

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

Pour un monde plus juste et durable: végétalisons notre alimentation!

## Réflexion

### Végétarien et heureux ?

Oui, Christiane Taubira est un singe. Et moi aussi.

## Livre:

Le Bonobo, Dieu et nous

Recettes:  
Glace nana  
Lasagne

Grand format:  
l'élevage intensif

World Student  
Environmental  
Summit 2014

Pourquoi dit-on que  
les vaches ne font rien?

## Le crudivorisme

L'Interview de  
Valérie Lohest



F. Derzelle. responsable de la Rédaction.

## Bons baisers de Normandie

Voilà le retour des beaux jours et avec eux, l'envie de voyager, l'occasion annuelle de nous extraire de la routine de nos existences laborieuses. Cette année nous avons, ma compagne et moi décidé de louer un gîte à Pont d'Ouilly, une charmante petite commune rurale de Normandie. Nous cherchions le calme et la quiétude et nous n'avons pas été déçus. Nous nous offrons ce luxe rare pour des Belges de vivre dans un lieu où le bruit de l'agitation humaine ne nous parvient que très rarement. J'écris ces quelques réflexions dans un joli jardin arboré. Le temps est idéal, ni trop chaud ni trop froid.

Il est décidément difficile de se promener en France quand on ne mange pas d'animaux. C'est que la cuisine française rurale ne fait pas grands cas de ce qui devrait constituer la plus grande partie de notre alimentation : les végétaux. En gros, ils servent d'ornements : ils sont destinés à mettre en valeur la viande, les abats, les poissons ; le tout nappé d'une sauce à base de fromage ou de beurre. Vous vous dites qu'il n'y a plus qu'à se rabattre sur les salades. Détrompez-vous ! Même lorsque vous en commandez une, vous pouvez être certain que vous y trouverez plus de produits animaux que quoi que ce soit d'autre. Les pizzas alors ? Tout d'abord elles ne sont généralement pas très réussies, ce n'est décidément pas une spécialité française, mais nous avons vraiment été surpris par leur composition. Il n'était pas rare d'y trouver, en plus de la mozzarella, toute une constellation de fromages hétéroclites ainsi qu'une variété de charcuteries aux noms improbables. Un point commun à toutes ces garnitures : avec elles, vous êtes certain de fournir à votre corps, (lequel n'en demande certainement pas autant) les 2500 kcal nécessaires à un honnête homme et ce, en un seul repas. Si vous voulez y échapper il n'y a que l'omelette et là, nous, on n'est pas très clients. De toute façon, vous y trouverez les mêmes cochonneries que sur votre pizza.

Nous avons éprouvé beaucoup de compassion pour nos frères saladvivores d'Outre-quiévrain. Mais il y a plus : il faut savoir aussi qu'il est plus difficile de trouver un steak végétal dans un supermarché qu'un castor dans le S é r e n g e t i .

C'est pour cela que nous avons loué un gîte. Au moins, nous disposons d'une cuisine pour y préparer de bons petits plats. Ceci dit le propriétaire ne semble pas fort concerné par les discussions qui passionnent le petit



La machine infernale

petit monde de la protection animale. Au mur trône la dépouille taxidermée d'un petit carnivore commun de nos campagnes. Là où nous pensons être en face d'une manifestation gênante du manque de compassion de l'humanité, d'autres s'enthousiasment de pouvoir contempler un cadavre transformé en bibelot pathétique. Mais ne soyons pas de mauvaise composition, notre hôte bien qu'un rien aviné est charmant, il nous offre d'entrée de jeu une bouteille de cidre et des petits sablés, miam.

Là où on a moins rigolé c'est quand il nous a montré un dispositif électrique destiné à électrocuter tous les animaux ailés qui, mal inspirés, auraient commis la fatale erreur de violer l'espace aérien humain (amis insectes, n'approchez pas un humain à moins de 5 mètres, c'est dans votre intérêt). Notre homme, avec beaucoup d'enthousiasme, nous explique que le diptère malchanceux qui se dirigerait vers l'appareil doit s'attendre à se manger 2000 volts et griller instantanément. Il nous conseille de ne surtout jamais l'éteindre au risque d'être envahi par ces horribles bestioles. Inutile de vous dire que nous avons éteint immédiatement cette arme de destruction massive. Soit dit en passant, nous n'avons jamais été enquinés.

En songeant à la candeur de ces personnes totalement indifférentes aux intérêts les plus élémentaires des autres êtres vivants, nous nous disons que la route est encore longue avant qu'une majorité de concitoyens se débarrassent de leur vision anthropocentrique du monde et de la réalité.

Sur ce, bonnes vacances à tous et bonne rentrée !

F. Derzelle.



La taxidermie, moi, j'aime pas!

## Sommaire



**Végétarien et heureux ?  
Plus qu'un choix, un devoir ! p.14**

**Le livre du  
trimestre  
p.4**

FRANS  
DE WAAL

**Le bonobo  
Dieu et nous**

A LA RECHERCHE DE L'HUMANISME CHEZ LES PRIMATES

LLL. LES LIENS QUI LIBÈRENT

**Recettes  
Glace nana  
p.17**



Témoignage illustré de  
Muriel Douru p.26



**Pourquoi dit-on que les  
vaches ne font rien?**

**Le crudivorisme**



**L'Interview de  
Valérie Lohest  
p.22**

**mais aussi....**

Conséquences dramatiques de l'Accord de partenariat transatlantique  
(APT) pour les animaux d'élevage. p 25

Grand format: l'élevage intensif p.30

Projet VEG'OUT p.20



**Oui, Christiane Taubira est  
un singe. Et moi aussi. p.10**

**World Student  
Environmental  
Summit 2014 p.12**

# Le Bonobo, Dieu et nous. de Frans de Waal

Aux éditions L'Esprit Liens qui Libèrent

Par Emmanuelle Hubaut. Philologue et  
passionnée par la question du statut de l'animal  
dans notre société.



**Frans de Waal** est un biologiste et primatologue américano-néerlandais que la revue « Time » a inscrit sur sa liste des 100 personnalités les plus influentes. Auteur de plusieurs ouvrages parmi lesquels *Le singe en nous* ou *L'Age de l'empathie*, il est professeur à l'Université Emory d'Atlanta (1) où il enseigne l'éthologie.

Toute la question de cet ouvrage remarquable est de savoir si notre morale, nos principes, nos valeurs éthiques nous sont imposés d'en haut, par une transcendance, un créateur ou un dieu quel qu'il soit ou si ces principes sont enracinés en nous de tout temps et proviennent de notre héritage animal. Auquel cas, la morale humaine serait le produit de l'évolution.

Ce livre est à conseiller à tous ceux qui pensent que les animaux obéissent impulsivement et uniquement à leurs instincts sur lesquels ils n'ont aucun contrôle. Ils comprendront que la réalité est toute autre. Comme nous, les animaux favorisent certaines conduites plutôt que d'autres et réagissent par la peur ou la violence à toute déviance.

Frans de Waal a trouvé l'inspiration dans ses travaux sur la coopération et la résolution des conflits chez les primates pour écrire ce livre, par ailleurs fort agréable à lire tant il est émaillé d'anecdotes glanées au long fil des années de recherche et d'observation et truffé de passages remplis de notes humoristiques. C'est aussi son parcours de primatologue qu'il est intéressant de découvrir.

L'auteur partage avec nous le cheminement de son questionnement sur ce qui est commun aux primates et multiplie les exemples les plus récents de preuves d'altruisme animal. Les observations qu'il a pu faire de grands singes qui aidaient des plus vieux ou de plus faibles à accéder à la nourriture ou à se déplacer s'inscrivent dans le champ émergent de l'empathie animale qui traite non seulement des primates mais aussi des canidés, des éléphants et des rongeurs. Les cas de chimpanzés qui consolent des malheureux en les prenant dans les bras, en les embrassant sont si fréquents que des milliers d'exemples en sont attestés.

L'empathie nécessite une conscience de l'autre et une sensibilité à ses besoins. Elle est probablement née des soins parentaux, comme ceux que l'on trouve chez les mammifères, mais il y a aussi des preuves d'empathie chez les oiseaux.

A la station de recherche Konrad Lorenz (2) de Grünau, en Autriche, on garde des corbeaux dans d'immenses volières afin de procéder à des observations. Les scientifiques assistent à des combats spontanés entre corbeaux et ils ont pu constater que des oiseaux spectateurs réagissent à la détresse du perdant.



*Frans de Waal*

« Comme écrit Frans de Waal, non sans humour : « il peut compter sur ses amis pour un lissage de plumes douillet ou un petit bec à bec d'encouragement ».

Dans cette station de Grünau, des oies vivant en liberté dans la nature ont été équipées d'émetteurs de fréquence cardiaque. Puisque chaque oie adulte a un conjoint, on a pu observer l'empathie que l'un avait pour l'autre en constatant que si un oiseau livre un combat avec un autre, le cœur de son partenaire commence à battre très vite. Son rythme cardiaque trahit son inquiétude au sujet de la dispute. Chez les oiseaux aussi, on ressent la douleur des autres.

En revanche, la plupart des reptiles ignorent les soins parentaux.

L'un des signes les plus sûrs de cette sollicitude de la mère vis-à-vis de son petit selon Paul Mac Lean (3) est « l'appel de détresse » des jeunes animaux vis-à-vis de leur mère.

Très présent chez les jeunes singes par exemple, il est inexistant chez la plupart des reptiles comme par exemple les serpents, les lézards et les tortues. Pour Fr. de Waal, on ne peut attendre de l'empathie que des seuls animaux qui ont des attachements et peu de reptiles sont dans ce cas (à l'exception des alligators et quelques espèces comme la famille crocodylienne qui prennent bien soin de leurs petits).

#### Passons au sujet d'étude de Frans de Waal : les bonobos.

Les bonobos sont originaires d'une ex-colonie belge. Ils ont été ramenés d'Afrique et c'est sans doute grâce à ça que nous avons pu découvrir ce grand singe rare. La découverte a eu lieu en 1929 par un anatomiste allemand qui a compris que le crâne étiqueté comme celui d'un jeune chimpanzé était en fait celui d'une espèce entièrement nouvelle dont l'anatomie était étonnamment

proche de celle de l'homme. Le comportement du bonobo est extrêmement différent de celui du chimpanzé. Certaines colonies sont dirigées par une femelle. Dans la nature, les fils restent avec leur mère tout au long de l'âge adulte, tandis que les filles migrent vers d'autres lieux. Frans de Waal explique avec malice que ce statut de « fils à maman » n'est pas toujours bien vu.

Les bonobos ont fait leur irruption sur la scène scientifique à un moment où anthropologues et biologistes voulaient valoriser la violence et la guerre et voyaient d'un mauvais œil l'arrivée de parents primates pacifiques. Si l'auteur s'est particulièrement intéressé aux bonobos c'est parce que leur contraste avec les chimpanzés enrichit notre vision de l'évolution humaine.

**Il montre que notre lignée n'est pas uniquement marquée par la domination des mâles et la xénophobie, mais aussi par l'amour de l'harmonie et la sensibilité aux autres.**

Chez les chimpanzés en revanche, les mâles dominent sans partage et rivalisent en permanence pour le pouvoir. L'auteur a par ailleurs consacré un livre : « La politique des chimpanzés » à leurs manœuvres de séduction et leurs intrigues. Il a commencé sa carrière au zoo d'Arnhem aux Pays-Bas, où il a pu observer certaines scènes extrêmement violentes entre les chimpanzés.

Notre parenté avec les grands singes est de mieux en mieux acceptée et nous discutons toujours de ce qui fait notre unicité. Nul ne doute de la supériorité de notre intellect mais nos besoins et désirs fondamentaux sont présents aussi chez nos proches parents. Tout comme nous, les singes luttent pour le pouvoir, jouissent du sexe, recherchent la sécurité et l'affection, tuent pour le territoire et valorisent la confiance et la



coopération. Notre constitution psychologique est celle d'un primate social.

L'auteur participait à un colloque au zoo d'Arnhem sur ce que les professionnels de la santé et les sociologues pouvaient apprendre de la primatologie. Ils se sont interrogés sur ce qui justifie la morale : d'où lui vient son poids ? Si ce n'est pas d'en haut, à qui ou à quoi le doit-elle ? Est-ce que ce poids peut lui venir de l'intérieur ? Frans de Waal pense que c'est le cas pour la compassion mais aussi pour **notre sens de la justice**.

Il avait déjà démontré que les primates accomplissent avec joie une tâche en échange de tranches de concombre jusqu'au moment où ils en voient d'autres recevoir des raisins, réputés meilleurs. Ceux qui ont reçu des concombres manifestent leur mécontentement, jettent leurs rondelles et font la grève. C'est ce qu'on a appelé l'aversion pour l'iniquité. D'autres recherches ont été effectuées sur d'autres animaux dont les chiens avec des résultats semblables. Ces constats ont des conséquences pour la moralité humaine.

Il avait déjà démontré que les primates accomplissent avec joie une tâche en échange de tranches de concombre jusqu'au moment où ils en voient d'autres recevoir des raisins, réputés meilleurs. Ceux qui ont reçu des concombres manifestent leur mécontentement, jettent leurs rondelles et font la grève. C'est ce qu'on a appelé l'aversion pour l'iniquité. D'autres recherches ont été effectuées sur d'autres animaux dont les chiens avec des résultats semblables. Ces constats ont des conséquences pour la moralité humaine.

Pour la plupart des philosophes, c'est par la raison que nous en venons aux vérités morales mais ils proposent un processus vertical, de haut en bas : nous formulons des principes puis nous les imposons au comportement humain. De son côté, Frans de Waal pense que loin d'avoir élaboré la morale à partir de rien par la réflexion rationnelle, nous avons reçu une puissante impulsion de notre réalité profonde d'animaux sociaux. Ce qui ne veut pas dire qu'un chimpanzé soit un « être moral ». Nous nous lançons dans des débats éthiques qui sont propres aux humains (peine de mort, euthanasie, etc.).

Rien n'indique que les autres animaux se demandent si des actes qui ne les concernent pas directement sont convenables ou non. Ce qui fait la spécificité de la morale humaine est la recherche de normes universelles,

associée à un système complexe de justification, de surveillance et de sanction.

Les autres primates n'ont pas ce problème mais eux aussi cherchent à atteindre un certain type de société. Nous reconnaissons dans leur comportement des valeurs auxquelles nous aspirons nous-mêmes. **Par exemple, on a pu observer des femelles chimpanzées favoriser la réconciliation de mâles après un combat, tout en leur enlevant les armes des mains**. Les mâles de haut rang font régulièrement l'arbitrage pour régler les différends dans le groupe. De cet évident souci de la communauté, on peut conclure que l'assise de la morale est plus ancienne que l'humanité.

