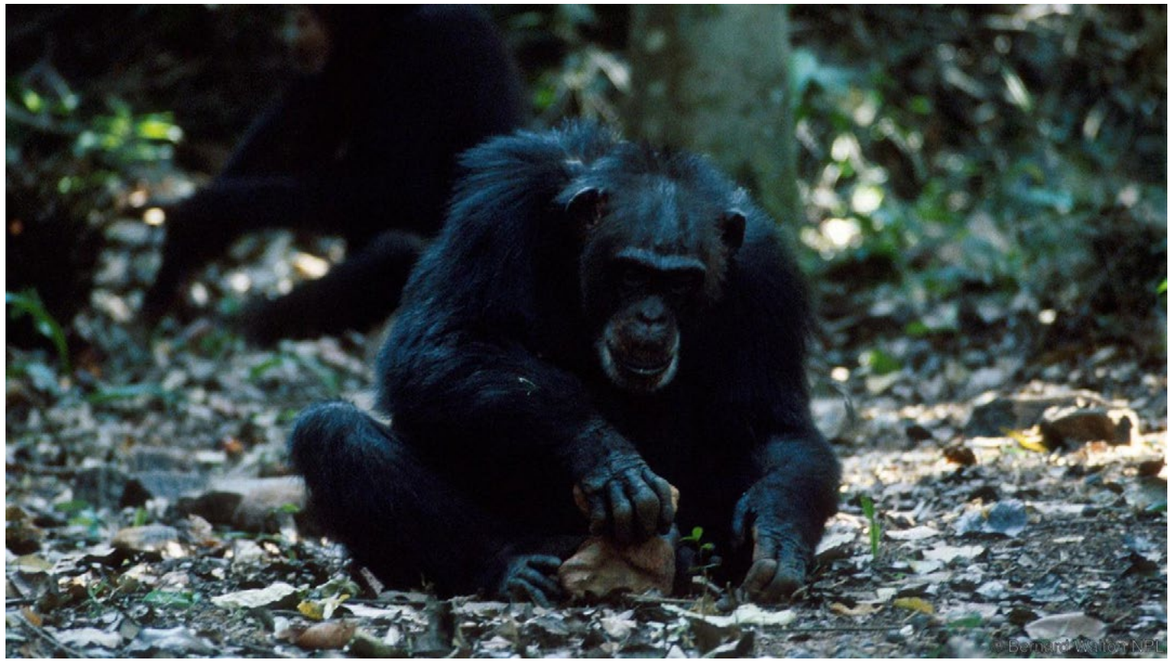
"Nous réduisons considérablement leurs populations en détruisant l'habitat et en chassant", dit Haslam. "Les populations plus petites ne peuvent pas se développer et créer des technologies complexes aussi bien que des groupes plus importants."

En d'autres termes, les chimpanzés et les singes pourraient avoir la capacité de fabriquer des outils en pierre beaucoup plus sophistiqués, mais ils n'auront peut-être jamais la chance de réaliser ce potentiel, tout cela à cause d'un autre groupe de primates qui sont devenus des maîtres dans la fabrication d'outils en pierre.

Article Traduit de l'Anglais

Source BBC :

Site : http://www.bbc.com/earth/story/20150818-chimps-living-in-the-stone-age



SELON UNE ÉTUDE, LE SANG DES VÉGÉTALIENS EST 8 FOIS PLUS EFFICACE POUR TUER LES CELLULES CANCÉREUSES.

Cette étude démontre encore un autre avantage pour la santé de l'alimentation végétalienne.

"Collective evolution" rapporte que les scientifiques ont découvert que le sang prélevé sur des végétaliens est 8 fois plus efficace pour tuer les cellules cancéreuses que le sang prélevé sur des personnes qui suivent une diète américaine standard (avec l'acronyme parfaitement approprié de S. A. D).

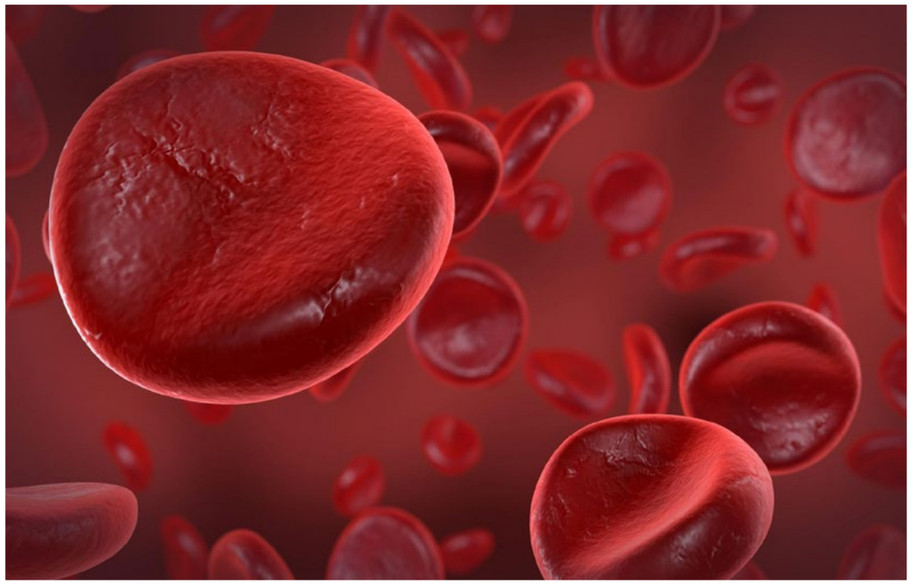
Dans une série d'expériences, on a assigné aux sujets les régimes opposés. Leur sang a ensuite été placé contre des cellules cancéreuses dans une boîte de Pétri, dans l'espoir de déterminer quel régime alimentaire donnait du sang qui était plus efficace pour réprimer la croissance du cancer. Les résultats ont montré que le sang végétalien (après avoir maintenu un régime végétal d'un an) avait presque 8 fois le pouvoir d'arrêt de la croissance des cellules cancéreuses. Des groupes de gestion du stress, de yoga, et d'autres techniques ont été mis en œuvre pour montrer comment le cancer pouvait être lié au mode de vie, au régime alimentaire.

Une autre expérience similaire, mais à court terme, a révélé un renforcement spectaculaire de la défense contre le cancer du sein après seulement 14 jours d'alimentation à base de plantes et d'exercice léger. Seulement deux semaines après avoir fait des fruits, des légumes et des légumineuses, une priorité. La croissance du cancer des femmes testées a été considérablement ralentie. Un essai distinct a été mené pour s'assurer que l'exercice physique n'était pas le véritable tueur du cancer et a permis de constater que, même s'il était utile, les régimes à base de plantes étaient encore deux fois plus puissants pour attaquer les cellules cancéreuses.

Les bienfaits pour la santé d'un régime végétalien sont déjà largement partagés, et tout le monde, du Journal of the American Dietetic Association à la Harvard Medical School, est d'accord pour dire que cette façon de manger est non seulement saine sur le plan nutritionnel, mais qu'elle peut être préventive dans le traitement de certaines maladies.

NOTA: Les lecteurs ont souligné que l'huile de poisson faisait partie du régime "végétalien". Nous ne sommes pas en faveur de l'huile de poisson.

Traduit de l'anglais - Source Ecorazzi http://www.ecorazzi.com/2016/05/17/study-finds-vegan-blood-kills-cancer-cells-better/



Les insectes sont conscients !

, affirme une étude majeure qui pourrait nous montrer comment nos propres pensées ont commencé.

L'étude pourrait permettre de faire un grand pas en avant dans les discussions sur comment, pourquoi et quand la conscience a vu le jour, et qui l'a acquise.

Les insectes ont une forme de conscience, selon un nouveau rapport qui pourrait nous montrer comment la nôtre a commencé.

Les scanners cérébraux des insectes semblent indiquer qu'ils ont la capacité d'être conscients et de manifester un comportement égocentrique, ce qui semble indiquer qu'ils ont une expérience subjective.

