

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

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

Les enfants éprouvent-ils naturellement de la tendresse pour les animaux ?

Livre:
La cause animale

Les recettes
de Valérie et Laura

Dossier santé: Les incroyables révélations d'Augustine la protéine!

Témoignage illustré de Muriel Douru : La SPA

Noël : une fête qui n'en est pas une pour les animaux !

Les insectes

Pour ou contre ?

Importante augmentation du nombre de végétariens en angleterre.



F. Derzelle, responsable de la Rédaction.

Sortir de la caverne

Dans l'allégorie de la caverne, Platon imagine une société humaine vivant sous terre. Les hommes y sont attachés et sont assis le dos tourné à la sortie, ils sont incapables de bouger la tête. Pour eux, le monde est un huis-clos terne sans autres horizons. Mais voilà que l'un d'eux est détaché et amené au dehors, il découvre les splendeurs de la nature et les mystères de la voute céleste. Enthousiaste, il retourne dans son ancienne prison pour prévenir ses amis, mais à son grand étonnement l'accueil qui lui est réservé est décevant. Il se met à raconter ce qu'il a vu et plus que tout, il tient à décrire son étonnement face à la splendeur de l'astre solaire, il essaye de décrire sa luminosité incroyable et le prodige de sa course à travers l'azur. Platon nous décrit la réaction des hommes : ils rient, ils se moquent de lui, ils disent qu'il n'a plus sa tête. Comment, en effet peuvent-ils seulement imaginer un monde sans parois, sans limites et l'existence d'objets gigantesques suspendus dans l'éther sans qu'aucun fils invisible ne vienne s'opposer aux lois implacables de la gravité ?

Cette histoire est notre histoire et ce que vit cet échappé de l'ignorance est l'éternel combat de l'homme éclairé confronté à la force des croyances qui se sont cristallisées dans la conscience collective. Les nouvelles idées sont souvent moquées et parfois combattues. Souvent, je me figure être cet évadé ; moi-même ne me suis-je pas échappé de cet ensemble de croyances destinées à nourrir l'égo surdimensionné de notre espèce ?

« L'homo sapiens sapiens », l'homme qui sait qu'il sait ». Il y a déjà là tout un programme, on comprend par cette distinction qu'on relègue les autres espèces animales dans un univers d'affects obscurs à mille lieux de notre conscience claire et aiguisée.

Notre univers culturel n'a cessé de nous inciter à nous enorgueillir d'appartenir à ce joyau de la création. Par opposition, les autres êtres vivants n'ont pour ainsi dire pas de valeur sinon celle que nous leur donnons. C'est comme cela que l'on a éteint notre inclination naturelle à la compassion pour ce qui nous ressemble. Et les animaux nous ressemblent tellement que les peuples premiers les considéraient tous naturellement comme des égaux, intuition originaire que l'on retrouve dans la petite enfance. Ce fut un choc pour moi quand je découvris que l'on mangeait les animaux. D'ailleurs, une étude aux États-Unis montre qu'à l'âge de 5 ans la moitié des enfants sont ignorants de cette pratique.

Pour ma part, il a fallu m'habituer à cette idée. Mais heureusement, les grandes personnes sont là pour nous aider à éteindre les scrupules qui émergent spontanément de notre inconscient.

« Ne t'en fait pas mon chéri, les animaux ont une belle vie avant d'être tués et quand viendra le jour fatidique, ils seront traités avec ménagement et sombreront dans le grand sommeil sans en être conscients. La mort viendra les cueillir rapidement et sans souffrance. De plus et même si cela est regrettable, nous devons nous nourrir de leurs chairs, sinon nous ne grandissons plus, nous tombons malade et c'est nous alors qui mourrons. En gros, c'est eux ou nous ! »

De plus, les parents sont les êtres que l'on admire le plus au monde et auxquels on désire ardemment ressembler. Comme ils croquent avec un ravissement détaché, chapons, poulardes, agneaux ainsi que tous les autres gentils animaux de la basse-cour, il faut bien se résigner à suivre leur exemple. Il faut vraiment disposer d'un esprit critique extrêmement précoce pour soupçonner que se joue-là, une farce pathétique.