L'auteur pense que nous n'avons pas besoin de Dieu pour expliquer comment nous en sommes arrivés là où nous en sommes aujourd'hui. Il trouve qu'il serait plus judicieux de chercher à comprendre le besoin de religion que d'attaquer la religion. En effet, tout ce que les humains ont accompli dans tous les domaines, de l'architecture à la musique, de l'art à la science, s'est développé conjointement à la religion, jamais séparément. Il est impossible de savoir à quoi ressemblerait la morale sans la religion. Il faudrait pouvoir observer une culture humaine qui n'a jamais été religieuse. Le fait même qu'il n'y en ait aucune devrait nous faire réfléchir.

Peu importe que ce soit Dieu, la raison humaine ou la science qui formulent les principes moraux ; toutes ces approches sont verticales. Elles postulent que les humains ne savent pas se comporter correctement et que quelqu'un doit leur dire. Est-ce que la morale ne pourrait pas se créer dans l'interaction sociale quotidienne et non sur un plan intellectuel abstrait ? L'auteur énonce l'hypothèse d'une morale orientée de bas en haut en harmonie avec ce que nous savons du fonctionnement de l'esprit humain et aussi avec la façon dont

l'évolution a créé le comportement. L'auteur donne de multiples exemples d'empathie chez les chimpanzées malgré leur nature parfois belliqueuse. Ce sont les 2 faces opposées de la vie sociale des primates. Ils appartiennent aussi à une communauté étroitement soudée dans laquelle ils peuvent compter sur l'affection et l'assistance des autres, même hors de tout lien de parenté. Cette dualité est cruciale. La morale serait superflue si nous étions universellement gentils. Ce qui nous permet de distinguer le bien du mal, c'est notre aptitude à être bon ou mauvais.

Il est difficile d'expliquer de prime abord l'altruisme chez les animaux puisqu'à priori, cela va à l'encontre de leur propre profit. N'est-ce pas contraire aux lois de la nature ? Il y a eu de nombreux débats et polémiques sur ce sujet. Robert Trivers (4) a fait remarquer que la coopération entre non-parents repose souvent sur l'altruisme réciproque : coûteux à court terme, les actes généreux sont avantageux à long terme quand les faveurs sont rendues.

L'altruisme réciproque permet aux réseaux de coopération de s'étendre au-delà des liens de parenté. L'altruisme se développe à partir de l'empathie avec des personnes en difficulté et l'essence même de l'empathie consiste à brouiller la limite entre soi et l'autre. Par ce fait, l'empathie est une composante nécessaire de toute théorie de l'altruisme humain. La définition de l'altruisme n'impose pas qu'il fasse nécessairement souffrir mais qu'il comporte un coût.

L'auteur voit dans la gratitude un ingrédient crucial. Elle nous aide à rendre à chacun son dû ; elle joue un rôle essentiel dans une société fondée sur la réciprocité. La réciprocité œuvre aussi négativement et devient agression moralisatrice. Par exemple, nous sommes indignés de voir quelqu'un prendre une part des bénéfices sans avoir rien donné en retour pour y avoir







droit. Il en va de même chez les chimpanzés. Ils exercent aussi des repréailles, règlent leurs comptes. La société chimpanzé tourne autour du donnant-donnant. Ils construisent une économie sociale où l'on se favorise et se défavorise à tous les niveaux.

**L'auteur insiste sur le fait que « pour les mammifères au moins, les soins maternels sont la forme typique de l'altruisme, le modèle de tous les autres »**

Patricia Churchland (5) voit la morale humaine se développer à partir des tendances maternelles. Le circuit neural qui régule les fonctions corporelles de l'organisme est mis à contribution pour intégrer les besoins des enfants : c'est comme si c'était des parties de corps supplémentaires. Le même mécanisme du cerveau sert aux autres relations de sollicitude. Ceci expliquerait les différences observables entre les sexes. Les filles sont plus sociables que les garçons, meilleures interprètes des expressions émotionnelles, plus sensibles aux voix, plus affectées après avoir fait du mal à quelqu'un et mieux capables d'adopter le point de vue d'un autre. Dans ses travaux, Fr. de Waal a constaté que chez les chimpanzés, les femelles consolent plus souvent que les mâles. Les soins maternels sont une forme de sollicitude la plus gratifiante en soi. « Avec l'altruisme, on se sent bien ». En effet, la nature associe nos besoins avec le plaisir. Notre cerveau a été conçu pour brouiller la frontière entre moi et l'autre. C'est un câblage neural archaïque qui existe chez tous les mammifères, de la souris à l'éléphant.

Nous avons fait la découverte des neurones en fuseau. On pense que ceux-ci entrent en jeu dans la conscience de soi, l'empathie, le sens de l'humour et le contrôle de soi. On les a ensuite découverts dans le cerveau des grands singes, y compris celui des bonobos. Les spécialistes peuvent en conclure que les bonobos possèdent un cerveau empathique. Les données archéologiques montrent que, bien avant l'apparition de toutes les religions actuelles, les néandertaliens et les premiers humains prenaient soin des handicapés. C'est vrai aussi de nos parents primates. Fr. de Waal donne des exemples de singes trisomiques ou gravement invalides activement aidés par leurs congénères. On peut en conclure que les inadaptés peuvent s'épanouir et se reproduire dans les sociétés primates.

Des scientifiques italiens de Parme ont découvert dans les années 1990 les neurones miroirs. Ces neurones s'activent lorsque nous agissons mais également lorsque nous voyons

quelqu'un d'autre agir. Ces neurones fusionnent les individus au niveau corporel. Cette découverte coïncide avec les toutes premières analyses sur l'empathie humaine en ce qui concerne également la perception esthétique. C'est pourquoi nous vibrons lorsque nous voyons un ballet. Nous exécutons avec les danseurs les pirouettes que nous admirons sur scène. **Nous ressentons physiquement les vibratos des chanteurs d'opéra, nous sommes émus jusqu'à la chair de poule par une statue de Michel-Ange...** Ces fameux neurones-miroirs ont été découverts en premier lieu chez les macaques.

L'auteur met en parallèle science et religion tout en ne méprisant cette dernière en aucune façon. Comme lui, les scientifiques sont en grosse majorité agnostiques ou athées mais il n'y voit pas une preuve de l'aptitude de la science à répondre aux questions de sens et de finalité. Selon son idée, ce qui différencie vraiment les scientifiques des autres, c'est que la soif de savoir remplit un vide spirituel qui, chez la plupart des autres est comblé par la religion. L'auteur rapporte cette anecdote émouvante d'un astronome à la retraite fondant en larmes en parlant de la place de l'humanité dans le cosmos lors d'un atelier. Il a expliqué qu'il étudiait la question depuis son enfance et que voir des images vieilles de milliards d'années-lumière le bouleverse encore et lui fait comprendre combien nous sommes liés à l'univers. Cela ressemble beaucoup à une expérience religieuse même si lui-même ne la définirait pas comme ça.

Comme les professionnels de métiers créatifs, de nombreux scientifiques éprouvent cette transcendance. Comme le souligne l'auteur : « il est impossible de regarder dans les yeux un grand singe sans se voir soi-même. C'est le choc de reconnaissance. Ce qui rend votre regard est moins un animal qu'une personnalité aussi forte et volontaire que la vôtre » Les experts des grands singes le disent : leur tout premier choc oculaire a changé radicalement leur sujet mais aussi leur propre place dans le monde. L'auteur tire la conclusion que l'ennemi



de la science n'est pas la religion : le véritable ennemi est la substitution du dogme à la pensée, à la réflexion et à la curiosité. Le dogmatisme ferme l'esprit, qu'il s'agisse du refus aveugle de la science par les adeptes d'une lecture littérale de la Bible ou de l'arrogance autosatisfaite de certains athées. L'empathie apprend aux enfants à prendre au sérieux les sentiments des autres. Pour l'auteur, l'enfant est moral naturellement. C'est sa constitution biologique qui l'aide à s'engager dans cette voie. S'intéresser aux autres, être attiré vers eux et être touché émotionnellement par leur situation, tout cela est automatique, inscrit en nous. Nous partageons avec les autres primates une nature d'animaux sociaux, qui nous amène à valoriser les relations sociales.

Pour Fr. de Waal : Toute hiérarchie sociale est un gigantesque système d'inhibitions et c'est sûrement ce qui a préparé le terrain à la morale humaine car elle en est un aussi » Le contrôle des pulsions est crucial.

Comme chez les humains, chez les primates également, lorsque nous voyons une société disciplinée, une hiérarchie sociale tacite est souvent présente.

Deux grands facteurs soutiennent le code social selon lequel vivent les primates et les enfants : le premier vient du dedans, c'est l'empathie, un désir de bonnes relations qui encourage à ne pas vouloir faire souffrir l'autre. Le deuxième vient du dehors, c'est la peur de la sanction infligée par des supérieurs. Avec le temps et l'éducation, ces deux facteurs s'intériorisent pour former un code social qui permet le « bien vivre ensemble ». La morale sera plus fiable, la morale sera plus fiable, /mieux respectée si elle est basée sur d'authentiques sentiments sociaux.

**En conclusion, Frans de Waal pense que les diverses religions se sont appropriées des valeurs humaines universelles, héritées elles-mêmes de notre évolution. Chacune de ces religions a soutenu ces valeurs par ses propres récits et les a faites siennes.**

Par Emmanuelle. Hubaut.

Philologue et passionnée par la question du statut de l'animal dans notre société.

(1) L'Université d'Emory à Atlanta est l'une des universités de recherche les plus avancées au monde.

(2) Konrad Zacharias Lorenz (Vienne, 7 novembre 1903 - Vienne, 27 février 1989), plus connu sous le nom de Konrad Lorenz, est un biologiste et zoologiste autrichien titulaire du prix Nobel de physiologie ou médecine. Lorenz a étudié les comportements des animaux sauvages et domestiques. Il a écrit des livres qui ont touché un large public tels que : Il parlait avec les mammifères, les oiseaux et les poissons ou L'Aggression, une histoire naturelle du mal. (source Wikipédia)

(3) Paul Mac Lean est l'expert en neurosciences qui est l'auteur de la théorie du cerveau « triunique » à trois étages (le cerveau reptilien, le cerveau limbique et le néocortex). Il a situé dans le système limbique le siège des émotions.

(4) Biologiste évolutionniste américain.

(5) Philosophe américaine versée dans les neurosciences.

## **Aidez-nous à diffuser notre message. Devenez membre !**

Comme toutes les associations, nous ne pouvons pas travailler efficacement sans les dons des personnes qui veulent nous aider à porter nos idées. Nous luttons pour conscientiser le public francophone des dérives de l'élevage industriel. Nous dénonçons un système dont la seule finalité est le profit, un système qui a su s'imposer à la société civile comme seul horizon des politiques agricoles.

Avec l'aide d'informations scientifiques provenant de chercheurs dont la compétence et l'honnêteté ne peuvent être remises en doute. Nous démontrons que la surconsommation de produits animaux a des effets désastreux à différents niveaux. C'est à la fois, un problème de santé publique, une source de pollution importante de l'eau, de l'air, des sols. Un gaspillage de ressources incroyable quand on connaît les défis que devront relever les hommes de demain.



### **Devenez membre ! ( 10 euros par an )**

En devenant membre vous devenez un soutien supplémentaire, avec de nombreux appuis nous serons plus efficaces et mieux entendus. Les cotisations annuelles contribuent également à la bonne santé de notre trésorerie.

### **Faites un don !**

Nos projets sont nombreux et n'attendent souvent que le financement nécessaire. Pour les dons et les cotisations, veuillez verser la somme sur le compte de VEGETIK ASBL : BE90 0016 4383 3132 . Code BIC : GEBABEBB et mentionnant que c'est pour la cotisation annuelle ou pour un don.

## **Visual Guide Du végétarisme**

Pour une éthique alimentaire responsable et durable



- Be Veggie** Pourquoi devenir végétarien ?
- Be Veggie** De l'énergie à revendre et en pleine santé !
- Be Veggie** Impact de l'élevage et de la viande sur la santé humaine.
- Be Veggie** En pratique: trucs, astuces et recettes.
- Be Veggie** Luttons contre les élevages intensifs !
- Be Veggie** Réflexions philosophiques et scientifiques



## **Pour bien débuter avec l'alimentation végétarienne.**

### **Téléchargez le guide visuel du végétarisme !**

Ça y est, les arguments en faveur d'une alimentation végétarienne vous ont convaincus et vous êtes décidé à franchir le pas. Gardez en tête que cela n'a rien de compliqué ! Une alimentation variée et équilibrée fournira à votre corps tout ce dont il a besoin, et cela sans passer des heures en cuisine. L'adaptation pour passer à une alimentation végétarienne n'est pas plus compliquée que l'adaptation à la cuisine d'un pays étranger.

De nombreuses recettes peuvent facilement être adaptées. En allant puiser dans la cuisine du monde, l'alimentation végétarienne est alors bien plus variée que la cuisine traditionnelle. Les cuisines libanaise ou indienne offrent par exemple un large choix de plats végétariens.



**Pour 5,90 euros seulement**

## Oui, Christiane Taubira est un singe. Et moi aussi.



Anne-Sophie Leclère, ex-tête de liste FN



A 18mois

Maintenant

Anne-Sophie Leclère, ex-tête de liste FN aux municipales à Rethel (Ardennes), a été condamnée mardi par le tribunal de Cayenne à neuf mois de prison ferme et 5 ans d'inéligibilité pour avoir comparé la Garde des Sceaux, Christiane Taubira, à un singe. La sentence est tombée. L'ex-tête de liste FN aux municipales à Rethel (Ardennes), Anne-Sophie Leclère, a été condamnée mardi par le tribunal de Cayenne à neuf mois de prison ferme et 5 ans d'inéligibilité pour avoir comparé la Garde des Sceaux, Christiane Taubira, à un singe.

Le tribunal, saisi d'une plainte du mouvement guyanais Walwari, est allé au-delà des réquisitions du parquet en prononçant cette peine, assortie d'une amende de 50.000 euros. Il a également condamné le Front national à 30.000 euros d'amende.

Le 17 octobre, un reportage de l'émission "Envoyé spécial" sur France 2 avait montré cette commerçante de 33 ans, encartée au FN depuis 2012, propriétaire d'un magasin d'articles de pêche à Rethel, dans les Ardennes, qui s'efforçait de monter une liste pour les élections municipales dans cette ville de quelque 7.500 habitants.

Questionnée alors sur un photomontage qu'elle avait placé sur sa page Facebook et qui montrait d'un côté un petit singe et de l'autre la garde des Sceaux, avec les légendes "à 18 mois" et "maintenant", Mme Leclère l'avait assumé, assurant que "ça n'a rien à voir" avec du racisme.