Et ces mêmes scanners pourraient révéler les véritables origines de la conscience chez l'homme et chez les autres animaux - travaillant à résoudre l'un des mystères les plus profonds de l'expérience humaine.

L'étude - rédigée par Andrew B. Barron et Colin Klein, et publiée dans Proceedings of National Academy of Sciences - a consisté à faire des analyses détaillées des systèmes neurologiques des cerveaux d'insectes et à les comparer avec ceux des insectes. (des humains ?)

Ils ont découvert que dans les deux cas, la conscience semblait être associée au "midbrain". Cette partie du cerveau est l'ancien noyau du cerveau, qui soutient la conscience pour nous et apparemment aussi pour les insectes.

Bien que les insectes aient de minuscules cerveaux, ils semblent remplir la même fonction

que le cerveau des humains. Ils sont capables de faire le lien entre la mémoire, la perception et d'autres éléments clés de la conscience, et de s'en servir pour décider quoi faire. Ce qui est la même fonction que le cerveau humain.

Si les chercheurs ont raison sur la conscience des insectes, cela leur permettra d'examiner leurs caractéristiques avec beaucoup plus de détails.

Les cerveaux d'abeilles sont beaucoup moins compliqués que les nôtres - et cela les rend beaucoup plus faciles à étudier.

Les scientifiques qui sont à l'origine de ce document affirment que la "conscience des insectes" est une expression délicate. Tout le monde est d'accord, par exemple, pour dire que les abeilles peuvent extraire des informations de

leur monde, les compiler et agir sur cette information.

En effet, les scientifiques cherchent à savoir si les insectes peuvent sentir leur monde de leur propre point de vue.

Traditionnellement, les philosophes et les scientifiques ont cherché à comprendre si cela était le cas en examinant le comportement des insectes ou d'autres animaux. Mais ils se penchent maintenant sur la constitution neurale spécifique des animaux qu'ils étudient.

De toute évidence, la composition spécifique du cerveau de l'insecte signifie que son expérience de la conscience sera différente de celle d'un être humain.

"Leur expérience du monde n'est pas aussi riche ou détaillée que notre expérience - notre grand néocortex ajoute quelque chose à la vie!" écrivaient récemment les scientifiques.

C'est peut-être vrai que seuls les humains ont la capacité de réfléchir sur eux-mêmes - un processus compliqué qui nous permet de prendre conscience que nous sommes conscients des choses.

Mais nous consacrons encore une grande partie de notre temps à ne pas le faire, en étant conscients de façon plus directe.

Les scientifiques espèrent que ces similitudes leur permettront de comprendre l'expérience subjective d'une manière totalement nouvelle et objective.

En clarifiant les exigences environnementales qui poussent les animaux à faire évoluer leur conscience, nous pourrions ainsi mettre en lumière la relation entre subjectivité et monde extérieur ", écrivent les deux auteurs dans un récent article sur la Conversation.

Source : The indepedent

QUE MANGEZ-VOUS CE SOIR ?

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

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 S
VOTRE PREMIÈ
LIVRAISON

Liège
Terre mère
l'encas au naturel

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

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

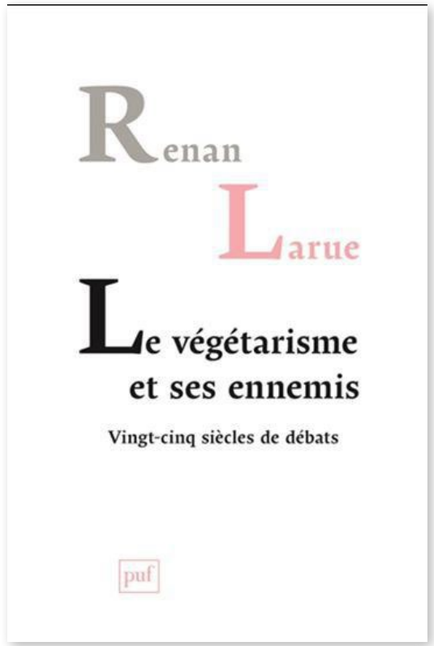
CHRONIQUE LITTÉRAIRE

LE VÉGÉTARISME ET SES ENNEMIS

De Renan Larue

4ème partie

Résumé par Emmanuelle Hubaut



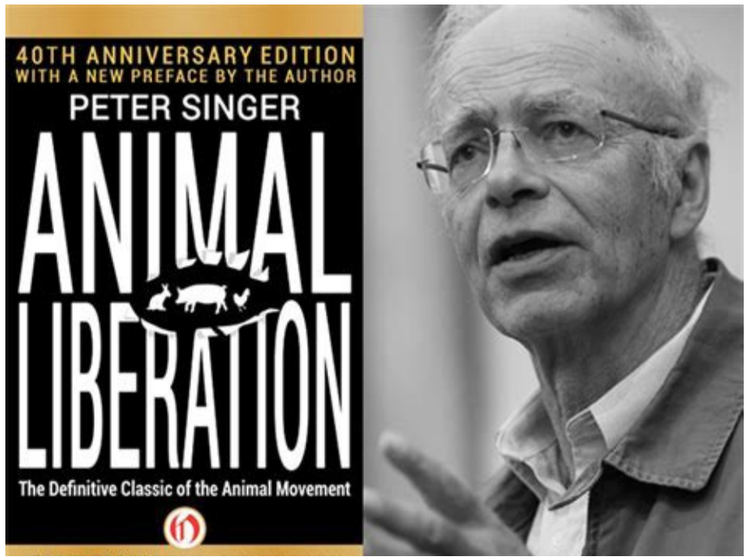
Chapitre 4 : Vers l'avènement d'un monde végane

Dans toute l'histoire, nous n'avons jamais autant consommé de viande et de produits animaux qu'au 20ème siècle, suite à un phénomène totalement inédit : l'industrialisation de l'élevage.

Ce nouveau mode de production pose de nombreux problèmes, entre autres au niveau éthique, parce qu'elle transforme les animaux en machines à produire de la nourriture.

Le problème de la consommation d'œufs et de lait a toujours suscité de vifs débats au sein de la Vegetarian Society car il est impossible de garantir le bien-être des vaches ou des poules dans des exploitations industrielles. C'est ainsi qu'en 1944, Donald Watson et Elsie Shrigley quittent l'association pour créer la Vegan Society. Le mot « Vegan » est forgé à partir du début et de la fin du terme « vegetarian ». Le nombre d'adeptes de ce mouvement augmente surtout dans les années 1990 et ainsi, une culture végane est née qui trouve son expression à travers des livres à succès comme « La libération animale », « Faut-il manger des animaux ? », des conférences (comme celles de Gary Yourofsky par exemple), des documentaires ' "Earthlings », « Forks over Knives »), des revues (« Les Cahiers antispécistes »), des magazines (« VegNews », « VegActu » -et le « Beveggie », non cité par l'auteur du livre – mais soyons chauvins- par l'auteure de ce résumé) ou des blogues (« abolitionistapproach.com », « Insolente veggie ») qui font tous la promotion de ce mode de vie.

De nombreux universitaires de renom et des vedettes dans différents domaines en font également l'apologie. L'accroissement de l'intérêt pour ce type d'alimentation suscite l'intérêt chez industriels comme les entreprises américaines Beyond Meat et Hampton Creek Foods qui fabriquent de fausses viandes et des faux œufs à partir de substances végétales. L'appui de Bill Gates pour glorifier les qualités gustatives et diététiques de ces produits n'est pas accessoire. Des journaux influents comme le New York Times accordent régulièrement des articles sur le sujet dans leurs pages. Les arguments des militants véganes s'en trouvent crédibilisés, ce qui a pour effet de semer le doute dans l'esprit des consommateurs. En outre, des associations de nutritionnistes recommandent de consommer la viande et les laitages avec modération.