Il m'a fallu 30 années pour sortir de la caverne du spécisme. Maintenant que j'y vois clair, je me trouve dans la même situation que celle de cet échappé, émerveillé par le spectacle qu'offre le monde extérieur. Ces parois mentales une fois démolies conduisent progressivement l'âme à s'identifier au tout du monde vivant. Prendre la vie à un être ne me semble plus être quelque chose d'anodin, si une pareille décision doit être prise, on doit pouvoir fournir une justification convaincante.

A ma grande surprise nous sommes finalement peu nombreux à partager cette idée et je suis peut-être devenu ridicule aux yeux de nombre de mes amis. Un souvenir récent me vient en tête. Dans les vestiaires après une partie de badminton, la conversation chemine vers le sujet des rapports que l'homme entretient avec les animaux. C'est là qu'un copain hilare raconte avoir assisté à une discussion ridicule : il était question de s'émouvoir du sort d'un ver de terre, arraché à son milieu, coupé en deux et embroché à un hameçon pour ensuite être plongé dans l'eau, noyé dans le meilleur des cas, dévoré dans le pire. Il trouvait saugrenu de s'émouvoir de la souffrance supposée d'un être si peu évolué. Je n'ai, bien entendu, pas pu résister à faire valoir mon point de vue. Je dois dire que j'ai difficilement pu cacher mon agacement. Il est une chose de penser que la vie d'un ver de terre n'ait pas ou peu de valeur, mais c'est autre chose que de se moquer de ceux qui éprouvent de la tristesse pour la destruction cruelle d'une vie.

C'est pourtant ce que je constate autour de moi. Heureusement, cette funeste cécité affective est plus rare chez les femmes. Dans mon école, j'ai organisé à plusieurs reprises la projection de documentaires dénonçant les pratiques cruelles des élevages intensifs. Confrontées à ces images, les filles, le plus souvent, ressentent presque charnellement la souffrance des animaux. Elles compatissent - du latin compati (« souffrir avec »). Elles expriment des émotions telles que le dégoût, l'horreur, la tristesse. Je reste perplexe quand certains garçons se moquent de ces émotions et rigolent de ce que l'on puisse en faire toute une histoire. D'autres, fièrement, nous expliquent bravement que cela ne leur fait rien.



Dans de nombreuses circonstances, éprouver de l'empathie pour un animal est perçu comme de l'hyper-sensibilité et vous expose aux moqueries. N'est-il pas temps de nous questionner par rapport à cette attitude ?

Nos sociétés modernes, dont la soif de consommation et de confort apporte une légitimité à l'exploitation massive de toutes les espèces vivantes, ne devraient-elles pas commencer une analyse critique des croyances qui leur donnent l'assurance que la destruction massive d'autres êtres n'a aucune importance dès lors qu'elle est justifiée par les intérêts égoïstes d'une génération d'humains aux passions futiles ?

Si cette mise à jour de notre croyance n'est pas rapide, il faut craindre les prévisions effrayantes de nos sages : notre monde pourrait bien basculer dans l'auto- anéantissement. Le dernier rapport du WWF fait état de la disparition de 50% des animaux sauvages au cours des 40 dernières années. Nous scions littéralement la branche sur laquelle nous sommes assis.

Il y a peu, j'étais en train d'aider ma mère à porter un sac de pommes de terre dans la cave. Soudain elle repère une petite araignée en train de se mettre à l'abri, sans doute effrayée par l'apparition soudaine de nos grands corps menaçants. Ni une, ni deux, ma mère promptement s'élance vigoureusement et de son pied écrase l'infortuné arthropode. Au même moment, de ma bouche sort un grand cri : « noooooooooon » ! Trop tard, là où il y avait la vie, ne reste plus que bouillie.

Choqué, je lui demande la raison de son acte. Quel pouvait être le dérangement pour nous, après tout, nous ne vivons pas à la cave ? Apparemment, cet être minuscule a commis une grave erreur en choisissant notre cave comme

terrain de chasse. Pour ma mère, la propriété qu'elle habite à la campagne est un territoire privé. N'y sont pas admis les êtres indésirables : en gros tous les insectes, excepté les coccinelles et les papillons. Les fleurs et les arbustes décoratifs sont choyés ; les plantes indésirables sont exterminées. L'arbre est apprécié quand il ne fait pas de l'ombre et impitoyablement tronçonné lorsqu'il grandit trop. Ne représenterait-il pas un danger si d'aventure une tempête sauvage s'abattait sournoisement sur notre infortunée demeure ?