"Cette photo c'était de l'humour. L'image a été postée sur ma page Facebook et je l'avais supprimée quelques jours après d'ailleurs, ce n'est pas moi l'auteur", s'était-elle ensuite défendue. Mme Leclère avait été exclue du FN le 3 décembre.

source itélé

Par Dominic Hofbauer, co-rédacteur aux Cahiers antisépécistes, éducateur en éthique animale chez GAIA (Global Action in the Interest of Animals)

Une ex-candidate FN a été condamnée pour avoir comparé Christiane Taubira à un jeune primate dans un montage photo. Dans les attendus du jugement, le tribunal souligne que « le fait d'assimiler une personne quelle qu'elle soit, à un animal, constitue une injure, faite à l'humanité entière ». Dans son rôle légitime de lutte contre les discriminations, un tribunal peut-il toutefois aller à ce point contre la science, et dans une telle confusion des termes ? En réponse au racisme et à la volonté manifeste d'humilier, la justice peut-elle se contenter de déplacer simplement la frontière arbitraire qui sépare les individus dignes de considération et les autres ?

Londres, 1859. On raconte que lorsque Charles Darwin publia l'Origine des espèces dans l'Angleterre du XIXe siècle, l'épouse d'un archevêque anglican, nommée Lady Worcester, se serait exclamée : « Mon Dieu, pourvu que cela ne soit pas vrai, et si jamais ça l'est pourvu que cela ne se sache pas ! ».

Plus de 150 ans après Darwin - et faisant fi de tous les progrès de la biologie évolutive et de l'éthologie cognitive - le caractère offensant de cette comparaison paraît intact lorsque le tribunal correctionnel déclare que « le fait d'assimiler une personne à un animal constitue une insulte », oubliant dans le même mouvement que non seulement les animaux sont aussi des personnes c'est à dire les sujets conscients de leur propre existence - mais que les humains sont aussi des animaux.

### Sale bête, sale nègre, sale gonzeesse

Dans le cadre de ce jugement, il y avait sans doute suffisamment matière pour insister sur l'intention d'humilier, et sur la discrimination évidente qui consiste à réserver de telles comparaisons à une catégorie de personnes seulement.

Dans Sale bête, sale nègre, sale gonzeesse (2), Yves Bonnardel note que les insultes discriminatoires visent toujours à exclure la personne injuriée d'une catégorie sociale dominante ou privilégiée (la bonne couleur de peau, le bon sexe, la bonne espèce ...) et à la rabaisser vers une catégorie péjorative. Pourquoi un tribunal ne parvient-il pas à saisir que c'est l'existence même de ces catégories qui pose un véritable problème, et qu'il est peut-être contre-productif de renforcer leur importance par des déclarations qui en valident le caractère humiliant ?

Il était à la portée des juges de condamner la volonté de nuire publiquement à l'image de la garde des Sceaux en la rabaisant arbitrairement au niveau où l'on rabaisse ordinairement les autres animaux, tout aussi arbitrairement. Mais la déclaration du tribunal va plus loin : elle accrédite la validité de l'insulte.

(1) Déclaration de Cambridge sur la conscience animale, 2012 : <http://www.cahiers-antisepécistes.org/spip.php?article423>

(2) « Sale bête, sale nègre, sale gonzeesse », Cahiers antisépécistes n°12, 1995 : <http://www.cahiers-antisepécistes.org/spip.php?article92>



## Être un animal est-il péjoratif ?

Prenons le cas d'Ayumu, un jeune chimpanzé mâle. Tel le chimpanzé César dans la planète des singes, ce primate infligea un affront aux capacités humaines de mémorisation lors d'une étude menée à l'Université de Kyoto en 2007. Dans cette expérience, le chimpanzé retient des séries aléatoires de 9 chiffres, compris entre 1 et 9, qui apparaissent une fraction de seconde sur un écran tactile, puis disparaissent, masqués sous de petits carrés blancs, qu'Ayumu touche ensuite tour à tour, dans l'ordre croissant des numéros qui figuraient à leur place. Dans l'étude réalisée à Kyoto, Ayumu a aussi distancé – et de loin – tout un groupe d'étudiants. L'année suivante, il battait le champion britannique des concours de mémoire, Ben Pridmore.

C'est un fait établi que, comme nous, les animaux sont les sujets de leur propre vie. Ils ressentent ce qui leur arrive, et font comme nous l'expérience sensible du monde à titre individuel et conscient. Ils expriment des émotions semblables à celles que nous appelons la satisfaction, la dépression, le chagrin, la colère, l'inquiétude. Ils protègent leurs petits, se blottissent comme nous les uns contre les autres, et ressentent sans aucun doute la douleur. Ils sont doués de volonté, apprennent, mémorisent, décident, tirent des ressources de leur environnement, cherchent à en éviter les dangers, et pour certains d'entre eux s'inscrivent dans des rapports sociaux.

Rien qu'en France, par exemple, plus de 3 millions d'animaux par jour meurent dans le vacarme et la puanteur des abattoirs, dans une indifférence quasi-générale et pour une nourriture dont personne n'a réellement besoin. Chaque jour.

## L'humanisme exclusif à la française

De nos jours, on tolère moins que par le passé les discriminations fondées sur la couleur, la nationalité, le sexe, l'extraction sociale, la maladie ou le handicap. Cependant, cet élargissement du cercle des égaux s'est opéré en invoquant notre commune humanité. Pour ce faire, les mythes glorifiant la spécificité humaine ont été mobilisés à plein. De sorte que l'intégration des uns a été acquise en applaudissant à l'exclusion des autres, et qu'un progrès qui repose sur des bases aussi fragiles laisse la porte ouverte dans le sens d'un retour en arrière.

Au fond, que fait-on de mal aux esclaves, aux déportés, aux victimes des guerres et génocides, à ceux que des intérêts économiques condamnent à une vie de misère ? On les traite comme des bêtes. On les traite à tort comme il est normal de traiter les bêtes. On a utilisé le mépris des animaux pour cimenter l'égalité humaine, et on continue.

Ainsi, les discours pompeux et auto-satisfaits sur une prétendue dignité humaine ont deux défauts considérables : en fondant la notion d'égalité sur un arbitraire biologique, ils n'empêchent pas seulement d'élargir le champ de notre considération aux autres espèces capables de souffrir, ils nous empêchent aussi de reconnaître que la sensibilité est, précisément et pour chacun d'entre nous, la seule chose qui compte, et que nous avons tous en commun.

Dominic Hofbauer



Pour réserver une animation GAIA ou pour toute information : 02 / 245 29 50



Ayumu

## Les incroyables capacités cognitives d'Ayumu.

Mis en vedette à plusieurs reprises à la télévision britannique, un chimpanzé entraîné par des chercheurs japonais arrive à des performances de mémorisation visuelle extraordinaires, supérieures à celles de personnes pourtant réputées pour leur mémoire exceptionnelle.

Fils d'Aï, femelle chimpanzé ayant travaillé plus de 30 ans avec l'équipe de chercheurs du Pr Tetsuro Matsuzawa, au laboratoire de primatologie de l'Université de Kyoto, Ayumu, un mâle âgé aujourd'hui de 11 ans et né à l'université, est considéré comme 'le plus grand esprit animal'. Les chercheurs japonais suivent ses performances intellectuelles depuis toujours, par le biais de divers tests.

Un des exercices où il excelle consiste à mémoriser, en moins d'une demi-seconde (le temps d'un clin d'œil, littéralement), une série de nombres inscrits sur un écran d'ordinateur, puis à localiser la même série sur un deuxième écran, où elle est située à un endroit différent. La chance n'a rien à voir là-dedans, puisque la probabilité d'une bonne réponse grâce au seul hasard est de 1 sur 362.000, rappelle le Daily Mail.

## World Student Environmental Summit 2014

Elodie d'Halluweyn, administratrice Végétik Bruxelles

La cause animale et le travail de protection qui lui est subordonné, sont multisectoriels. Il est inutile de ne parler que du bien-être animal quand il s'agit de vouloir changer le comportement des gens par rapport à leurs habitudes de consommation. Il faut aussi aborder la dimension sanitaire, nutritionnelle, éthique, humanitaire et environnementale.

C'est exactement ce que produit Végétik quotidiennement : un travail d'information et de sensibilisation, sur les répercussions et conséquences qu'engendrent la consommation de protéines animales ou de produits animaux, de nos jours dans nos sociétés capitalisées.

Dans ce contexte, j'aimerais vous parler du World Student Environmental Summit 2014, auquel j'ai participé en tant que déléguée environnementale belge, envoyée par l'Université Libre de Bruxelles (ULB). Il s'agit d'un réseau international d'étudiants qui se mobilisent pour parler des problèmes environnementaux et de leurs solutions. Dans ce contexte, chaque année, un sommet a lieu, chaque fois dans un pays différent.

Ce sommet s'inscrit dans un réseau, le World Student Environmental Network (WSEN), âgé d'une grosse moitié d'une dizaine d'années. L'ULB y participe depuis 3 ans. C'est dans le cadre de ce réseau que les sommets annuels se déroulent. Ce réseau est international et est d'initiative étudiante. En effet, ce sont les étudiants qui ont créé ce réseau et qui l'organisent entièrement, sans intervention « adulte ». Par exemple, lors du sommet 2014 à Stellenbosch, ce sont les étudiants de l'université hôte qui ont organisé le sommet dans son entièreté : accueil des délégués des quatre coins du monde, nourriture et logement de ceux-ci, programme des conférences et invitations des personnes issues du monde académique, sujets des workshops, activités culturelles, etc.

Cette année, lors du sommet, nous avons voté pour lancer les démarches d'officialisation du réseau WSEN, afin qu'il acquière, ainsi que les sommets annuels, une reconnaissance juridique et officielle autonome, auprès du monde académique, afin que plus de budget soit accordé et que la portée des propositions et projets créés durant les sommets puisse être plus large et importante. Même si pour la majorité des militants, c'est l'éthique animale qui nous anime, il

est important d'associer la consommation de protéines animales à différentes problématiques, dont celle de l'environnement. D'une part, nous sensibiliserons plus de monde et d'autre part, en variant les secteurs argumentaires, la dynamique végétarienne/végétalienne se renforce d'elle-même en étendant sa sphère de justification.

A titre personnel, j'ai milité durant ce sommet. Premièrement en appliquant un mode de vie vegan durant le sommet, ce qui éveille toujours la curiosité des personnes n'étant pas familières à ce mode de vie et cela permet une réflexion de leur part autour de la thématique.

Deuxièmement, j'ai essayé de faire exister le sujet en l'amenant le plus possible dans nos conversations, qu'il s'agisse de dialogues ou d'exposés. A la sortie du sommet, ma collègue et moi-même devions proposer un projet viable afin de renforcer la dynamique environnementale à l'ULB et écrire un rapport complet reprenant les différents points essentiels du sommet. Nous avons décidé de proposer l'instauration d'un cours obligatoire, qui serait donné dans chaque faculté de l'université et qui reprendrait les différentes notions et problématiques environnementales de notre siècle, afin que chaque étudiant, peu importe son cursus universitaire, ait connaissance des enjeux majeurs de notre siècle.

Au menu ? Changement climatique, développement durable, problématique de l'eau, agriculture et élevages. Je ferai tout mon possible pour que, si ce projet se réalise, une partie du cours soit dédiée à enseigner les conditions d'élevage actuelles, afin de continuer le travail d'information, et en espérant que cela découle sur un changement de comportement. A l'heure où j'écris cet article, fin juillet 2014, ma collègue et moi avons rendu le rapport, qui comprend notre projet de cours obligatoire sur l'environnement au sein de chaque faculté. La machine est donc lancée. J'espère que dans quelques temps je pourrai écrire un nouvel article, en vous annonçant des nouvelles positives concernant ce projet.

Elodie d'Halluweyn  
Administratrice Végétik Bruxelles



Visite d'une partie des délégués dans un township (village défavorisé, construit durant apartheid et à population majoritairement noire). Dans ce township, un projet Ishack a pour but de générer de l'électricité à partir d'énergie solaire, moins cher que le prix de l'énergie conventionnelle, les rendant plus autonomes et surtout ce type de production énergétique est respectueuse de l'environnement.

## Politique : Bonne nouvelle

Avec la sixième réforme de l'État, la compétence de bien-être animal, qui était jusqu'à présent fédérale, sera désormais régionale. La peur principale des défenseurs des animaux était que la compétence bien-être animal, devant être redéfinie au niveau régional lors de son transfert, soit attribuée au ministre en charge de l'agriculture. Car dans ce contexte, les intérêts économiques de ce secteur allaient entrer en concurrence avec les démarches de protection animale.

Mais comme je vous l'annonçais, bonne nouvelle.

D'une part, au sein de chaque région, un ministre en charge du bien-être animal a été désigné et d'autre part, ce ministre ne cumule pas cette compétence avec celle de l'agriculture.



De ce fait, Antonio Di Carlo (CDH) est ministre compétent du bien-être animal à la Région wallonne et Ben Weyts (N-VA) à la Région flamande. A la région bruxelloise, c'est la Secrétaire d'État, Bianca Debaets (CD V), qui est en charge de la compétence du bien-être animal (compétence déléguée par le ministre Pascal Smet).

Voilà les nouvelles, pour les cinq années à venir de ces nouveaux gouvernements.

Espérons que ces nouveaux et nouvelles ministres et secrétaires d'État en charge du bien-être animal fassent du bon boulot en protégeant aux mieux nos amis

les animaux. On compte sur vous messieurs-dames, et eux aussi !

Elodie d'Halluweyn  
Administratrice Végétik Bruxelles

# D E H O B B I T

FOOD FOR FREEDOM



**TEMPEH**  
des fèves de soja  
fermentées



**TOFU**  
lait de soja caillé



**SEITAN**  
protéines de blé

disponible en magasin bio

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



## Le végétarisme en chiffre



6 Millions

d'animaux tués chaque heure par  
l'industrie de la viande

70%  
des végétariens sont indiens



1.3 Milliards

de personnes pourraient être nourries par les  
céréales et le soya utilisés pour engraisser le  
bétail américain

59%  
Femme



41%  
Homme



1 personne sur 30  
est végétarien aux U.S.A



DESIGNED BY ANGELINA IGNATOVA

Resources:  
<http://facts.randomhistory.com/facts-about-vegetarianism-and-veganism.html>  
<http://awellfedworld.org/issues/animalprotection>



## Végétarien et heureux ? Plus qu'un choix, un devoir !

Par Fabrice Derzelle

Le titre de cet article est, il est vrai, un rien racoleur. En effet, on voit difficilement comment le fait d'être heureux pourrait être le résultat d'un choix, que l'on soit végétarien, vegan ou omnivore. Car si c'était possible, cela voudrait dire que ceux qui vivent dans la peine l'ont choisi. Voilà qui serait commode : « ne nous soucions plus des malheureux, braves gens! Ils aiment ça! » Il est également impensable de concevoir la félicité comme un devoir, un état que nous nous devrions d'atteindre. J'en conviens. Néanmoins, je tiens à nuancer mon propos.