Les deux principaux arguments avancés par les véganes sont, en premier lieu, le respect que nous devons aux animaux et ensuite les problèmes environnementaux causés par la pêche et l'élevage.

L'éthique animale est un domaine de recherche qui évolue sans cesse grâce aux nombreuses publications d'auteurs divers.

1975 marque une date importante dans le domaine car c'est la date de la publication de la Libération animale. Son auteur, Peter Singer, enseigne la philosophie à l'université. Son orientation est utilitariste. Comme ses prédécesseurs, Bentham et Mill, il considère qu'une action est moralement bonne si elle maximalise la somme globale d'utilité dans le monde. Et donc, on peut juger de la moralité d'un acte en fonction de ses conséquences.

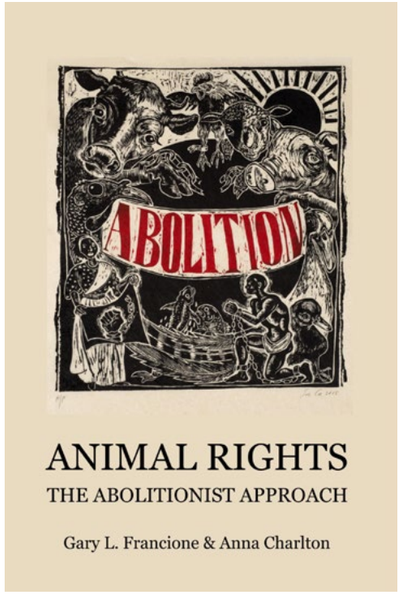
C'est sans aucun doute que nous pourrons conclure que l'élevage cause plus de douleurs qu'il ne procure de bien-être dans le monde.

La consommation de viande est par conséquent tout-à-fait immorale.

Il ne s'embarrasse pas de la réflexion sur le caractère « sacré » de la vie. Pour lui, la mort pose un problème lorsqu'elle bloque le potentiel d'un individu et qu'elle diminue son utilité. Il considère que la production de lait est une source de détresse pour les vaches et les veaux et par conséquent, s'insurge contre la consommation de ce produit ainsi que celle des œufs des élevages industriels. En revanche, il doute que les œufs de poules de plein air posent un problème éthique. Pourtant, il subsiste la question de la destruction des poussins mâles à la naissance et celle des poules devenues trop vieilles pour pondre.

La « Libération animale » a connu un immense succès mais a été également l'objet de nombreuses critiques. On lui reproche en particulier de ne pas condamner le meurtre. Dans « Les Droits des animaux », Tom Regan énonce l'idée d'individus existants comme « fins-en-soi ». Il considère qu'il n'est pas indispensable d'avoir des devoirs pour pouvoir bénéficier de droits, comme c'est le cas pour les nouveau-nés, les personnes séniles et les déments qui ont le droit de ne pas être maltraités. Tous méritent le même respect. Si on fait rentrer les animaux dans le Droit, il faut savoir s'il est légitime de les traiter différemment que les êtres humains. Autrement dit, les différences que l'on observe entre eux et nous justifient-elles de les traiter comme nous le faisons ?

En outre, on s'aperçoit de plus en plus, grâce aux récents travaux en éthologie et en biologie que les animaux nous ressemblent beaucoup plus qu'on ne le croyait. On se rend compte que beaucoup d'entre eux ont non seulement de la mémoire et des préférences mais également des croyances, des intentions et un sens de leur avenir. Ils ont une conscience et sont comme il les appelle « sujets-d'une-vie ».



Sa position est clairement abolitionniste.

Dans le sillage de sa pensée s'inscrit également celle de Gary Francione (1), qui lui, considère que le simple fait que les animaux soient sensibles justifie à lui seul que nous les traitions avec respect et non pas comme des ressources à exploiter. Il s'oppose au « welfarisme » de nombreux militants qui veulent simplement améliorer le bien-être des animaux mais sans remettre en cause tout le système d'exploitation.

Il démontre que tous les produits qui impliquent de quelque manière que ce soit l'exploitation des animaux sont superflus. Par conséquent, le welfarisme n'est pas simplement incohérent, il est aussi contreproductif car il conforte l'opinion publique dans l'idée qu'il est possible d'utiliser des produits animaux sans les faire souffrir pour autant et que les progrès accomplis en termes de bien-être animal sont suffisants.

Pour Francione, « A l'égard des bêtes, le véganisme, ici et maintenant, est la seule attitude justifiable ».

La question de l'environnement

En 2002, est créé aux Pays-Bas par Marianne Thieme « Le Parti pour les animaux ». Grâce aux suffrages récoltés en 2006, elle devient députée. Elle dénonce les conséquences environnementales de l'élevage, à l'instar de nombreuses associations végétariennes ou véganes. La décision de devenir végétarien ou végane est en grande partie liée aux dégâts environnementaux causés par l'élevage. En effet, la production de viande, de lait ou d'œufs est l'activité qui requiert le plus grand nombre de surfaces.

Au total, 30% de la surface de la planète. Les protéines végétales qui sont utilisées pour nourrir les animaux de boucherie pourraient être utilisées pour nourrir les 925 millions de personnes qui souffrent de la faim dans le monde. Cette industrie contribue également largement à la déforestation notamment de la forêt amazonienne, en raison de l'utilisation de ces terres autrefois boisées pour faire pousser du fourrage (du soja OGM principalement) qui servira à nourrir le bétail élevé en Europe.

Ensuite, la production de fourrage est extrêmement vorace en eau et dégrade la qualité des sols par l'épandage de pesticides, de fongicides et de lisier. Par ailleurs, l'effrayante consommation de poissons est en train de littéralement vider les mers. En cause principalement, cette technique de pêche avec des chaluts, des énormes filets en forme d'entonnoir qui capturent les poissons recherchés mais également des tas d'autres poissons qui meurent étouffés dans les filets et sont ensuite rejetés à la mer parce que non-commercialisables.

Avec la prise de conscience des dégâts environnementaux provoqués par l'élevage et la pêche intensifs, la question sort du problème éthique des maltraitances infligées aux animaux pour s'étendre au réchauffement climatique. Le GIEC (2) et son président Rajendra Pachauri assurent qu' « une journée sans viande par semaine peut aider à lutter contre le réchauffement climatique ».

Malgré les multiples preuves de la nécessité de devoir diminuer notre consommation de viande et de produits d'origine animale, les plaisanteries sur le végétarisme restent monnaie courante. Ce mécanisme de moquerie et de rejet a été étudié par 2 chercheurs en psychologie des universités de Pennsylvanie et de Standford. Ils observent que le dénigrement permet aux omnivores de conserver une bonne estime d'eux-mêmes car ils sont en proie à une bataille intérieure. Ils se rendent compte qu'ils devraient être végétariens mais qu'ils ne le sont pas.

Les ennemis du végétarisme

Parmi ceux-ci, on trouve le philosophe Jean-Marie Meyer qui conteste les conclusions récentes d'anthropologues, d'éthologues, de primatologues et de paléoanthropologues. Il considère que ceux-ci se trompent en leur attribuant des capacités cognitives qu'ils n'ont à l'évidence (pour lui) pas. **Janine Chanteur** (3) parvient aux mêmes conclusions. Pour elle, cela n'a même pas de raison d'être discuté puisque l'exploitation animale est une nécessité.

Jean-Pierre Digard (4), lui considère que l'animal est un « bien meuble par nature ». Le philosophe **Luc Ferry** (5) lui, rapproche la libération animale de l'idéologie nazie. Son idée est que, puisque la propagande hitlérienne énonçait en 1939 que « dans le nouveau Reich, il ne doit plus y avoir de place pour la cruauté envers les animaux » et qu'Hitler était lui-même végétarien (mais ça ne fait pas l'unanimité chez les historiens), alors les partisans de la libération animale sont également ceux du national-socialisme.

Logique ??? Le philosophe Jacques Derrida a eu beau en douter, cette thèse a rencontré un grand succès chez les humanistes.

Pour Marcel Gauchet (6) , il y a « sous l'amour de la nature, la haine des hommes ». Paul Ariès, dans son livre « Libération animale ou nouveaux terroristes ? Les saboteurs de l'humanisme » prévient : « l'éthique animale est non seulement ignoble, mais de plus profondément régressive, et c'est pourquoi elle se développe avec tant de facilité car elle colle parfaitement à notre époque ».

Ces idées trouvent un appui auprès d'ingénieurs agronomes comme Pascal Mainsant (ancien chercheur de l'INRA (7)) et René Laporte, secrétaire de l'Académie de la viande, qui publient en 2012 « La viande voit rouge », dans le-

quel ils prétendent que les bêtes sont parfaitement bien traitées dans les élevages industriels et dire le contraire serait « une exagération ou

un mensonge ».

D'ailleurs, est-ce que les animaux souffrent vraiment ?

« Il faut arrêter de pleurnicher devant un élevage de poules, c'est du pur anthropomorphisme »

Déjà, dans l'antiquité, Héraclide dénonçait le végétarisme en dépeignant un monde de barbarie si les humains se décidaient à ne plus tuer des animaux. A notre époque, certains auteurs tels René Laporte et Pascal Mainsant nous préviennent qu'une Terre sans abattoirs serait une « apocalypse » et que si nous arrêtions de consommer des produits d'origine animale, ce serait « la fin de l'humanité ».

De l'autre côté, Claude Levi-Strauss (8) prédit qu' » un jour viendra où l'idée que, pour se nourrir, les hommes élevaient et massacraient des êtres vivants et exposaient complaisamment leur chair en lambeaux dans des vitrines, inspirera sans doute la même répulsion qu'aux voyageurs du 16ème ou du 17ème siècle les repas cannibales des sauvages » .

On observe avec l'auteur un phénomène de « civilisation des mœurs décrit par Norbert Elias dans son ouvrage éponyme, c'est-à-dire le développement des capacités des individus à ressentir de l'empathie. Plus on assiste à des scènes violentes et plus on est insensibilisé : on ressent de moins en moins d'empathie pour les victimes. Mais ça fonctionne dans l'autre sens aussi. Et c'est là où ça devient intéressant : l'industrie de la viande a caché à dessein la mise à mort des animaux pour que les consommateurs ne se jugent pas responsables de cette violence. Avec pour corollaire que comme ils ne voient plus cette violence, ils y deviennent plus sensibles. Elias estime que « le dégoût pour la viande est destiné à se généraliser ».

Et Renan Larue estime lui, que la plupart des véganes ont foi dans l'avenir. Ceci, à raison, car l'histoire récente du mouvement conforte cet optimisme.

Il conclut son ouvrage de belle façon par cette pensée, que nous espérons voir s'accomplir :

« L'espèce humaine est peut-être à la veille, ou à l'aube, d'une grande évolution morale ».

Résumé d'Emmanuëlle Hubaut
Philologue

1 - Gary Lawrence Francione, né le 29 mai 1954 dans l'État de New York, est un juriste et philosophe américain, défenseur des droits des animaux et théoricien du véganisme.

2 - GIEC : Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat.

3 - Janine Chanteur est une philosophe française. Elle est professeur émérite de philosophie morale et politique à l'université de Paris-Sorbonne.

4 -Jean-Pierre Digard, né en 1942, est un ethnologue et anthropologue français. Il est directeur de recherche émérite au CNRS, spécialiste de l'Iran et de la domestication des animaux, et membre de l'Académie d'agriculture de France.

5 - Luc Ferry, né le 3 janvier 1951 à La Garenne-Colombes, est un essayiste français, ancien professeur de philosophie et ancien ministre de la Jeunesse, de l'Éducation nationale et de la Recherche dans les gouvernements I et II de Jean-Pierre Raffarin.

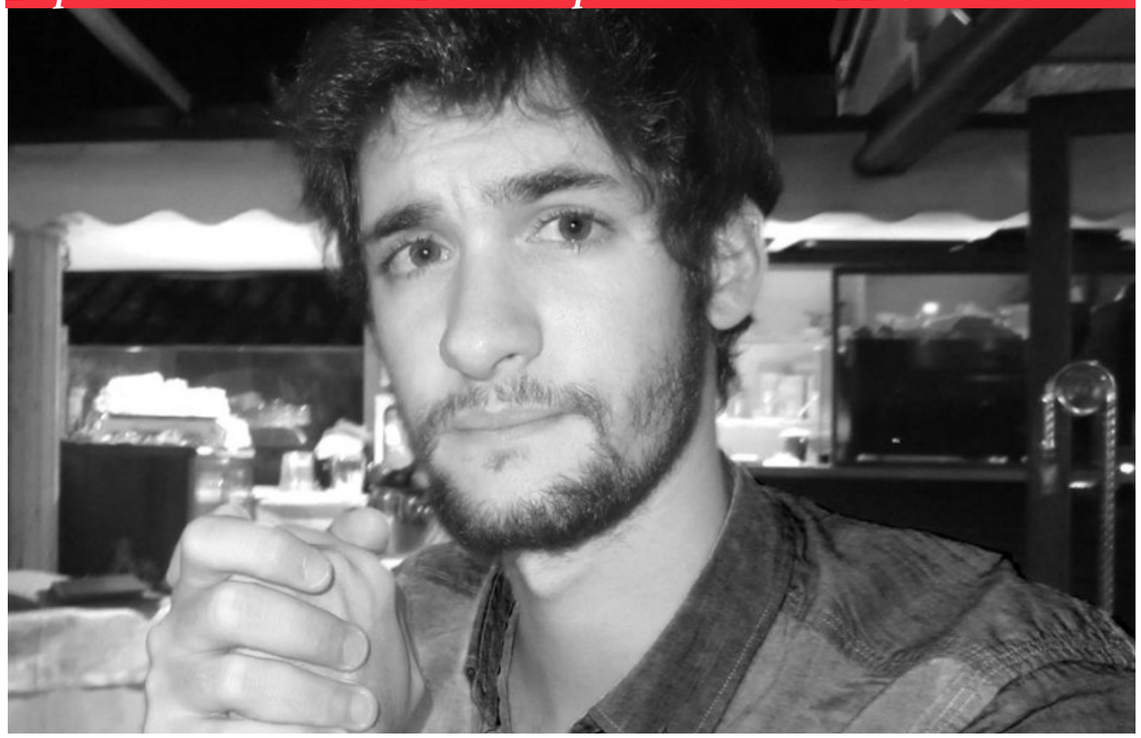
6 - Marcel Gauchet est un philosophe et historien français né en 1946 à Poilley. Directeur d'études émérite à l'École des hautes études en sciences sociales, il est rédacteur en chef de la revue Le Débat.

7 - INRA : Institut National de la Recherche Agronomique (France).

8 - Claude Lévi-Strauss, né le 28 novembre 1908 à Bruxelles et mort le 30 octobre 2009 à Paris, est un anthropologue et ethnologue français.

9 - Claude Levi Strauss, « La leçon de sagesse des vaches folles », Etudes rurales, 2001 (157-158), p11.

La personnalité du mois : David Volpi - auteur de la BD Sentience



- Qu'est-ce qui vous a donné l'envie de réaliser cette BD ?

Bien qu'étant un grand ami des bêtes, je ne me suis réellement intéressé à la cause animale qu'après avoir visionné une vidéo « choc » sur Internet, sur les conditions d'élevage notamment. Cette vidéo a été un véritable déclic.

Suite à cela, j'ai effectué de nombreuses recherches et ce que j'ai découvert m'a terrifié au point de totalement changer mon mode de consommation...Aujourd'hui, j'aimerais donc apporter ma pierre à l'édifice, amener une nouvelle réflexion sur la sensibilité animale et tenter de faire évoluer les esprits.