Tout d'abord, je souhaite vous parler d'un cliché fréquemment associé aux végétariens. Dans l'imaginaire de beaucoup de gens, ce ne sont pas des bons vivants. Pensez à cette scène : une personne un peu émaciée est assise devant une salade verte lorgnant du coin de l'œil ses voisins de table. Leurs assiettes regorgent de mets odorants et délicieux. Aigri et envieux, le rabat-joie s'emporte, leur parle de cadavres, de souffrance animale, de petits Africains mourants de faim. La colère s'intensifie et le voilà la bave aux lèvres et le doigt pointé dans leur direction. Voilà un triste sire qui, condamné à une alimentation insipide, transforme sa frustration en une violente haine contre

ses semblables. Ce sera en tout cas ce que se diront les convives. Pour tellement de gens, en effet, passer à table est le moment le plus attendu de la journée ! Il en existe même, pour qui c'est là tout le sel de la vie ! En leur for intérieur, ils se disent: "Chapons, foie gras, steak, fromages, saucisses ; si on m'enlève ça, mais que me reste-t-il? Le végétarisme ? L'enfer sur terre, oui!"

On doit admettre que les végés misanthropes ne sont pas difficiles à trouver. On en rencontre d'ailleurs en quantité dans le milieu de la musique métal et le moins que l'on puisse dire, c'est que la vision du monde qu'elle propose est à dix millions d'années-lumière du joli nuage des Bisounours.

Mais plus sérieusement, est-il décent d'être heureux dans un monde tel que le nôtre? N'est-ce pas là le privilège des ignorants? On estime que l'immense majorité des végétariens le sont pour des raisons éthiques.

Ce sont souvent des personnes conscientes de l'étendue de la souffrance qu'inflige l'humanité à nos frères animaux, l'exploitation sans merci dont ils sont les victimes. Une hécatombe monumentale de 70 milliards faire partie d'une espèce aussi cruelle.

d'animaux terrestres et de plus de 1000 milliards d'animaux marins chaque année rien que pour notre alimentation. Et que de détresse dissimulée derrière les murs des laboratoires, des arènes, des cirques, des zoos, des maisons de particuliers ! Comment vivre en paix avec ces images, comment ne pas se laisse gagner par la colère, la honte de faire partie d'une espèce aussi cruelle.

**L'exploitation des animaux est communément acceptée car elle est accompagnée d'une idéologie qui la justifie. Elle fait partie de la conscience collective et provoque l'engourdissement de nos jugements. Il est quasi impossible pour ceux qui se sont réveillés de ce long sommeil de ne pas passer par une phase de révolte et de dégoût. Très bien !**

Mais si cette phase de rejet du monde perdure, s'enracine, il est à craindre que les fruits de cette attitude ne deviennent amers. Il me semble que la sagesse nous invite à prendre un peu de recul et à nous poser la question importante: " Est-ce que cela va faire changer les choses? "

Qu'il me soit permis, ici, d'évoquer les stoïciens, ces sages de l'Antiquité qui s'étaient imposés une discipline pour réussir à vivre heureux dans des temps

où la vie de l'homme était bien plus courte et plus incertaine. Ils s'étaient donnés pour principe de ne pas s'affliger de ce sur quoi nous n'avons pas prise. Notre condition d'être mortel, le vieillissement, la maladie, l'égoïsme, l'ignorance, voilà de tout temps les maux qui accablent l'humanité. Mais il ne sert à rien de désespérer, cela ne fera pas avancer le schmilblick d'un iota.

Après tout, nous vivons dans un monde qui est encore bien jeune, nous commençons à peine à considérer autrui comme un autre nous-mêmes. Nous vivons dans des sociétés tellement craintives et peu tolérantes qu'il faut regarder à deux fois avant de manifester nos singularités. Sortir de la norme c'est à coup sûr courir le risque d'être rejeté. L'étranger de la cité grecque était un sous-homme, l'esclave lui, était considéré comme du bétail. Les femmes dans la majorité des pays du monde sont encore les victimes de nombreuses discriminations. Un léger handicap, une couleur de cheveux atypique, une orientation sexuelle minoritaire fait de vous un paria. Alors quelle considération un animal peut-il espérer de l'homme ?

Heureusement, si on regarde l'évolution des sociétés humaines, on constate une nette tendance vers la déconstruction du discours différentialiste dont une des manifestations est la Déclaration universelle des droits de l'homme. Il n'est donc pas tout à fait interdit d'être optimiste, la libération animale n'est qu'au début de son histoire, la vérité se fraie petit à petit un chemin difficile dans les esprits encombrés de nos contemporains et son pouvoir transformateur n'est pas négligeable.

Mais revenons à l'affirmation provocante du début d'article: "les végétariens se doivent d'être heureux." Nous examinerons ensuite quelques pistes pour y arriver.

Les végétariens se doivent d'être heureux et j'ajouterais en bonne santé si la nature y consent. Ils sont à l'avant-garde d'un changement de paradigme qui, nous l'espérons, sera le fondement d'une civilisation plus évoluée. Comme les hommes (pour paraphraser F. Nietzsche) "ont l'esprit de troupeau", ils ne consentiront au changement que s'ils ont en face d'eux des gens épanouis, des modèles qui donnent l'envie d'être imités, car là réside le moteur de la construction sociale. Les publicitaires l'ont très bien compris.

De nombreux sociologues, anthropologues, philosophes ont montré l'importance de l'imitation dans le développement de la représentation du monde d'un individu. C'est d'ailleurs pour cela que la plupart des omnivores sont à mille lieues de remettre en cause leur comportement alimentaire. Après tout, ne sont-ils pas dans la norme ? N'est-ce pas depuis toujours ce que font les hommes ? Tuer et manger des animaux. Voilà une justification commune. En psychologie sociale on parlerait d'assentiment du groupe: "C'est bien,

parce que c'est ce que tout le monde le fait. C'est mal, parce que personne ne se comporte de cette manière."

Mais heureusement, de nombreux individus sont capables de penser autrement. Lawrence Kohlberg, un psychologue américain renommé, a émis l'hypothèse qu'il existait différentes phases de développement de la conscience morale. Il en distingue six exactement, **les deux derniers stades de développement impliquent que la personne soit capable de remettre en cause les fondements éthiques de la société dans laquelle elle évolue. D'après ce chercheur, il n'y a qu'un quart des membres d'un groupe donné qui soient capables de passer du stade conventionnel au stade post-conventionnel.**

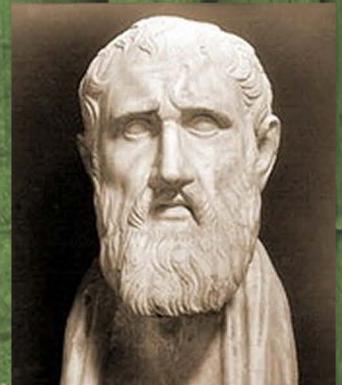
Si un changement des habitudes alimentaires au niveau global est hautement souhaitable, il sera précédé d'une période transitoire au cours de laquelle, l'avant-garde, qu'elle le veuille ou non sera jugée, examinée, critiquée voire moquée. Ce type de changement s'inscrit dans le long terme, les effets physiques d'un changement alimentaire sont longs à se manifester.

Il est évident que si après 30 ans de végétarisme ou de végétalisme, vous restez en bonne santé et que vous parvenez à garder une silhouette élancée vous deviendrez une preuve vivante de l'invalidité de l'affirmation: "on ne peut être en bonne santé que si on mange des animaux" ou de cette autre, apparemment plus scientifique: "les protéines animales sont de meilleure qualité que les protéines végétales". Affirmation toutefois mise à mal par la recherche scientifique depuis lors, mais encore très ancrée dans les croyances, y compris dans les milieux médicaux.

Chacun de nous ne sera vraiment pris au sérieux que dans de nombreuses années. Notre entourage s'attend à ce que nous cédions, que nous revenions à la raison. Certains penseront que nous avons été saisis par une lubie passagère ou que nous sommes de joyeux idéalistes.

Mais ce que nous devrions surtout éviter, c'est de nous complaire dans la tristesse et la colère. Donner envie plutôt que pitié; voilà le résultat vers lequel devraient tendre nos efforts. La tolérance et le respect envers les autres devraient être la marque de ceux qui empruntent ce chemin car après tout, nous aspirons à un monde meilleur et ces vertus y sont essentielles. †

Essayer d'être heureux tout en étant lucide, c'est le défi que nous devrions nous lancer. Car nous n'arriverons à convaincre personne avec des mines compassées et des paroles méprisantes. Les relations que nous entretenons avec nos proches ne devraient pas être conditionnées par le fait qu'ils soient végés ou pas. Car c'est là céder à la tentation sectaire et créer une petite



Zénon de Citium (en grec ancien Ζήνων / Zēnōn), né à Citium (Chypre) est un philosophe, fondateur en -301 du stoïcisme, l'école du Portique.

Pour le stoïcien, le bonheur ne peut être atteint par la conquête de conditions de vie matérielles particulières, mais uniquement par une juste attitude mentale. Le stoïcien atteint le bonheur, c'est-à-dire l'absence de perturbations émotives (l'ataraxie) en conformant sa vision et ses actions à la *physis*, c'est à dire à la nature profonde des choses.



Lawrence Kohlberg est un psychologue américain qui enseigne à l'université de Chicago ainsi qu'à Harvard.

Le jugement moral Niveau 1 (2-7ans): préconventionnelle Axé sur le bien-être personnel par l'évitement de punition et l'obtention de récompenses

Stade 1: orientation de la punition et de l'obéissance à l'autorité; la loi du plus fort.

Stade 2: orientation du relativisme instrumental; chacun pour soi; satisfaire ses propres besoins.

Niveau 2 (7-12 ans): morale conventionnelle. Axée sur les règles sociales et les lois

Stade 3: orientation de la bonne concordance interpersonnelle; la bonne fille et le bon garçon; chercher l'approbation et à plaire

Stade 4: obéissance aux lois établies; la loi et l'ordre.

Niveau 3 (adolescence): moral post-conventionnelle. Axée sur les principes moraux.

Stade 5: orientation pour le bien commun; le contact social.

Stade 6: orientation des principes généraux déterminant le bien et le mal; principe d'éthique universelle; peuvent contredire des principes égocentriques et juridiques.

# Réflexion

communauté fermée sur elle-même. Avec de tels défenseurs, les animaux ne sont pas près de sortir des hangars. **Soyez épanouis, bien dans votre peau, ouverts aux autres, généreux ; voilà ce qui donnera à trucmuche l'envie de faire les mêmes choix que vous.**

C'est bien joli, mais comment faire ? Je n'ai pas de recette et je ne suis certainement pas l'homme le plus heureux du monde, loin de là. Mais j'ai quand même réussi à trouver un certain équilibre. Voilà les observations que je pourrais faire à partir de mon expérience.

Tout d'abord, il faut alléger notre fardeau. Nous ne sommes pas responsables de toutes les souffrances du monde. De la même manière que les Allemands ne sont pas responsables de toutes les atrocités commises par leurs parents ou grands-parents pendant la guerre. Et bien que notre civilisation semble être passée maître dans l'art de tout détruire, elle contient aussi, en elle, le germe de possibilités magnifiques. En chacun de nous réside la merveille, mais aussi des forces maléfiques. Nous ne sommes responsables que de nous-mêmes et c'est de nos actes auxquels nous devrions avoir à répondre.

Deuxièmement, il faut garder l'espoir, car sans lui je ne vois pas où nous pourrions trouver la force pour changer les choses. Le fatalisme est la justification des mous: "à quoi bon se battre, ça ne sert à rien, c'est foutu!" Heureusement que les réformistes de toutes les époques ne se sont pas inspirés de ces excuses faciles, nous vivrions toujours dans des sociétés esclavagistes.

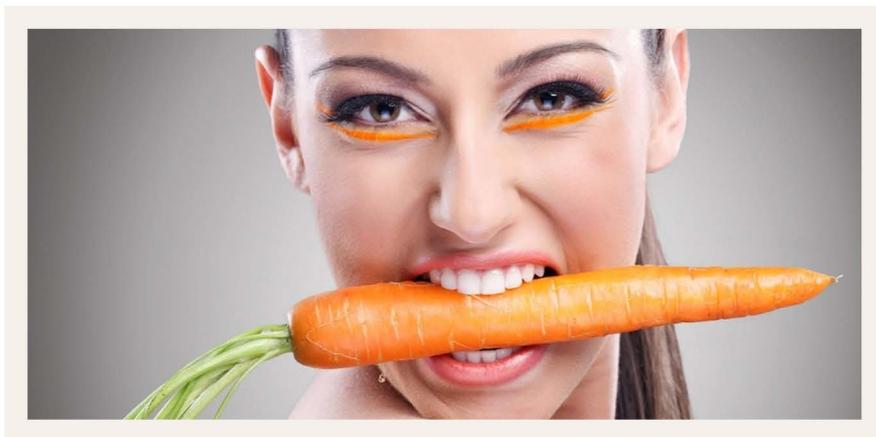
Mon expérience d'enseignant m'a persuadé que beaucoup de nos malheurs sont liés à l'ignorance ainsi qu'à une éducation incapable d'apporter les réponses aux aspirations profondes qui sommeillent en nous (bon en même temps, c'est d'une évidence accablante).

C'est ce sur quoi nous devrions nous concentrer. Dans le cas qui nous préoccupe, quatre croyances sont responsables du malheur des animaux d'élevage :

- a) Les animaux ont eu une belle vie avant d'être abattus.
- b) Ils sont tués humainement, sans souffrir.
- c) Nous devons en manger si nous voulons être en bonne santé.
- d) L'alimentation végétarienne est une véritable punition.

Troisièmement, agir est le meilleur antidote à la sinistrose ambiante.

Aujourd'hui le malaise que connaît notre civilisation est de plus en plus perceptible et affecte de plus en plus de personnes. Nous sommes dans des sociétés dont la



devise est: "croissance - consommation - production". Ce dogme pouvait être défendu dans les années 50, mais aujourd'hui peu d'intellectuels sérieux s'y risqueraient. Nous courrons avec entrain vers l'extinction de notre espèce et nous emmenons avec nous pas mal d'autres. Nous le sentons tous instinctivement, intuitivement.

Comment, dans ce contexte, être heureux et lucide tout à la fois ? Voilà une équation très difficile à résoudre. Face à de tels enjeux, beaucoup de projets semblent dérisoires. Faire des enfants ? Oui, mais pour quel avenir ? Trouver un job ? Mais les sociétés privées qui proposent le plus d'emplois sont cyniques et ne pensent qu'au profit!

Pour ma part je pense sincèrement que seuls l'engagement, la résistance sont susceptibles d'éviter aux êtres lucides de se vautrer dans l'apitoiement. Par mes actions, j'essaie d'apporter ma pierre à l'édifice. Quoi qu'il arrive, j'aurai fait ma part. Mais ce qui est merveilleux, c'est que ce combat permet de donner du sens à la vie. De rencontrer des personnes fantastiques qui partagent les mêmes valeurs.

Mon quatrième conseil pour faire cohabiter joie de vivre et lucidité. Cherchons à bien nous entourer, cherchons à nous lier avec les gens qui sont en train de réinventer l'avenir. Nous avons tous le besoin d'être reconnus et appréciés pour nous sentir exister. Mais comment l'être si ceux qui nous entourent se sentent menacés par nos convictions.

Nous avons besoin de partager nos idées pour qu'elles prennent forme et se matérialisent. Mais comment y croire si notre entourage les juge ridicules et déplacées. Combien de fois ai-je entendu des récits de végétariens en souffrance parce qu'isolés au sein d'un entourage hostile. Nous ne pouvons

exister qu'à travers le regard des autres, faisons en sorte qu'ils soient bien disposés à notre égard ou éloignons-nous d'eux un moment, le temps d'être plus confiants en nous-mêmes.

Je finirai ces quelques réflexions en attirant l'attention du lecteur sur un des pièges pernicieux de l'engagement qui consiste à vouloir en faire trop et provoque un oubli de tous les autres aspects de l'existence. Devenir excessivement critique vis à vis de soi, se dire qu'on ne consacre pas assez de temps à la cause et culpabiliser dès qu'on prend un peu de bon temps.

Lors d'un colloque, j'ai assisté à la conférence d'un militant de la première heure, la cinquantaine bien entamée. Il insistait sur ce point important : devenir militant cela doit devenir un engagement à long terme. Cela ne sert pas à grand-chose de s'activer comme un fou pendant 2 ans et puis craquer car on n'a pas réussi à souffler de temps en temps. En nous existe plusieurs appartenances et elles sont toutes importantes pour que notre vie soit équilibrée.

Nous devrions pouvoir avoir des passions, des amitiés en dehors du milieu militant. Nous devrions pouvoir aussi avoir du temps à nous consacrer car un militant épanoui donne diablement plus à réfléchir que ceux qui vivent dans l'amertume et le rejet de ce monde. ↑

Par Fabrice Derzelle : agrégé en philosophie.

# Recette



La Glace Nana de Laura

# Glace Nana :

## Recette végétalienne



Recette proposée par Laura

### Glace Nana :

Contrairement à ce que son nom pourrait laisser suggérer, cette glace est adaptée à tous les sexes, hommes ou femmes sans discrimination. Je l'appelle comme ça parce que son ingrédient principal est la banane > « banana » en anglais > diminutif « nana » > mauvais jeu de mots. Bref.

Laura

Jeune enseignante de 26 ans, herboriste passionnée de médecines naturelles, de nutrition, de cuisine végétale. J'ai trois bébés poilus quasi en permanence sur les genoux!

J'ai fait mienne la doctrine d'Hippocrate : que ton aliment soit ton médicament...

Suivez-moi pour une alimentation saine pour votre corps, pour l'environnement et pour les animaux!

[Voir son blog](#)

1- Cette recette, c'est un peu une révolution. Du genre qui arrive dans ta vie et qui bouleverse tout. Lorsque je suis passée à une alimentation végétale, j'ai acheté une super sorbetière qui m'a permis de faire des glaces et sorbets géniaux, sans lait de vache, mais tout aussi délicieux (si pas plus). Mais utiliser une sorbetière nécessite de la technique et aussi de la préparation, or parfois on a juste envie d'une glace, comme ça... et c'est ici que cette recette intervient. Et pour être honnête avec toi, cela fait 2 ans que je ne me suis plus servie de ma sorbetière... je fais juste des glaces Nana à toutes les saveurs que je veux. Pour faire une glace Nana, il ne te faut qu'un ingrédient : la banane congelée. C'est en effet ce fruit qui donnera à la glace son aspect crémeux tout à fait bluffant. Attention à congeler tes bananes lorsqu'elles sont mûres (des taches noires sur la peau), car c'est à ce moment qu'elles sont les plus sucrées et les plus digestes. Ensuite, tu peux y ajouter ce que tu veux : poudre de cacao ou coulis de chocolat, pépites de chocolat, beurre de cacahuètes ou de pistache, pralin, ou encore d'autres fruits congelés (framboises, fraises, myrtilles, ananas, mangue, etc.), bref ce qui te fait envie.

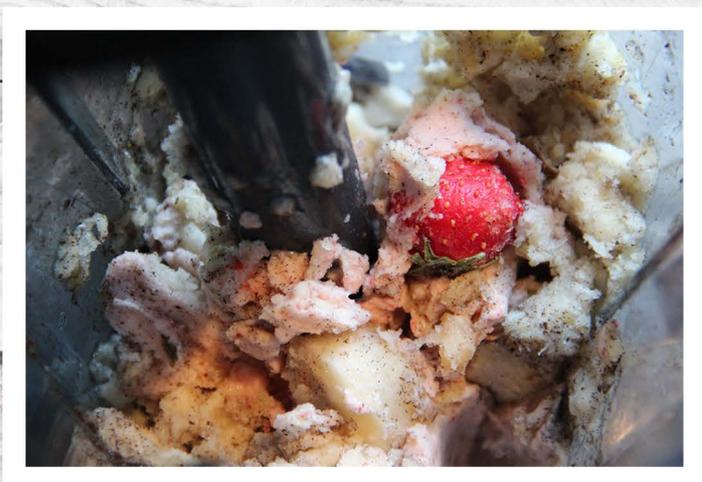
2- Il faut ensuite tout mettre dans le bol du blender ou du robot ménager et mixer le tout quelques minutes jusqu'à obtention de la crème glacée. Si tu ne disposes pas d'un blender à haute puissance, il te faudra juste couper les bananes en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur, et ajouter un petit peu de lait végétal (l'équivalent d'une cuillère à café) pour faciliter le travail de l'appareil. Si tu disposes d'un blender à haute puissance, il suffit de couper les bananes en 4 gros morceaux. Il faudra parfois arrêter l'appareil et utiliser une spatule pour ramener le contenu des bords vers le centre du bol, ou utiliser l'espèce de pilon qui vient avec les blenders à haute puissance.

Et croyez-moi, c'est absolument hallucinant mais oui, ces fruits congelés et super durs se transformeront par magie en crème glacée délicieusement onctueuse. La crème glacée la plus saine du monde, puisqu'elle ne contient que des fruits !

### Glace Nana à la fraise

(pour 1 ou 2 personnes)

- 3 bananes congelées
- 15 fraises congelées
- 1 c à s (ou plus, au goût) de sirop d'agave (ou un autre sirop sucrant)
- 1 pincée de sel



## Parce qu'on peut être sociable et végétarien

Par Lisa Luna-Duran responsable du projet VEG'OUT au sein de l'asbl Végétik.  
Contact: [vegout@vegetik.org](mailto:vegout@vegetik.org)

VEG'OUT est l'un des nombreux projets mis en place par l'Asbl Végétik, éditrice du webzine que vous êtes en train de dévorer des yeux.

Mais vu que le végétarien ne se nourrit pas que d'articles pointus, nous avons voulu l'aider dans son plus dur combat : manger à l'extérieur de chez lui !

Commencée en juin 2014, VEG'OUT a pour objectif de simplifier la vie du végétarien en sortie dans le choix du restaurant !

Cela commence par un recensement des lieux de restauration en Wallonie et à Bruxelles où trouver un repas végétarien équilibré.

Exit la pizza 7 fromages et les pâtes carbonara desquelles on doit extraire les lardons sous les yeux moqueurs des autres clients ! Un repas végétarien digne de ce nom se compose en majorité de légumes, légumineuses, céréales et autres végétaux même si quelques produits animaux sont tolérés sans excès. Les plats végétaliens\* seront précisés ainsi que les plats sans gluten, sans soja, ... pour les plus scrupuleux d'entre nous.

### Végé-friendly

Pour ce faire, les bénévoles de Végétik parcourent la Belgique entière à la rencontre des restaurateurs Végé-friendly proposant déjà de tels plats, clairement mentionnés sur la carte. Ceux-ci seront recensés dans une base de données accessible via notre site internet [www.unjoursansviande.be](http://www.unjoursansviande.be). En échange de cette publicité gratuite, un autocollant aux couleurs de l'association est apposé sur la vitrine. Les rendant plus visibles auprès des hordes de veggies qui arpentent les rues tels des zombies en quête de cervelle (de tofu) !

Le terrain de chasse de l'herbivore est plus vaste qu'il n'y paraît ! Pas moins de 150 lieux de restauration bruxellois ont été recensés et, en trois petites semaines de campagne, plus d'une quarantaine d'entre eux ont accepté avec enthousiasme de participer à la révolution verte.

Même s'il faut parfois réexpliquer le concept même du végétarisme - "Non Madame, la sauce d'huître dans le curry coco, ça va pas le faire" - la majorité des restaurateurs savent très bien de quoi on parle ! Parmi eux, on compte des institutions qui militent depuis longtemps pour la cause végétarienne comme le Dolma, le Den Teepot, Mr. Falafel, le Kokob, ...

mais aussi des établissements omnivores qui font la part belle aux légumes comme Yéti, La Maison des Crêpes, Yaki, Mémé-Café, Fanny Thai, Aub-svp, Houtsiplou, Delicatessen, Ellis Gourmet Burger, De Markten, Les filles, Pimpinelle, La Papaye Verte, Malewa, PhoPho, Da-Kao II...



Midis koréens chez Pimpinelle



: Yaki - 6b, rue des Poissonniers

## Un travail de longue haleine

Cette première vague de campagne est donc très positive mais le projet ne s'arrête pas là. Le but à long terme est de mettre à jour continuellement la base de données VEG'OUT mais aussi de faire évoluer le secteur de la restauration Veggie comme c'est déjà le cas dans certains pays européens.

En Belgique, le nombre de flexitariens\*\* est estimé à 20% et les végétariens/végétaliens à plein-temps à 3% mais cela ne cesse d'augmenter. Un restaurateur a tout intérêt à proposer un plat végétarien pour attirer ces publics prescripteurs. En participant à notre campagne, il s'approprie les valeurs de santé, d'écologie et de bien-être animal mises en avant dans les médias, au vu des dernières études scientifiques.

Un moteur de recherche précis et une application smartphone seront développés pour ne plus devoir se farcir une salade fadasse à 15€...

\*sans produits animaux tels que le lait, le beurre, le fromage, la crème fraîche, ...

\*\*végétarien/végétalien à mi-temps



**Vous êtes patron d'un établissement et vous désirez en savoir plus sur cette campagne. Téléchargez le dépliant avec toutes les informations.**

A.S.B.L végétik  
unjoursansviande.be  
végétik.org

**Il est temps de passer à l'ère végétale.**

**Vous avez mille bonnes raisons de proposer un menu végétarien à vos clients**

Participez à notre action et devenez ... **Végé Friendly**



Maison des Crêpes - 11, rue du Midi



On teste les plats chez Malewa - 45, rue de la paix



# La personnalité Du trimestre



**L'Interview de Valérie Lohest**



**Pyramide crudivore**

**Be Veggie a rencontré Valérie Lohest, une fervente de l'alimentation vivante, nous voudrions qu'elle nous explique ce qu'est le crudivorisme. Valérie a 36 ans est autodidacte dans ce domaine, elle aime voir s'exprimer "le vivant" à travers la cuisine, la peinture, le jardinage, la vie...**

**B.V Es-tu devenue végétarienne avant de devenir crudivore ? Et si oui comment s'est passée ta conversion au végétarisme ? Quelles étaient tes motivations?**

V.L Petite, ma meilleure amie était végétalienne. Sa maman nous préparait des délices variés et ce que j'aimais, c'était la découverte. Je crois que cette idée avait commencé à faire son chemin. Il y a un peu plus de deux ans, en rencontrant mon compagnon, j'ai adopté ce mode de vie et suis devenue directement végétalienne sans passer par le végétarisme. Mon choix était motivé par de nombreux articles, films documentaires, vidéos et témoignages. L'aspect éthique et les effets bénéfiques sur la santé m'ont conforté dans ma décision. Il y a un an et demi, le crudivorisme s'est présenté à moi comme une évidence. Donc, assez rapidement après le végétarisme. J'ai eu, à certains moments, l'impression de ne pas avoir pu le goûter et ancrer ma première transition. Aujourd'hui, j'ai trouvé un équilibre qui ne m'empêche pas d'évoluer à mon rythme. Le cru s'est imposé très rapidement avec l'apport de beaucoup de fruits et légumes sous forme de jus et autres. Afin d'ajouter de la diversité et un côté ludique, j'ai commencé à cuisiner, créer, inventer.

**B.V Actuellement, es-tu crudivore en permanence? Où manges-tu encore quelques aliments cuits?**

V.L Je ne m'interdis pas de manger épisodiquement des aliments cuits végétaliens par convivialité ou quand l'envie est là.

**B.V Comment as-tu découvert le crudivorisme et qu'est-ce qui t'a poussée à le devenir.**

V.L J'ai d'abord découvert les règles, les principes et des témoignages à propos du crudivorisme. Tout cela m'a fortement motivée à l'expérimenter moi-même. Voici, parmi d'autres, un exemple plein de bon sens qui m'a interpellée: "Irène Grosjean ou la vie en abondance" <http://youtu.be/dfVO0UJaAoA>

**B.V Comment s'est passée la transition entre le végétarisme et le crudivorisme sur le plan physique.**

V.L Au départ, j'ai vécu un grand chamboulement physique et émotionnel. Après la tourmente, j'ai depuis une meilleure digestion qu'auparavant. Je constate une amélioration dans La stabilisation de mon poids, la fin de mes insomnies, une énergie accrue, plus d'envies, de rencontres, de perspectives et de projets. C'est donc pour moi très positif.

**B.V On entend souvent dire que le crudivorisme est une alimentation peu variée et spartiate qui demande beaucoup de préparation. Pour quelqu'un qui est absorbé dans une vie professionnelle intense, est-ce possible d'adopter cette alimentation ?**

La cuisine telle que je la présente demande du temps, de la préparation et de la technique. J'en suis consciente et, aujourd'hui, de plus en plus de personnes me demandent de leur apprendre ces techniques. Je vais bientôt proposer des ateliers afin de partager ma passion. Il n'est pas nécessaire de confectionner des plats tous les jours et on peut passer de préparations simples à la confection de plats plus élaborés. Pour quelqu'un qui est absorbé dans une vie professionnelle intense, simplifier les préparations durant la journée avec plus de fruits entiers, mixés ou en jus, une belle salade garnie et des jus de légumes, peut convenir parfaitement.