C'est ainsi qu'est né le projet SENTIENCE. Sous couvert du genre science-fiction, j'ai pu élaborer un scénario solide, riche en rebondissements et basé sur des faits réels.

Mon but : Vous faire vivre une aventure palpitante tout en amenant une vraie réflexion sur la sensibilité animale. Mon but est également de militer en faveur de la cause animale en reversant 50% de mes droits d'auteur à des associations.

- Est-ce que devenir végane a été est difficile pour vous ?

Pas tellement finalement, la transition s'est faite en quelques semaines. Le plus difficile est de prendre conscience que tout ce que l'on peut consommer a des répercussions directes ou indirectes absolument terrifiantes. On entend souvent dire que notre consommation agit comme un bulletin de vote, et je pense que c'est tout à fait juste.

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

Eh bien même si cela est dû à un ensemble de facteurs, il est clair que mon état de santé s'est nettement amélioré. Je ressens moins de fatigue, plus de tonicité et même si je ne tombais que rarement malade avant, c'est toujours le cas aujourd'hui , je peux donc vous affirmer que le véganisme ne m'a pas rendu malade, en tout cas pas depuis ces 3 dernières années !:)

- Quel genre de relation aviez-vous avec les animaux avant ces changements ? Quelle partie de votre vie, les animaux ont occupé ?

Comme expliqué précédemment, j'ai toujours aimé les animaux, leur présence et leur innocence, mais cela se limitait à mes propres animaux.

Même si je n'ai jamais été à l'aise avec les zoos ou autres parcs d'attractions qui utilisent des animaux, je n'avais pas pris conscience de l'exploitation animale dans son sens large. Aujourd'hui, les animaux font partie de ma vie dans le combat que je mène d'une part et dans mon quotidien d'autre part.

- Quelle question auriez-vous aimé qu'on vous pose ? Et quelle réponse donneriez-vous ?

Vous pourriez me demander si j'ai d'autres projets engagés en parallèle et je vous répondrai que oui ! En effet, je viens de lancer un journal papier à l'attention des enfants (dès 8 ans) intitulé " TU SAVAIS PAS " dans lequel chaque numéro a pour thématique un animal ou un élément de la nature.

Par exemple le 1er numéro sorti pour Halloween parle des Chauves-souris et de leur vision extraordinaire, le 2e revient sur la danse des abeilles... Le tout accompagné de jeux, de Bds... C'est ludique, pratique et écologique !

J'ai également lancé une plateforme de crowdfunding dédiée exclusivement à des projets engagés dans la promotion du bien-être animal et environnemental sous le nom de lesveganautes.com.

- En quoi consiste votre projet ?

Mon objectif à travers tous ces projets est de multiplier les actions de promotion et de diffusion du bien-être animal, afin de sensibiliser le plus de monde possible. Et selon moi, cette sensibilisation commence par l'éducation.

Aller sur le site

les Veganauter beta

Aller sur le site

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

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

Charles DARWIN

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

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

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

L'HISTOIRE:

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

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

BONSOIR DOC ! ENCORE UNE LONGUE NUIT EN PERSPECTIVE, N'EST-CE PAS ?

LA NUIT RISQUE D'ÊTRE LONGUE EN EFFET...

Quatrebis

FOUF!

PSHH

SENTIENCE

PROJECT

DIX ANS PLUS TARD, QUELQUE PART EN FRANCE...

PSHHHHHHHH...

DÉPÊCHE TOI MON CHÉRI OU TU VAS RATER TON BUS !

J'ARRIVEEE !

PSHHHHHHHH...

EH BIEN C'EST PAS TROP TÔT !

J'AI FAIT LES COURSES POUR TOUT LE WEEK-END ALORS ÉVITE DE TOUT MANGER LE PREMIER SOIR...

...TU ES VRAIMENT OBLIGÉE D'Y ALLER ?

NOUS AVONS DÉJÀ PARLÉ DE TOUT ÇA... JE TE LE RÉPÈTE, C'EST POUR LE TRAVAIL...

NOUVEL POUR LE TRAVAIL...

JE SERAI DE RETOUR DIMANCHE DANS LA SOIRÉE, ALLEZ DÉPÊCHE-TOI, LE BUS VA PARTIR SANS TOI !

JE T'APPELLE CE SOIR EN ARRIVANT...

LYCÉE ROBESPIERRE

SALUT LES MECS !

SALUT LUCAS !

ALORS, C'EST AUJOURD'HUI LE GRAND JOUR ?

HEIN ? MAIS DE QUOI TU PARLES ?

CETTE FILLE, CLAIRE, TU VAS ENFIN TE DÉCIDER À LUI PARLER ?

ALLEZ, QUOI, TU NOUS PARLES D'ELLE TOUS LES JOURS ET C'EST BIENTÔT LA FIN DE L'ANNÉE, ARRÊTE DE FAIRE LE TIMIDE ET VA LUI PARLER UNE BONNE FOIS POUR TOUTES !

EH BEN, HEU... JE NE SAIS PAS, PEUT-ÊTRE, OUI..

DRIIIIIIIIING !

CANADA

X^2-2AB

DRIIIIIIIIING !

SALADE DE PÂTES À L'ITALIENNE + BROCHETTE DE FRUITS (COÛT : 2.44)

INGRÉDIENTS

-60g de pâtes,

-100g de haricots blancs cuits,

-100g de tomates cerise,

-une dizaine de feuilles de basilic,

-1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre,
-1 cuillères à soupe d'huile d'olive,

-1 cuillère à soupe d'huile de colza,

1 cuillère à soupe de pignons de pin,

25g d'olives vertes

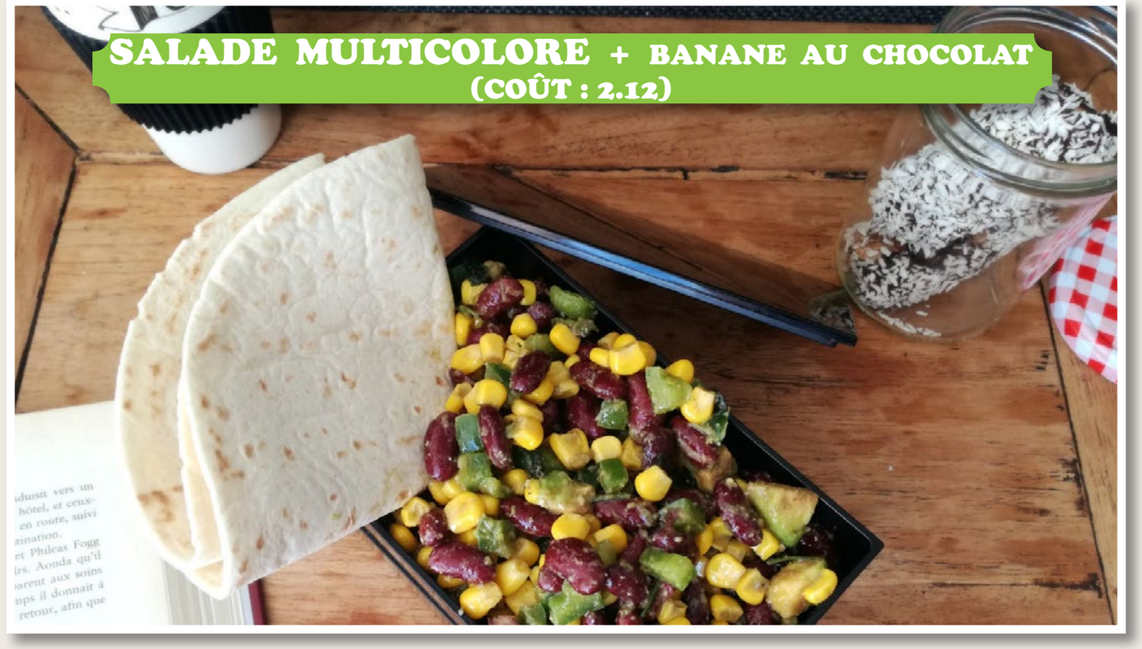
- Faites cuire des pâtes selon les indications de l'emballage. Quand elles sont cuites, égouttez-les et passez-les sous un filet d'eau froide.