**B.V** Existe-t-il des études qui se sont penchées sur les effets du crudivorisme sur l'organisme ? Et sont-elles fiables ?

V.L C'est encore un sujet à polémiques entre les différentes autorités médicales et les personnes soutenant cette alimentation. Encore maintenant, Il est malheureusement très difficile d'obtenir des études officielles. Certains praticiens de la médecine traditionnelle "ouverts au crudivorisme", des naturopathes, des hygiénistes en constatent chaque jour les bienfaits, écrivent des livres et produisent des vidéos bien documentées.

Depuis peu, une thèse de doctorat de la française Laurence Clément sur ce sujet, soutenue publiquement le 18 décembre 2012, est téléchargeable sur Internet. Aux Etats-Unis, Les travaux du docteur Douglas Graham sont une référence pour beaucoup grâce à son livre sur le régime "80/10/10". Ce genre de publication reste encore marginal. La meilleure étude est sans aucun doute l'expérimentation en douceur...

**B.V** Comment fais-tu pour vivre en bonne entente avec ton entourage, les végétariens sont souvent considérés comme des originaux alors les crudivores cela ne doit pas toujours être facile ?

V.L J'ai toujours été passionnée par la cuisine et l'adapter au cru m'a semblé être une révélation. J'ai une énorme envie de la faire découvrir et surtout de casser les stéréotypes grâce aux tables d'hôtes et aux buffets... Ma propre famille était à la base très réticente et pleine d'aprioris. Ils se sont petit à petit ouverts en goûtant, écoutant et en découvrant le succès des tables d'hôtes. C'est mieux qu'un beau discours. L'important pour moi n'est pas vraiment le mode d'alimentation mais la rencontre et le partage. Souvent je m'adapte et peux manger cuit mais généralement en apportant mes plats crus qui sont souvent dévorés au même titre que les autres.

**B.V** Actuellement, que faites-vous pour faire connaître le crudivorisme et quels sont vos projets pour le futur ?

V.L Des photos de mes préparations sont disponibles dans un album public sur Facebook. Quelques recettes y sont partagées à la demande. Avec mon beau-frère Haroun, nous avons commencé à faire des tables d'hôtes privées mais il vient de partir à l'étranger. Je compte les relancer très bientôt. Pour le moment, je teste l'offre avant de lancer des projets officiels. Je crois que mon rôle ici, à travers ma "crusine", est peut-être plus de montrer une possibilité de transition à partir d'une alimentation classique vers le crudivorisme. J'essaie de rendre cette approche et cette manière de manger, belle, attrayante et je ne conseille pas forcément aux crudivores ni aux autres de se nourrir de cette manière quotidiennement. Comme dans les différents modes d'alimentations, il est important de pouvoir se faire plaisir.

J'espère respecter les différentes aspirations de chacun, quel que soit le mode d'alimentation choisi.

**B.V** Quelle est la question que vous auriez voulu que nous vous posions ?

V.L Comment estimes-tu que ce modèle alimentaire va évoluer ?

Je suis convaincue qu'un nombre croissant de personnes a le souci de mieux s'alimenter et que cette méthode est une alternative convaincante. Il y a d'ailleurs de plus en plus de personnes qui y trouvent un intérêt et font le pas de la découverte.

**Contactez Valérie:**  
Via Facebook (valérie Lohest)  
Mail: [v.lohest@gmail.com](mailto:v.lohest@gmail.com).  
Un site internet est en construction.



# Lasagne aux tomates et épinards :

**Recette crudivore (2 - 3 personnes)**



*Recette proposée par Valérie Lohest*

## 1-Tranches de courgettes:

Eplucher les courgettes et les couper en tranches fines à l'aide d'une mandoline.

Mettre dans le déshydrateur afin de les sécher un peu.

Il ne faut pas les laisser trop longtemps sinon elles n'auront plus de formes ni consistances. Sans déshydrateur, les mettre dans le four température minimum avec porte légèrement ouverte et la fonction "air tournant" est possible.

Sans déshydratation, bien les couper finement afin de pouvoir couper la lasagne.

## 2 - Sauce tomate :

- 4 tomates
  - 70 gr de tomates séchées
  - 1 poignée de noix de cajou
  - 1 C. à soupe de paprika
- Du basilic frais
- 1 branche de céleri
  - 1 carotte
  - 2 dattes medjool
  - Marjolaine (ajuster au goût)
  - Origan (ajuster au goût)
  - 1 C. à café de tamari
  - 1 petite échalote

Mixer le tout de façon homogène

Astuce : ajouter les noix de cajou en petits morceaux pour imiter la consistance de la sauce bolognaise traditionnelle.

## 3 - Pesto d'épinards :

- 5 poignées de feuilles d'épinards
- 50 gr de noix de cajou ou pignons de pin
- Une cuillère à soupe d'huile d'olives
- Une petite gousse d'Ail
- 3 poignées de basilic frais
- Quelques gouttes de Jus de citron
- Ajouter de l'eau si nécessaire

Mixer le tout.

## 4 - Sauce blanche :

- 150 gr. de noix de cajou
- 1 C. à soupe de levure de bière
- 1 C. à café de jus de citron
- Ail
- Noix de muscade
- 1 C. à soupe de de tamari

Mixer le tout

## 5 -

Le montage est réalisé avec différentes couches selon vos préférences.

Astuce: Mettre les sauces dans un chinois, une bonne heure, afin que le maximum d'eau s'écoule

# Conséquences dramatiques de l'Accord de partenariat transatlantique (APT) pour les animaux d'élevage.

Imaginez un monde où une multinationale attaquerait en justice un État et son gouvernement pour avoir adopté une réglementation à caractère social, environnemental ou de protection animale, et que cette multinationale s'en sorte victorieuse. Irréaliste et inacceptable, n'est-ce pas ?

C'est pourtant ce que le **Traité transatlantique**, ou **Accord de partenariat transatlantique (APT)**, entre les États-Unis et l'Union Européenne, prévoit. Ce traité démoniaque est en discussion depuis juillet 2013, et le rythme des négociations s'intensifie.

Si ce traité entre en vigueur, tout État membre européen pourrait se voir attaqué en justice, devant des tribunaux créés spécifiquement à cette fin, pour avoir adopté un texte législatif ayant pour objectif d'améliorer les conditions sociales des citoyens, de protéger l'environnement ou de diminuer le réchauffement climatique, ou encore afin d'établir plus de mesures de protection animale au sein des élevages intensifs et dans les chaînes d'abattage.

Dans le cas de figure où une multinationale gagnerait contre un État, celui-ci se verrait condamné à payer des indemnités à la multinationale, sous prétexte du non-respect de la libre concurrence, et sur base de la supposée perte financière des futurs profits escomptés par l'entreprise si la législation de l'État n'était pas entrée en application.

La mise en place de ce traité obligerait, par exemple, les États membres de l'Union européenne à commercialiser la vente d'OGM ou à interdire leur étiquetage au sein de l'Europe, à ne pas pouvoir établir un salaire minimum, appliquer des mesures de sécurité sociale ou diminuer le prix de certains médicaments, mais les contraindrait également à proscrire toute mesure de protection animale.

Les États ne seraient plus libres de décider quelles mesures législatives ils veulent adopter en leur sein, au nom du non-respect de la libre concurrence ; notamment ils n'auraient plus le droit d'établir des législations concernant le bien-être animal.

Ce traité aurait pour conséquence d'accroître les pouvoirs des multinationales, à tel point qu'elles puissent imposer leurs intérêts économiques aux gouvernements. En résumé, le monde des entreprises et du commerce dicterait les décisions politiques publiques des États membres de l'Union Européenne.



Dans ce contexte, la Belgique ne pourrait plus imposer l'interdiction de castrer à vif les porcelets, le parcage commun (en négociation pour 2018) des truies, ne pourrait plus bannir l'élevage en batterie pour les poules pondeuses ou poulets de chair, ne pourrait plus adopter des mesures contraignantes pour l'étourdissement des animaux avant l'abattage.

Pire, les États ne seraient plus libres de pouvoir voter les lois qu'ils souhaitent mais seraient également contraints de revenir en arrière sur des lois déjà votées comme la récente interdiction européenne de tester les produits cosmétiques sur les animaux, ou l'interdiction d'implanter un élevage d'animaux pour la fourrure sur son territoire, ou ils seraient obligés de réinsérer des animaux sauvages dans les cirques.

D'un point de vue sanitaire, ce traité est tout aussi inquiétant. Les pays membres de l'UE se verraient obligés d'autoriser la décontamination des carcasses de volailles au chlore (en place aux États-Unis, mais encore interdit en Europe), de nourrir leurs bœufs aux hormones ou de donner aux porcs et bovins la ractopamine, un médicament utilisé afin d'augmenter leurs parts de viande maigre.

D'un point de vue environnemental, la lutte contre le réchauffement serait vouée à l'échec : le traité interdisant la continuité des quotas des émissions CO2 qui obligent les entreprises à payer au-delà d'un certain seuil d'émissions, et toutes les réglementations environnementales ne pourraient être appliquées.

Des cours de justice et tribunaux seraient spécifiquement créés afin de juger les affaires multinationales vs États, en comprenant bien que seules les multinationales pourraient attaquer les gouvernements, le contraire n'étant pas prévu puisque les multinationales (ayant un siège administratif ou une filiale dans les pays membres) n'ont aucun compte à rendre aux États.

Les barrières à l'importation des produits américains, aujourd'hui interdits en Europe, tomberont et ces marchandises se retrouveront, à l'insu du consommateur, sans aucune information ou accès à l'information via l'étiquetage, dans les supermarchés européens.

Élodie d'Halluweyn  
Administratrice Végétik Bruxelles.

Sources :

WALLACH, Lori.M, « Le traité transatlantique, un typhon qui menace les Européens », *Le Monde diplomatique*, Novembre 2013, <http://www.monde-diplomatique.fr/2013/11/WALLACH/49803>, consulté le 17/05/2014.

LASORNE, Annie, « Les bonnes raisons de stopper TAFTA », *Mediapart*, <http://blogs.mediapart.fr/blog/annie-lasorne/191113/les-bonnes-raisons-de-stoppe-r-tafta>, consulté le 18/05/2014.

# Témoignage

de Muriel Doure Illustratrice

Muriel Doure est illustratrice freelance dans la création en mode, papeterie, édition, déco, auteure du blog *AOÛT à Paris*.

AOÛT à Paris  
Atelier de création

Il y a **3 jours**, en surfant sur le net, je suis tombée sur une image terrifiante. C'était sur FB et je ne l'ai pas partagée parce qu'elle était trop horrible et je n'ai pas voulu faire souffrir mes copains.

(et puis de toute façon, pour plaire aux autres sur FB, mieux vaut éviter les sujets qui fâchent et mettre une photo de ses gamins ou une plage avec des cocotiers)

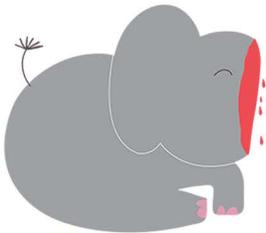
## Bref.

Cette image revient tout le temps dans mon esprit et je dois la chasser d'un geste ou me forcer à penser à autre chose pour qu'elle me laisse en paix.

Finalement, j'ai décidé d'en parler **ici** pour ne pas qu'elle serve à rien.

Cette image c'était une photo et de mémoire, (car je suis incapable de la revoir)

en dessin ça donnerait ça:



(vous imaginez en photo?)

Cet éléphant avait été sauvagement amputé de sa trompe et de ses défenses par des braconniers pour son ...

ivoire  
deux petits bouts d'ivoire

Des hommes avaient torturé cette bête magnifique, paisible et en voie de disparition

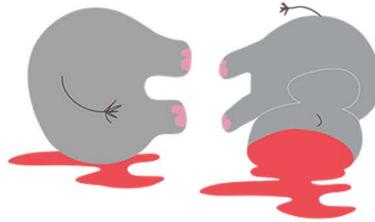
pour

ça



Que chaque humain ait besoin de bouffer et de nourrir ses gamins se comprend très bien. Mais que certains en arrivent à une telle cruauté pour vivre me rend **MAALADE !!**

J'avais déjà vu des photos d'éléphants à la face ainsi littéralement coupée en deux mais sur la photo ils étaient allongés car morts.



(je l'avais partagée sur FB celle-ci et des amis m'en avaient voulu de leur infliger cette vision d'horreur)

ils m'en voudront peut-être de les faire venir sur mon blog pour un truc pas drôle...

Ce qui était terrifiant sur la photo d'il y a **3 jours** c'est que l'éléphant semblait assis donc encore **VIVANT**.

J'ai pensé avec amertume à ses souffrances tant physiques que morales et à ce qu'il devait ressentir envers les humains, capables de telles

atrocités envers lui parce que la Nature l'a doté de splendides défenses en ivoire

(et qu'il n'y peut rien si l'homme transforme tout en profit, même ce qui ne lui appartient pas)

## J'ai eu honte, bordel

HONTE DE FAIRE PARTIE DE (ETTE RACE QUI S'ARROGE LE DROIT D'EXPLOITER ET DE MASSACRER LES AUTRES ÊTRES VIVANTS POUR SON **CONFORT**)

(car c'est bien de ça qu'il s'agit)

Depuis, je touche sans cesse mon visage et je l'imagine sans nez ni bouche



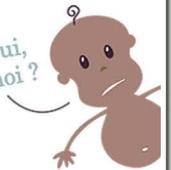
En général, se soucier de la condition animale n'a pas bonne presse.

Je suis végétarienne depuis **14 ans** et je sais ce que c'est. Quand je l'ai annoncé, un copain m'a dit:

TU FERAS MIEUX DE TE SOUCIER DES ENFANTS QUI CRÈVENT DE FAIM EN AFRIQUE !



Ben oui, et moi ?



Comme si le respect des animaux se faisait au détriment de celui des humains,

Comme si justement en consommant moins de viande on ne pourrait pas nourrir plus de monde et limiter

notre impact écologique **DÉPLORABLE**

Un autre m'a demandé si je ne devrais pas aussi avoir du respect pour les...

légumes.

Mais cette métaphore ironique est bien connue des végétariens et nous l'appelons

## LE (RI DE LA CAROTTE !



(je pense qu'il n'est pas utile de préciser que les légumes sont dépourvus de système nerveux?)

Les végétariens ne sont pas très bien vus. On les soupçonne d'une sensiblerie un peu ridicule, d'une empathie naïve pour la cause animale et surtout.

DE NE PAS SAVOIR PROFITER DES BONNES CHOSSES !!

Soit disant frustrés nous sommes.

Je n'ai pas vraiment choisi de devenir végétarienne. Je n'ai juste, pas pu faire autrement.