Pendant que les pâtes cuisent, égouttez les haricots blancs et mettez-les dans un saladier.

- Coupez les tomates cerise en 2 ou 4, émincez les feuilles de basilic et les olives puis ajoutez le tout aux haricots. Arrosez de vinaigre de cidre et d'huile d'olive. Ajoutez-y les pâtes cuites, saupoudrez de pignons de pin, de sel et de poivre et mélangez bien. Conservez au frais.

- Pour le dessert, vous pouvez préparer des brochettes de fruit. Il suffit de couper des fruits en gros morceaux puis de les enfiler sur des petits pics à brochette. Certains fruits noircissent à l'air libre, n'hésitez pas à les arroser d'un peu de jus de citron. Vous pouvez aussi les saupoudrer d'un peu de cannelle ou de noix de coco en poudre.

SALADE MULTICOLORE + BANANE AU CHOCOLAT (COÛT : 2.12)



INGRÉDIENTS

- 100g de maïs,

- 100g de haricots rouges cuits,

- un quart de poivron rouge,

- un quart d'avocat, 1 cuillère à soupe de jus de citron,

- 1 cuillère à soupe d'huile de colza,

- une cuillère à soupe d'huile d'olive, sel et poivre,

- ½ cuillère à soupe de cumin,

-1 cuillère à soupe de feuilles de coriandre

PRÉPARATION

- Dans un saladier, mettez le maïs et les haricots rouges dans un saladier. Découpez un quart de poivron rouge en dés puis ajoutez-le au saladier. Faites de même avec l'avocat. Assaisonnez avec une cuillère à soupe de jus de citron, une cuillère à soupe d'huile de colza et une d'huile d'olive. Ajoutez également une bonne pincée de cumin et quelques feuilles de coriandre si vous aimez. Mélangez bien et conservez au frais.

- Pour préparer une banane au chocolat, épluchez une banane puis mettez-la sur un pic à brochette. Vous pouvez aussi coupez la banane en deux pour qu'elle soit plus facilement transportable. Faites fondre du chocolat (70% de cacao minimum de préférence) et concassez quelques cacahuètes ou noix de pécan non salées dans une assiette. Vous pouvez aussi les remplacer par de la noix de coco râpée. Puis trempez la banane dans le chocolat chaud pour la recouvrir entièrement. Vous pouvez vous aider d'une cuillère ou transvaser le chocolat dans un verre dans lequel vous plongerez la banane. Ensuite, roulez-la dans les noix concassées puis laissez refroidir dans une assiette au congélateur.

SANDWICH À L'INDIENNE + MUESLI ÉNERGÉTIQUE (COÛT : 1.87)

INGRÉDIENTS

- 60g de lentilles corail,
- 1 petite carotte,
- 1 cuillère à café de jus de citron,
- sel et poivre,
- 1/2 cuillère à café de purée de cacahuète,
- 1 cuillère à café de curry en poudre,
- 1 petit pain rond, de la salade, une tranche de to-

PRÉPARATION

- Commencez par préparer la tartinade : faites cuire les lentilles et la carotte épluchée et coupée en dés dans un grand volume d'eau. Quand elles sont cuites, égouttez-les puis mettez-les dans un mixeur. Ajoutez le jus de citron, la purée de cacahuète et le curry puis mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et tartinable. Salez et poivrez selon votre goût.

- Ouvrez votre pain en deux à l'horizontale et mettez-y une bonne couche de tartinade. Ajoutez quelques feuilles de salade et une tranche de tomate. Refermez.

- Pour faire du muesli, il vous faut : 120g de flocons d'avoine (ou autre céréale de votre choix), 90g de dattes séchées, 35g de graines de sésame, 70g de purée de noisette, 50g de sirop d'érable, 2 cuillères à café d'huile de pépins de raisins, 40g de noisettes, 50g de chocolat noir.

- Préchauffez votre four à 180°C.

- Dénoyautez les dattes et coupez-les en petits morceaux. Concassez les noisettes et le chocolat sans les mélanger.

Faites chauffer une poêle puis faites-y revenir les graines de sésame et les noisettes jusqu'à ce qu'une bonne odeur s'en dégage. Réservez.

- Dans cette même poêle, faites chauffer l'huile et la purée de noisette à feu moyen jusqu'à ce qu'elles fondent. Ajoutez le sirop d'érable et mélangez bien jusqu'à ce que tout soit fondu. Ajoutez ensuite les flocons d'avoine, les dattes, les graines de sésame et les noisettes, mélangez bien et sortez du feu. Attendez quelques minutes avant d'ajouter les morceaux de chocolat.

- Versez le mélange dans un moule couvert de papier sulfurisé. Selon ce que vous préférez, étalez votre préparation en fine ou épaisse couche. Enfournez une quinzaine de minutes puis attendez que votre préparation refroidisse avant de la couper en morceaux.

WRAP AU FROMAGE VÉGÉTAL + COOKIE MAISON (COÛT : 1.54)

INGRÉDIENTS

- une tortilla de blé complet, quelques feuilles de salade,
- 1/2 carotte,
- ¼ concombre coupé en 2,
- 50g de noix de cajou non grillées non salées,
- -50g de graines de tournesol,
- -3 cuillères à soupe de ciboulette fraîche ou surgelée,
- -1 gousse d'ail,
- -3 cuillère à soupe de jus de citron, sel et poivre

PRÉPARATION

- Commencez par réaliser le fromage végétal : faites chauffer de l'eau puis faites-y tremper les noix de cajou et les graines de tournes pendant 10 minutes. Pendant ce temps, épluchez la gousse d'ail et en levez le germe. Egouttez le mélange noix/graines puis mettez-le dan un mixeur, ajoutez l'ail, le jus de citron, 1 cuillère à soupe de ciboulett et 50ml d'eau. Mixez jusqu'à homogénéisation. Il doit avoir la consis tance d'un mélange tartinable, ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Sale à votre goût puis ajoutez les 2 autres cuillérées de ciboulette. Vou aurez suffisamment de fromage pour faire 4 sandwiches.

Epluchez la carotte et le concombre puis coupez-les en bâtonnets.

- Prenez une tortilla et tartinez-la de fromage végétal en vous arrêtan à trois centimètres du bord. Recouvrez le fromage de quelques feuille de salade puis ajoutez les bâtonnets de légumes au milieu de la galett Roulez la galette autour des légumes en prenant soin de fermer le deux côtés opposés en les pliants. Vous pouvez le manger tel quel o le couper en grosses rondelles comme un maki.

- Pour 6 cookies, il vous faudra : 3 cuillères à soupe d'huile de pépin de raisins, 1 cuillère à soupe de purée d'amandes blanches (enviro 30g), 45g de sucre de canne, ½ cuillère à café de bicarbonate de sou alimentaire, une pincée de sel, une pincée de cannelle, 75g de farine d blé, 40g d'abricots secs, 30ml de lait de soja

- Préchauffez votre four à 180°C. Coupez les abricots en petits dés.

- Dans un saladier, mélangez l'huile et la purée d'amande. Vous pouve les faire chauffer quelques secondes au four à micro-ondes pour fac liter l'homogénéisation. Ajoutez le sucre, mélangez bien puis versez bicarbonate, le sel et la cannelle. Ajoutez petit à petit la farine puis lait en mélangeant bien pour éviter les grumeaux. Quand la pâte e bien lisse, incorporez-y les dés d'abricots.

- Sur une plaque de four recouverte de papier cuisson, mettez la pât divisée en 6 boules que vous aplatirez légèrement. Enfournez pour 10 12 minutes environ, les cookies sont prêts quand ils sont dorés. Lais

MUFFINS À LA PROVENÇALE + SANDWICH DE POMME (COÛT : 1.46)

INGRÉDIENTS

- 90g de farine (mélange avec farine de pois chiches ?),
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs,
- 1 cuillère à café d'oignon moulu,
- 1 cuillère à café de poudre à lever, une pincée de sel, poivre,
- 125ml de lait de soja, ½ cuillère à café de vinaigre de cidre,
- 50ml d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence,
- 1 cuillère à soupe de levure maltée, 1/2 cuillère à soupe de coulis de tomates

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 170°C.

- Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients secs. Dans un autre saladier, mélangez le lait de soja et le vinaigre puis laissez cailler quelques minutes. Ajoutez l'huile d'olive et mélangez jusqu'à obtenir un mélange mousseux.

- Ajoutez le mélange sec petit à petit en fouettant bien pour éviter l'apparition de grumeaux. Ajoutez le coulis de tomates, mélangez une dernière fois puis remplissez des moules à muffins aux trois-quarts. Enfournez pour 25 minutes. Laissez refroidir jusqu'à ce que vous puissiez les toucher puis sortez les muffins de leurs moules pour qu'ils refroidissent complètement (idéalement sur une grille à pâtisserie). Conservez-les quelques jours maximum au réfrigérateur.

- Pour le sandwich de pomme, il vous faut : 1 pomme (rouge ou verte, comme vous préférez), 1 cuillères à soupe de purée de noix de cajou, 1/2 cuillère à soupe de sirop d'érable, une pincée de cannelle

- Commencez par laver la pomme puis coupez-la en fines tranches dans le sens horizontal. Enlevez les pépins et assemblez les tranches par deux en fonction de leurs tailles. Dans un bol, mélangez la purée, le sirop et la cannelle.

- Prenez un couple de tranches de pomme, couvrez-en une d'une légère couche du mélange à la cannelle puis refermez la deuxième tranche dessus. Vous avez un sand-

SALADE DE RIZ À LA BRÉSILIENNE + CRÈME PRALINÉE (COÛT : 2.56)

INGRÉDIENTS

- 60g de riz basmati,
- 100g de haricots noirs cuits,
- 1/4 avocat,
- 60g d'ananas en jus,
- ½ poivron rouge,
- 1 cuillère à soupe de feuilles de coriandre,
- noix de coco râpée,
- 1 citron vert,
- 1 oignon frais, huile d'olive, huile de colza, sel et poivre, gingembre frais

PRÉPARATION

- Commencez par cuire le riz selon les instructions du paquet puis égouttez-le et laissez-le refroidir.

Dans un saladier, mettez les haricots noirs cuits et égouttés. Coupez en dés l'avocat, le poivron et l'ananas puis ajoutez-les aux haricots. Emincez l'oignon frais et la coriandre puis mettez-les dans le saladier. Arrosez d'une cuillère à soupe de jus de citron vert, d'une cuillère à soupe d'huile de colza et d'une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le riz, saupoudrez d'une cuillère à soupe de noix de coco et d'un peu de gingembre frais râpé. Mélangez bien, goûtez et assaisonnez à votre goût.

- Pour la crème pralinée, il vous faut : 1 banane bien mûre, ½ cuillère à café de purée de noisette, ½ cuillère à café de purée d'amande, 1 cuillère à soupe de jus de citron, cannelle, sirop d'érable, noisettes concassées

Dans un bol, écrasez la banane puis ajoutez-y les deux purées d'oléagineux et la cannelle. Arrosez du jus de citron. Si ce n'est pas assez liquide à votre goût, vous pouvez ajouter un peu de sirop d'érable. Vous pouvez aussi tout mettre dans un mixeur et mixer jusqu'à l'obtention d'une crème homogène. Ajoutez-y les noisettes concassées et conservez au frais 2-3 jours maximum. Pour l'emporter, vous pouvez la mettre dans un moule à muffin et l'ajouter à votre boîte à tartine ou investir dans des pots à yaourtière qui sont des pots de

TARTINE AU PÂTÉ DE CHAMPIGNONS + CRUMBLE RAPIDE (COÛT : 1.01)

INGRÉDIENTS

- 250g de champignons (de Paris ou autres),
- 50g de haricots blancs, 50g de tofu fumé,
- 1 échalote,
- 2 gousses d'ail,
- ½ cuillère à soupe de thym,
- 1 cuillère à soupe de sauce soja, sel, poivre, huile de pépins de raisins, baguette, cornichons, salade, huile de truffe en option

PRÉPARATION

- Pour faire le pâté aux champignons, émincez l'échalote et les gousses d'ail. Faites-les revenir dans une poêle à feu doux avec un peu d'huile. Pendant ce temps, coupez les champignons en dés. Quand l'ail et l'échalote sont dorés, ajoutez les champignons et le thym puis faites revenir en remuant régulièrement. Les champignons vont sortir leur eau, laissez-la s'évaporer. Quand les champignons sont cuits, mettez le tout dans un mixeur avec les haricots, le tofu et la sauce soja. Mixez jusqu'à obtenir une consistance avec encore quelques morceaux ou totalement lisse si vous préférez. Ajoutez un peu de sel et de poivre si vous le souhaitez ainsi que l'huile de truffe. Laissez refroidir puis conserver au réfrigérateur jusqu'au moment où vous ferez votre sandwich. Pour cela, prenez un morceau de baguette, tartinez de pâté puis ajoutez quelques feuilles de salade et des cornichons coupés dans la longueur. Avec la quantité de pâté, vous pourrez faire 2 à 3 sandwiches ou garder le surplus pour des bouchées apéritives.

Pour deux portions de crumble, il vous faut : 1 pomme, 4 spéculoos, 10g d'huile de coco

- Faites chauffer votre four à 180°C.

- Lavez et épluchez votre pomme, enlevez les pépins puis coupez-la en gros dés. Mettez-les dans un plat allant au four que vous pourrez facilement transporter (avec un couvercle hermétique par exemple) puis enfournez.

- Faites fondre l'huile de coco afin qu'elle soit liquide, au four à micro-onde par exemple. Réduisez vos biscuits en poudre à l'aide d'un mixeur, versez la poudre obtenue dans un bol et ajoutez-y l'huile. Mélangez bien en sablant du bout des doigts puis versez sur les pommes dans le four. Laissez cuire une dizaine de

SALADE DE LENTILLES À LA MAROCAINE + POPCORN (COÛT : ENVIRON 1.48)

INGRÉDIENTS

- 100g de lentilles corail,
- 1 échalote,
- huile de colza,
- huile d'olive,
- vinaigre de cidre,
- 1 tomate,
- persil,
- feuilles de coriandre, sel, poivre, raz-el-hanout, paprika, cumin

PRÉPARATION

- Faites cuire les lentilles corail dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10-15 minutes. Egouttez-les puis laissez-les refroidir.

Pendant ce temps, émincez l'échalote et mettez-la dans un saladier. Ajoutez-y 1 cuillère à soupe d'huile de colza, 1 de vinaigre et 2 d'huile d'olive. Effeuillez et émincez une cuillère à soupe de persil et une de coriandre puis ajoutez-les à la vinaigrette. Saupoudrez d'une pincée de raz-el-hanout, une de paprika et une de cumin. Mélangez bien.

- Coupez la tomate en dés puis ajoutez-la avec les lentilles dans la vinaigrette. Ajoutez du sel et du poivre à votre convenance et conservez au frais.