Il y a **14 ans**, en pleine crise de la



(qui n'était folle que parce que les humains avaient modifié son alimentation en lui donnant à manger de la viande alors que la vache est herbivore...)

Alors que j'étais tranquille en train de déjeuner devant les infos, un journaliste m'a expliqué que pour ne pas faire baisser le cours de la viande dans les magasins, les industriels avaient décidé de tuer le même nombre de bêtes mais en les rendant impropre à la consommation.

pour cela, ils les recouvraient, après l'abattoir, d'un liquide BLEU

Je pense qu'il aurait employé le même ton détaché pour me dire que tout un lot de  endommagées partaient à la casse !

Les images montraient les pauvres bêtes poussées dans un camion, puis poussées dans l'abattoir

(là bien sûr, on épargnait l'horreur à nos chastes yeux)

et la dernière image était hallucinante:

Un énoooooome tas de vaches mortes recouvertes du liquide bleu en question



(sauf que là, en dessin c'est rigolo)

Non seulement c'était d'un mépris crasse du vivant mais c'était aussi un gâchis monstrueux

On aurait pu les manger, nous !!



Le profit petit, le profit...

## Je n'ai plus JAMAIS mangé UN lardon de ma vie

Pourtant moi aussi j'ai jamais le steak, le foie gras et les merguez du barbec'

Mais je ne PEUX PLUS en manger depuis que je sais dans quelles conditions épouvantables l'industrie de la viande fabrique ses produits.

Je suis en accord avec ma conscience.

Je ne participe plus à cette hécatombe qui tue jusqu'à **15 MILLIARDS** de bêtes par an pour nourrir les 7 milliards que nous sommes.

(chiffre de 1998 donc certainement supérieur depuis que les pays en voie de développement- autrefois végétariens- copient nos bonnes manières)

Il y a peu de temps, j'ai dessiné un cochon dans une ferme pour un livre d'enfant.

Je l'ai représenté comme ça:



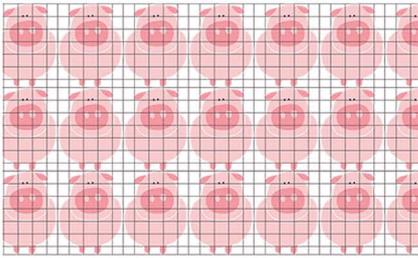
Car on ne peut pas dire la vérité aux enfants !

(sous peine de les traumatiser et de ne pas en faire de bons petits soldats de la conso)

D'ailleurs de part mon métier d'illustratrice, je suis la première à mentir aux petits en dessinant des animaux hilares et épanouis dans de beaux paysages bucoliques !



Car en vérité, ce cochon j'aurais du le représenter comme ça :



(mais là, c'est sûr, les parents auraient crié au scandale)

Pourtant, c'est ce qu'ils donnent à manger à leurs enfants !



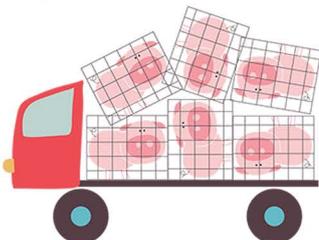
Hé oui, mais la règle d'or pour ne pas que le château de sable s'écroule c'est :

**(HUUUUUT !)**

Lors de mon premier voyage en **Thaïlande**

alors que je rêvassais par la vitre du bus, j'ai vu passer un camion chargé de cages avec des cochons à l'intérieur. Seulement ces cages étaient posées dans tous les sens donc les animaux aussi et c'était terrible de les voir transportés ainsi, sans le moindre petit respect de rien du tout.

Comme des sacs de farine.



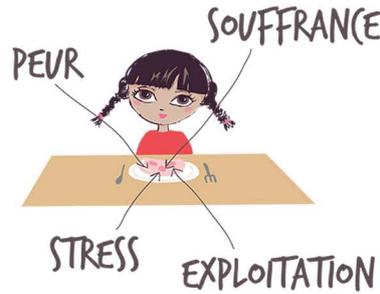
Et ne nous réjouissons pas en se disant que c'est comme ça "là-bas". Chez nous, les camions sont fermés, c'est tout.

pour "protéger" les consommateurs

La maltraitance du cochon me touche particulièrement.

Parce que le jambon, c'est pratique pour nourrir les gamins et que plus personne ne sait vraiment d'où viennent ces **tranches roses** sous cellophane.

Je n'en donne JAMAIS à ma fille  
Ce serait comme lui donner à manger un condensé de cruauté <sup>pour moi</sup>



**MAIS N'APPELEZ PAS LES SERVICES SOCIAUX POUR AUTANT!**

Car elle en mange chez les autres et si sa conscience végétarienne existe à cause de ses parents, elle s'arrête devant ...

un saucisson ! 😊



Elle fera son choix plus tard, en connaissance de cause, même si en attendant, je suis obligée de ne pas trop penser à la viande industrielle qu'elle mange à la cantine et à ce gâchis quotidien qui oblige les établissements scolaires à présenter un plat de protéines animales aux enfants alors que la plupart finiront



Tuer des êtres vivants pour les jeter, perso, ça me fait quelque chose.

Le problème c'est qu'on a tellement "chosifié" les animaux qu'on a oublié qu'ils étaient des êtres sensibles et doués d'émotion. On préfère ne pas penser que la vache souffre au moment où on lui retire son veau.

Et cet aveuglement dans lequel nous sommes plongés - car qui a déjà visité un abattoir ?! - est bien pratique pour l'industrie alimentaire.

Reste nos **(HOV(HOVS.**  
Ceux auxquels l'adoration que nous portons compense la maltraitance imposée aux autres.



PS:  
A noter que parmi les promesses non tenues de Mr Hollande, il y a celle de changer l'article 528 du code civil (qui date de ...1804) et qui maintient les animaux au rang de

**MEUBLE.**

**CQFD**

Muriel

**Mise à jour:**

Depuis la publication de ce post, j'ai appris que l'article ci-dessus avait été modifié... le mois dernier. (mieux vaut tard...)

**MAIS**

si la **définition** des animaux est passée de «bien meuble» à «être vivant doué de sensibilité» **(210 ans pour s'en rendre compte !)** l'écart de traitement entre ceux qui vivent dans nos foyers et ceux qui sont utilisés par l'industrie alimentaire demeure et n'est pas prêt de changer...

No comment...



# L'élevage intensif

une catastrophe planétaire



Labourage et récolte



Pesticide Roundup de Monsanto



Monsanto Syngenta Bayer Basf



Bayer, Novartis, Pfizer, Roche, Merck...

Environ 350 produits différents (herbicide, insecticide, fongicide, nématoïde...) sont connus pour être utilisés dans la Communauté Européenne aujourd'hui. Mal utilisés (en termes de quantités) et en raison de leur faible pouvoir de dégradation, les pesticides peuvent s'accumuler dans la chaîne alimentaire et/ou contaminer les milieux naturels; c'est la bio-accumulation. Ils sont soupçonnés d'être la cause de différentes maladies dont le cancer. Un herbicide très populaire est le Round Up de Monsanto. Son principal composé actif est le glyphosate, il est accusé par des chercheurs d'être le facteur le plus important de l'intolérance au gluten.

L'élevage industriel survit grâce à l'agriculture intensive. Ex: le coût des aliments pour le bétail = 60% des frais de fonctionnement d'une porcherie. On comprend que les éleveurs soient demandeurs de végétaux bon marché. Aujourd'hui, le moins cher, c'est le maïs et le soja OGM. La mise sur le marché de ces produits est problématique, car les études visant à évaluer leur innocuité ont été réalisées, par les firmes elles-mêmes et sont contestées. (voir étude Séralini) A ce jour, aucune étude n'a cherché à répondre à la question: "manger des animaux nourris aux OGM, est-ce bon pour la santé?"

Les entreprises pharmaceutiques, d'une part fabriquent des antibiotiques pour permettre que survivent les animaux dans les élevages intensifs. D'autre part, elle s'enrichissent en vendant des médicaments pour guérir des maladies provoquées par la surconsommation de viande à bas prix. Ex: La classe de médicament la plus remboursée en Belgique, ce sont les statines. Des substances chimiques dont l'effet principal est de diminuer le taux de cholestérol. Pourquoi ne pas adopter simplement une alimentation plus saine?

Agriculture intensive



Huile de palme

L'huile de palme est très appréciée dans les élevages intensifs. C'est la graisse la moins chère. Et de la graisse en quantité est indispensable pour faire grossir rapidement les animaux. Certains pays ont compris qu'ils pourraient s'enrichir rapidement en se spécialisant dans cette production, ils savent que la demande va augmenter dans les prochaines années. Les champs de palmier poussent, désormais, un peu partout en Asie et en Afrique, souvent au détriment de la forêt et de la biodiversité. Ex: Les orang Outans en Indonésie.



Menace pour la biodiversité

En 1997 dans la revue Nature, un groupe de scientifiques a calculé que les services fournis par nos écosystèmes, s'ils étaient correctement évalués, vaudraient autour de 33 000 milliards de dollars US par an. Malgré cela, la survie d'innombrables espèces végétales et animales dans le monde est actuellement menacée. Divers facteurs sont à l'origine de cette crise d'extinction, mais l'élevage industriel est un élément essentiel. Il est à l'origine de divers problèmes de pollution qui fragmentent, voire détruisent, des habitats naturels. Cette destruction peut faire fuir ou même détruire les animaux et les végétaux qui y vivent.



Soya OGM

Le Soya est indispensable pour l'élevage intensif. C'est le végétal qui produit le plus de protéines par hectare. Et les protéines sont indispensables pour engraisser rapidement les animaux. Certains pays ont compris qu'ils pourraient s'enrichir rapidement en se spécialisant dans cette production. Ils savent que la demande va augmenter dans les prochaines années. Les champs de soya poussent, désormais, un peu partout en Amérique du Sud et remplacent la forêt au détriment de la biodiversité.



Déforestation

L'élevage extensif et le soja exporté comme aliment du bétail sont la première cause de la déforestation selon Alain Karsenty, économiste au Centre de coopération internationale pour le développement et expert auprès de la Banque mondiale. Après une enquête de 3 ans publiée en juin 2009, Greenpeace affirme que l'élevage bovin est responsable à 80% de la destruction de la forêt amazonienne.



Maïs OGM

Le maïs est indispensable pour l'élevage intensif. C'est le végétal qui produit le plus de glucides par hectare. Et les glucides sont indispensables pour engraisser rapidement les animaux. Dans une agriculture productiviste ça fait de vous un champion. Le problème est qu'il est aussi un gros consommateur d'eau. Souvent les agriculteurs puisent dans les nappes phréatiques pour irriguer les plantations. Dans certaines régions agricoles le niveau de ces nappes a fortement diminué. A signaler qu'il s'agit souvent du maïs Monsanto, un OGM utilisé avec le Round up, un pesticide très critiqué.



Stress hydrique

La pénurie d'eau potable concernera 40% de la population mondiale. Selon le Comité des Nations Unies pour l'environnement, 25 pays africains devraient manquer d'eau d'ici les 25 prochaines années tandis que la Chine et l'Inde seraient soumises au stress hydrique. D'ores et déjà, 70% des ressources en eau douce sont dégradées ou polluées. Or environ, la moitié de la consommation d'eau potable mondiale est destinée à la production de viande et de produits laitiers. Par exemple, on estime qu'aux Etats-Unis, 80% de l'eau potable sert à l'élevage des animaux.



surconsommation d'antibiotiques

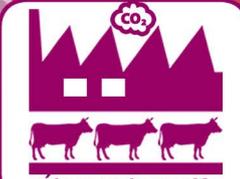
E. Coli, MRAS, Entérocoque, Salmonelle, Listeria, la liste des bactéries dangereuses pour l'homme que l'on retrouve dans la viande est longue. Elles sont d'autant plus dangereuses que la plupart ont appris à résister aux antibiotiques qui sont censés les combattre. Ex: Une étude commandée par le ministère de la santé montre que 67% des porcheries belges sont contaminées par le MRAS. Une bactérie résistante qui tue plus de personnes que le SIDA aux USA.



Transport transcontinental



Usine d'aliments pour le bétail



Élevage intensif

## Production mondiale de céréales



45% de la récolte mondiale de céréales est destinée aux animaux d'élevage

45%

En 1965, l'Europe a signé un accord de libre échange pour les aliments destinés au bétail. Résultats: nos besoins en protéagineux dépendent à 80% des USA, du Brésil, de l'Argentine, etc. Des pays qui pratiquent une agriculture très intensive et bénéficient d'un meilleur ensoleillement. Les Américains sont de surcroît subventionnés par leur gouvernement. En conclusion: nous faisons venir d'outre-atlantique la nourriture destinée aux animaux d'élevage. Un beau gaspillage énergétique et un problème pour notre sécurité alimentaire.

90% du soja mondial et 80% du maïs américain (le plus gros producteur), est utilisé pour nourrir les animaux d'élevage. (principalement des OGM). La demande augmentera encore car les pays émergents sont de plus en plus demandeurs de produits animaux.

Selon l'économiste américain Jeremy Rifkin, « L'élite intellectuelle dans les pays développés trouve parfaitement normal de s'inquiéter de la surpopulation dans le monde, mais elle oublie toujours un fait: la vraie surpopulation, c'est celle du bétail. »

L'élevage, d'après un récent rapport de l'ONU, est responsable de 10% des émissions annuelles de gaz à effet de serre. Plus que le secteur des transports, voitures, avions, camions réunis. Certains experts pensent que cette évaluation est encore trop optimiste car ce rapport ne comptabilise pas le CO2 relâché par le déboisement en Amazonie et ailleurs. Un rapport de Greenpeace montre que dans 30% des cas ce défrichage avait pour but de produire des aliments pour le bétail.

Des experts prédisent que pour une augmentation de température d'1 degré les récoltes céréalières, elles, diminueraient de 10%.



30%

L'élevage accapare 30% de la surface des terres émergées



70%

L'élevage accapare 70% de toutes les surfaces agricoles

## Gaz à effet de serre

CO2

Méthane

Protoxyde d'azote

## Pollution par les nitrates



épandage de lisier



Eutrophisation de l'eau

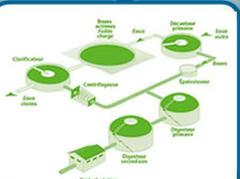


Réchauffement climatique

D'après un rapport de l'ONU, les élevages sont responsables de 18% des émissions de gaz à effet de serre

réchauffement climatique

Pollution de l'eau



## Gaspillage de ressources

Source: FAO



**Diabète de type 2**

Contrairement à ce que l'on pense, ce n'est pas un excès de sucres qui peut provoquer le diabète, mais un excès de gras. Et dans la viande rouge, il y a plus de matières grasses que dans les végétaux.

Récemment, une vaste étude épidémiologique, publiée dans le Journal of The American Medical Association par des chercheurs d'Harvard, a permis de confirmer le rôle de la viande dans l'apparition du diabète de type 2.