- Pour le popcorn, faites chauffer à feu moyen un peu d'huile neutre (ex : pépins de raisins) dans une casserole. Ajoutez-y le maïs à popcorn en quantité suffisante pour presque recouvrir le fond de la casserole. Couvrez et laissez les grains exploser. Quand le bruit ralenti, secouez légèrement la casserole pour faire exploser les derniers grains puis éteignez le feu. Saupoudrez de cannelle ou de quatre-épices et mélangez-bien. Vous pouvez aussi y ajoutez un peu de marga-

SANDWICH DE RILLETTES À L'ARTICHAUT + SALADE DE FRUITS (COÛT : 1.20)

INGRÉDIENTS

- 200g de fonds ou cœurs d'artichauts,
- 1/2 gousse d'ail, 1.5 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre,
- 1/2 cuillère à soupe de basilic haché,
- 1 cuillères à soupe d'amandes effilées, pain individuel, salade, tomates séchées

PRÉPARATION

- Dans un mixeur, mettez les fonds d'artichauts coupés en morceaux, l'ail dégermé, l'huile, le basilic puis mixez jusqu'à obtenir un émincé. Ajoutez les amandes puis mixez encore un peu. Le mélange doit devenir tartinable mais conserver encore quelques morceaux. Si le mélange est trop sec, ajoutez un peu d'huile. Salez et poivrez puis mettez au frais jusqu'à au moment de faire les sandwiches. La quantité sera suffisante pour 4 personnes au moins. Pour cela, ouvrez votre pain en deux, tartinez de rillettes, ajoutez une ou deux feuilles de tomates et quelques tomates séchées puis refermez.

- Pour la salade de fruits, prenez 150-200g de fruits de votre choix et découpez-les en dés. Arrosez d'un peu de jus de citron et ajoutez des épices et des herbes. Evitez les pommes, les quartiers d'orange et les fruits peu mûrs qui ne donnent pas envie. Voici quelques associations possibles :

-Abricot, framboise, amande, sucre vanillé

-Ananas, mangue, noix de coco râpée

-Fraise, melon, concombre, menthe

-Rhubarbe cuite, melon, gingembre frais

78

Ouverture de Billie-Blue un E-shop de cosmétiques Cruelty free & Vegan

Be Veggie à rencontré
Anaëlle et Benoit

Tout d'abord, pouvez-vous vous présenter ?

Nous sommes Anaëlle 25 ans et Benoît 31 ans. Nous venons d'ouvrir notre E-shop BILLIE-BLUE le 1er août 2017. C'est un site internet belge de vente de cosmétiques Cruelty free & Vegan, c'est-à-dire non testés sur les animaux et sans produits d'origine animale. Les produits que nous proposons sont de plus naturels, Bio et respectueux de l'environnement.

Qu'est-ce qui vous a donné l'envie d'ouvrir un E-shop de cosmétiques Cruelty free & Vegan ?

Sensibilisés par la cause animale et ayant des difficultés à trouver en Belgique des cosmétiques non testés sur les animaux, Vegan et de qualité, nous avons eu l'idée de créer Billie-Blue E-shop, une boutique en ligne de cosmétiques répondant à nos exigences et ainsi permettre aux personnes soucieuses du respect des animaux et de l'environnement de pouvoir profiter d'un large choix de cosmétiques naturels, Bio, Cruelty free & Vegan.

Nous leur faisons profiter de nos vérifications sur chaque produit et leur permettons d'acheter en toute confiance sur notre site internet www.billie-blue.com .

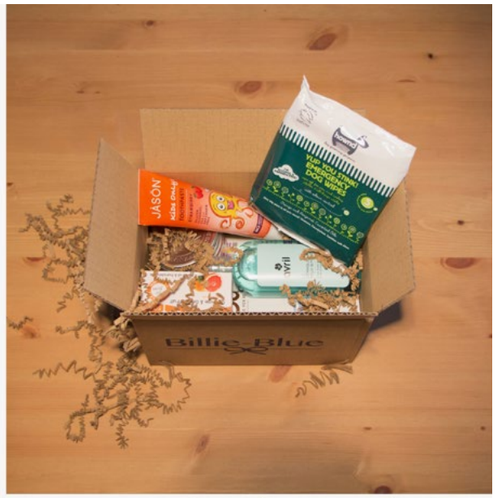
Des cosmétiques pour toute la famille ; les femmes, les hommes, les enfants et même les compagnons à 4 pattes.

Parlez-nous de votre E-shop ?

Les ingrédients de chaque produit sont vérifiés afin de s'assurer que tous soient sans produits d'origine animale et non testés sur les animaux avant de les ajouter sur la boutique. De même, nous contrôlons que la marque ne vende pas ses produits dans des pays étrangers obligeant les tests. Disposants au minimum d'un label certificateur non testé sur les animaux.

Sur Billie-Blue, le client commande facilement et quand il le souhaite. Il sélectionne ses produits préférés, le mode de livraison et de paiement. Notre équipe se met ensuite à son service pour préparer sa commande avec le plus grand soin et le plus grand plaisir.

Pour les commandes passées avant 14h, nous les expédions le jour même. Nous assurons une livraison en 24h (hors week-ends et jours fériés) pour la Belgique. Entre 2 à 10 jours pour les commandes à l'étranger. Nous livrons dans plus de 18 pays.



Lors de la validation du panier, le client a la possibilité de choisir ou non, si il souhaite reverser 1% du bénéfice de sa commande à une association.

L'équipe Billie-Blue est à l'écoute et disponible par téléphone, e-mail, sur les réseaux sociaux ou encore via les formulaires de contact et de suggestions.

Comment avez-vous été sensibilisé à cette problématique (véganisme – exploitation animale)?

Le « trop » de non-respect de ce qui nous entoure ; envers les animaux et la Terre que nous empruntons.

Il y a de cela quelques années, nous avons eu un déclic et nous avons décidé de devenir végétariens. Au même moment, l'utilisation de produits cosmétiques et d'entretien non testés sur les animaux et sans produits d'origine animale nous semblait être une évidence.

Quel genre de relation aviez-vous avec les animaux avant ces changements ? Quelle partie de votre vie les animaux ont-ils occupé ?

Aussi petits que nous nous rappelons, nous avons toujours eu des animaux. La relation entretenue avec eux nous a toujours apporté beaucoup de bonheur.

Il était donc impossible pour nous d'imaginer que nos cosmétiques quotidiens soient testés sur des animaux sans défenses.

Voir le site-

La chasse… et ses conséquences sur la santé

Les « repas du chasseur » sont des repas riches en protéines animales, en graisses, en fructose et, souvent, accompagnés d'alcool.

Cette association d'aliments peut entrainer une« crise de goutte »…

Le surpoids et le sexe masculin sont 2 facteurs qui augmentent également le risque de souffrir de cette pathologie…

La goutte est en fait une forme spécifique d'arthrite. Elle engendre des crises répétées de douleurs assez fortes au niveau d'une ou plusieurs articulations.

Toutes les articulations peuvent êtretouchées mais le plus souvent, la crise se déclenche d'abord dans les articulations du gros orteil, qui va gonfler durant la nuit et va provoquer de vives douleurs.

L'origine de cette pathologie est en fait un taux trop élevé d'acide urique dans le sang (aussi appelé hyperuricémie).

L'hyperuricémie peut également engendrer des lithiases rénales par formation de cristaux dans les reins (calculs rénaux).

L'acide urique est un produit de dégradation des purines, ensemble de molécules se trouvant naturellement dans notre corps mais également en grandes quantités dans la viande, notamment celle de gibier (c'est la base des acides nucléiques : ADN et ARN).

Avec l'arrivée des fêtes, et donc d'aliments tels que le foie gras, la traditionnelle dinde ou la viande de gibier ainsi que tous les autres produits animaux sur les tables de certains, il est intéressant de regarder d'un peu plus près la composition de ces « festins », qui s'avèrent être une mine d'acides gras saturés…

Les acides gras saturés sont les « mauvais lipides » et engendrent au hausse du taux de cholestérol dans le sang ainsi qu'uneaugmentation considérable du risque de maladies cardio-vasculaires.

Il serait donc intéressant pour tous de réfléchir à une manière de célébrer les fêtes de fin d'année (mais également les nombreuses fondues et raclettes) sans mettre une raclée à son corps.

Une alimentation plus végétale à tendance à être très pauvre en acides gras saturés. A bon entendeur…