**Maladie cardiovasculaire**

Manger trop de viande rouge est associé à un risque accru de maladie cardio-vasculaire. Un des acides aminés présents dans la viande, la L-carnitine serait le responsable. Une fois ingérée, la L-carnitine est modifiée par les bactéries de la flore intestinale. Cela donne alors le coup d'envoi à une série de réactions en chaîne qui passent par le foie et qui finissent par une augmentation du cholestérol sanguin. Ce qui est préjudiciable pour le système circulatoire. Par contre un régime végétalien est excellent pour ce genre de maladie.

**Obésité**

A partir de l'étude européenne EPIC, des chercheurs anglais viennent de conclure non seulement que la consommation totale de viande (rouge, blanche et volaille) est associée à la prise de poids chez les hommes et les femmes mais aussi que la diminution de cette consommation de viande peut permettre de perdre du poids.

L'étude montre qu'une augmentation de la consommation de viande de 250 g / jour conduirait à un gain de poids supérieur à 2 kg après 5 années.

**cancer**

De solides données scientifiques indiquent qu'une consommation excessive de viande rouge et de viande préparée augmente le risque de cancer du côlon, du sein et de la prostate. Enfin, les aliments grillés et fumés d'origine animale pourraient favoriser le développement du cancer de l'estomac.

Une récente étude de la faculté de médecine préventive d'Harvard montre qu'une consommation raisonnable de viande rouge ne devrait pas dépasser 300g par semaine.



Hypertension

Les animaux d'élevage sont entassés dans des hangars sur des grillages au-dessus de leurs déjections. Il y fait sombre et ils n'ont aucune activité autre que celle de manger. Dans ces conditions il n'est pas étonnant qu'ils tombent sans cesse malades. Pour remédier à ce problème on leur donne des antibiotiques en prévention. Cela favorise le phénomène de résistance bactérienne.

Les élevages intensifs sont considérés par l'Organisation mondiale de la santé comme les foyers d'émergence des virus de demain.

Comme l'indique un rapport de la F.A.O. : « il n'est pas surprenant que les trois-quarts des nouveaux pathogènes ayant affecté les humains dans les dix dernières années proviennent des animaux ou des produits animaux »

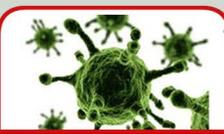
l'hypercholestérolémie est un facteur de risque vasculaire majeur. Mais elle est aussi associée aux maladies chroniques qui font des ravages dans les pays développés. Les études épidémiologiques montrent qu'un haut taux de LDL Sanguin (mauvais cholestérol) est associé au diabète de type 2, à l'obésité, à l'hypertension, au cancer de la prostate et du sein.

Végétaliser son alimentation permet de faire diminuer le taux de cholestérol.



Augmentation du cholestérol sanguin

Un problème de santé publique considérable qui devient un casse-tête pour les hôpitaux confrontés à l'augmentation des maladies nosocomiales.



Danger viral. Grippe aviaire, H5N1...

La législation prévoit que les animaux soient étourdis avant la mise à mort (sauf pour l'abattage rituel), mais on relève de nombreuses entorses à cette règle. La cadence d'abattage est très élevée, et rien ne doit retarder la chute. Si le choc provoqué par le pistolet étourdisseur n'est pas efficace du premier coup, les animaux sont égorgés et découpés en pleine conscience (15% des cas).

La viande des mammifères se durcit après la mort de l'animal. C'est la fameuse rigidité cadavérique. C'est pourquoi les carcasses de viande sont stockées 7 jours en frigo. Le temps que commence le processus de décomposition qui permettra à la viande d'être plus tendre. La quantité de viande stockée en permanence dans des chambres froides correspond donc à 1/50 de la production annuelle. Belle note d'électricité!

Subvention



La production de viande et de lait est subventionnée par l'argent du contribuable. Ces subventions servent à diminuer les coûts du maïs américain ou du blé européen destinés au bétail. Les subventions peuvent être également liées au nombre d'animaux. EX: Chaque vache laitière européenne est subventionnée à hauteur de 2 euros par jour. Il existe aussi des campagnes publicitaires subventionnées dont l'objectif est d'inciter les citoyens à consommer plus.



Surconsommation de viande, de lait, d'oeufs.

Les belges mangent 200g de viande par jour. Soit deux fois trop.

Distribution



abattoir



Chambre froide



Transport



Supermarché



Maltraitance animale

Pourcentage d'animaux provenant des élevages intensifs en Belgique



Cochon 97%



Poulet 90%



Veau 70%

En Europe, plus de 50 % des eaux polluées sont dues à l'élevage intensif des animaux. Les responsables sont principalement les déchets animaux et les nitrates qu'ils contiennent: les antibiotiques, les hormones, les produits chimiques des tanneries, les engrais et les pesticides utilisés pour les cultures fourragères. Les excréments d'animaux engendrent d'énormes quantités d'ammoniac responsable de la surfertilisation des cours d'eau. Cela engendre le développement incontrôlé d'algues qui étouffe la vie aquatique.

Les animaux d'élevage payent cher notre goût immodéré pour la viande. On ne peut pas produire une grande quantité de viande sans entasser les animaux, modifier et fragiliser leur corps par des sélections génétiques. Gigantisme des hangars, dimensions internationales des lobbies avicoles et porcins, centaines de millions d'animaux maltraités, nuisances environnementales sous-estimées, perte d'emplois pour les agriculteurs conventionnels et les éleveurs consciencieux, dangers à moyen et long terme pour la santé humaine: le système industriel appliqué à l'élevage d'animaux cause de nombreux préjudices à la société.

La Belgique, d'après un rapport récent d'experts de l'Union Européenne (l'ENA) est un des pays les plus pollués par les nitrates. Il évalue le coût de cette pollution à 740 € par personne et par an.

Pour avoir du lait, les vaches doivent avoir un veau. Elles sont donc inséminées chaque année. Dans les élevages, les veaux sont considérés comme des surplus de la production laitière. On les sépare de leur mère dans les 24 heures après la naissance. Les veaux sont isolés les 15 premiers jours et souffrent du manque de leur mère. Après ils vont soit à l'abattoir directement ou ils sont revendus pour être engraisés pendant 5 mois.

Ce n'est pas étonnant, notre pays est un grand producteur de viande et de lait et donc de déjections animales riches en nitrate. Chaque année ce sont pas moins de 11 millions de porcs, plus de 260 millions de poulets et 400 000 bovins qui finissent à l'abattoir.

Le monde devient de plus en plus carnivore. Depuis les années 50, la consommation mondiale de viande a quintuplé. Les pays occidentaux sont les plus gros consommateurs mais la Chine et l'Inde qui adoptent notre modèle alimentaire nous rattrapent. Ces pays, influencés par le Bouddhisme et l'Hindouisme étaient habituellement de petits consommateurs. Mais la mondialisation de l'american way of life est passée par là, les fast food y sont devenus très populaires.



Surconsommation de viande, de lait, d'oeufs.

le cheptel mondial compte 70 milliards d'animaux. Ils seront le double en 2050

Lors de l'augmentation du prix des céréales en 2009, des émeutes de la faim ont éclaté un peu partout dans le monde. Les causes de ces émeutes sont connues : hausse des prix des céréales, du riz, du soja, du maïs, dérèglement climatique, sécheresse en Australie, inondations en Chine, augmentation de la population mondiale. Mais n'oublions pas que 45% des céréales produites dans le monde sont destinées aux animaux d'élevage. L'augmentation de la demande en viande aggravera encore cette situation alors que la production agricole mondiale, elle, stagne.



Flambée du prix des céréales

Aujourd'hui, 842 millions de personnes souffrent de faim chronique dans le monde. Cela représente une personne sur huit qui ne mange pas à sa faim et ne reçoit pas la nourriture dont elle a besoin pour mener une vie saine et active. La faim et la malnutrition constituent le risque sanitaire mondial le plus important -- plus que le SIDA, le paludisme et la tuberculose réunis.



Les populations les plus pauvres n'ont plus accès aux denrées essentielles

Justice alimentaire



## «Pourquoi dit-on que les vaches ne font rien?»<sup>(1)</sup>

### Résumé d'un texte de Vinciane Despret

Par Christophe Szostack

Jocelyne Porcher, sociologue, s'est intéressée à la question du travail chez les animaux d'élevage: «Penser la question du travail, écrit-elle, oblige à considérer les animaux autrement que comme des victimes, des idiots naturels et culturels qu'il faudrait libérer malgré eux.» Elle s'adresse ainsi à ceux qui voudraient «libérer le monde des animaux» c'est-à-dire... s'en débarrasser.

Ne plus les considérer comme des victimes, c'est imaginer une relation autre qu'une relation d'exploitation. Ne plus les considérer comme des idiots naturels ou culturels, c'est imaginer qu'ils puissent s'impliquer activement, donner, échanger, recevoir. Et puisqu'il s'agit d'une relation autre qu'une relation d'exploitation, c'est imaginer que l'éleveur puisse donner, recevoir, échanger, faire grandir et grandir avec ses animaux.

En soumettant aux éleveurs la question suivante : «les animaux travaillent-ils, collaborent-ils activement au travail de leur éleveur?» ; Jocelyne Porcher va apprendre que le travail des animaux est invisible sauf dans les lieux de très grande maltraitance des hommes et des animaux. Dans ces lieux, les hommes et

les animaux sont engagés dans un système de «produire à tout prix» et de compétition qui incite à considérer l'animal comme un travailleur, un animal qui doit «faire son boulot». Dans les systèmes d'élevage intensif de porcs, en particulier, le travailleur en vient à se considérer comme une sorte de «directeur des ressources animales»: il doit sélectionner les truies productives et vérifier la capacité des animaux à assurer la production attendue.

Une telle représentation de son travail, écrit-elle, «témoigne de la diffusion de la pensée managériale et de la place croissante qu'elle occupe au sein des filières de production animale». L'animal devient ici une sorte de sous-prolétariat ultra-flexible, corvéable et destructible à merci.

Dans les élevages bien traitants, la possibilité que les animaux puissent travailler est plus difficile à imaginer pour les éleveurs. Mais certains d'entre eux finissent par l'admettre. Le fait est que la réalité du travail animal n'est pas, en soi, une évidence. Après avoir longuement observé et filmé un troupeau de vaches en étable, Jocelyne Porcher, avec l'aide de l'une de ses étudiantes, comprend que le travail



Vinciane Despret

Que diraient  
les  
animaux, si...  
on leur posait  
les bonnes  
questions ?



de ces animaux ne devient perceptible que lorsqu'ils résistent. Lorsque tout va bien, leur travail est invisible. «Ce n'est que dans les conflits qui perturbent l'ordre, par exemple au moment de prendre leur tour au robot de traite, ou quand elles ne se déplacent pas pour permettre le nettoyage, ou quand elles vont ailleurs que ce qui est demandé, quand elles esquivent ou, simplement, quand elles traînent, bref quand elles résistent, qu'on commence à voir, ou plutôt à traduire autrement, les situations où tout fonctionne. Tout fonctionne parce qu'elles ont tout fait pour que tout fonctionne.

Les moments sans conflits n'ont alors plus rien de naturel, d'évident ou de machinal, ils requièrent en fait de la part des vaches toute une activité de pacification où elles font des compromis, se toilettent, s'adressent des gestes de politesse (...) Ce n'est qu'en prêtant attention aux multiples manières dont les vaches résistent à l'éleveur, contournent ou transgressent les règles, traînent ou font le contraire de ce qui est attendu d'elles que les deux chercheuses ont clairement pu voir que les vaches comprennent très clairement ce qu'elles doivent faire, et qu'elles s'investissent activement dans le travail» (2)  
En d'autres termes, en trichant, en

faisant semblant de ne pas comprendre, en refusant d'adopter un rythme qui leur est imposé, en testant les limites (3) pour des raisons qui leur sont propres, les vaches nous révèlent leur implication active dans le travail.

Le fait de rendre visible l'investissement actif de la vache dans un travail oblige à penser que les bêtes et les gens sont en quelque sorte connectés dans l'expérience qu'ils sont en train de vivre et dans laquelle ils construisent, ensemble, leurs identités. Si les recherches de Porcher permettent de constater que les vaches collaborent au travail, peut-on dire que celui-ci accroît leur sensibilité, leur intelligence, leur capacité à éprouver la vie ? Selon Porcher, c'est le jugement du lien c'est-à-dire le jugement sur les conditions de la vie ensemble qui fait la différence entre un travail où hommes et animaux souffrent et un travail où hommes et animaux s'accomplissent.

Il reste encore à créer une histoire qui offre un futur plus viable, qui ouvre l'imaginaire à la surprise, une histoire pour laquelle une suite puisse être désirée. C'est ce que semble indiquer Jocelyne Porcher lorsqu'elle évoque un souvenir de l'époque où elle élevait des chèvres: «Le travail était le lieu de notre rencontre inattendue, la possibilité de

notre communication, alors que nous appartenions à des espèces différentes, supposées, avant le Néolithique, voire avant Neandertal, n'avoir rien à se dire et rien à faire ensemble.» Et Vinciane Despret de conclure que tout est dit, et rien ne l'est encore.

**Christophe Szostak, animateur nature. Membre des Amis de la Terre et de Végétik, locale de Liège. Thème de prédilection : l'alimentation.**

(1) Despret Vinciane, Que diraient les animaux, si... on leur posait les bonnes questions?, Editions La Découverte, Paris, 2012, p. 210-220

(2) Despret Vinciane, Que diraient les animaux, si... on leur posait les bonnes questions?, Editions La Découverte, Paris, 2012, p. 216

(3) A propos de limites... à la question de savoir pourquoi les chiens rapportent toujours le bâton à quelques mètres de là où on l'attend, Vicki Hearne, dresseuse de chiens et de chevaux, répond ceci: il s'agit d'une manière de signifier à l'humain une mesure de la limite de l'autorité que le chien est prêt à concéder. Une mesure qui rappelle que tout ne va pas de soi.



# Be Igique Veggie

**Végétik**  
Association  
Végétarienne



Plus qu'un magazine ! une équipe de militants engagés.

Pour un monde plus juste et durable.

Rejoignez-nous...



Stand d'information à Liège.



Stand d'information à Bruxelles.



Il y a encore des places pour août et septembre  
[info](#)

Atelier cuisine à Bruxelles avec Priscilla.  
Infos et inscriptions sur : [vegetikbruxelles@Outlook.com](mailto:vegetikbruxelles@Outlook.com)



VEG'OUT une campagne qui vise à inciter les restaurateurs à proposer un menu végétarien.

Végétik c'est également des conférences, des animations dans les écoles, des partenariats avec les communes...  
Contact 0485/547.538 ou [vegetik@gmail.com](mailto:vegetik@gmail.com)