C'est la loi d'airain qu'impose l'homme lorsqu'il s'octroie un bout de planète. Partout, il expulse de chez lui la nécessaire exubérance de la vie. Le problème est qu'avec 9 milliards de ces animaux vaniteux, on ne voit pas comment on trouvera encore de la place pour les 1,6 millions d'autres espèces.

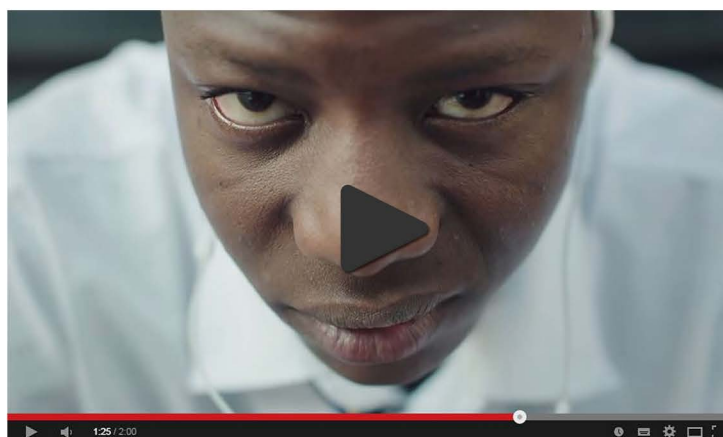
Au fond, il est à plaindre. A cause de ses croyances erronées sur sa prétendue supériorité dans la hiérarchie des êtres, il se coupe d'une partie de lui-même. La partie animale qui fait de lui un terrien comme les autres. Je finirai cette divagation par une note d'espoir : ma mère ne tue plus les araignées, ma réaction a créé un malaise. Sommée d'expliquer son geste devant le tribunal intérieur de sa conscience, elle n'y est sans doute pas parvenue.

Je sais qu'elle aime les animaux, mais plus souvent elle en a un peu peur. Et s'il y avait là matière à réfléchir ? L'homme a peut-être peur de se plonger dans l'âme animale. Il sait, peut-être, intuitivement qu'il y trouverait un autre lui-même et qu'alors un implacable sentiment de culpabilité fondrait sur lui. Il se croyait bon et le voilà misérable, agenouillé devant la création. Le voilà devenu un ange déchû.

Be Tube
VEGGIE



**END THE
CAGE AGE**
It's time to evolve



Magnifique petit clip du CIWF sur l'évolution de la sensibilité des nouvelles générations par rapport à la cruauté envers les animaux. Chaque génération décide du niveau de cruauté qu'elle tolère. Voilà venu le temps d'un profond changement des mentalités.

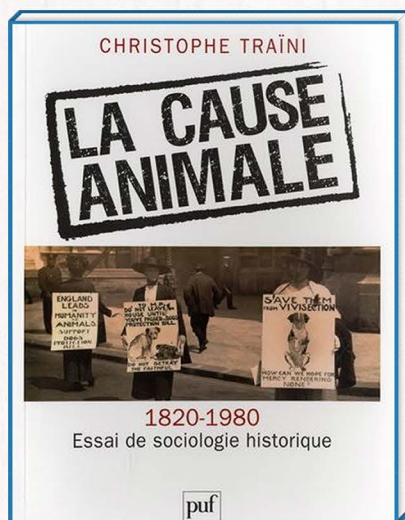
**Abonnez-
vous à BE
VEGGIE.**

Cliquez ici

Sommaire



Importante augmentation du nombre de végétariens en angleterre d'après une étude récente p.9



Le livre du trimestre p.18



Corine Pelluchon Professeure de philosophie à l'université de Franche-Comté p.28

Noël : une fête qui n'en est pas une pour les animaux !



Psycho p.6

La souffrance des animaux: apprendre à ne plus s'en soucier et à ne pas vouloir savoir.



Actualité p.27

L'appel de l'association Végétik au clergé belge pour un Noël plus éthique.



La recette de Laura p.11

Potimaron rôti aux épices et autres recettes spéciales «no gaspi»

Crudivorisme



La recette de Valérie Lohest p.13

mais aussi....

- Les incroyables révélations d'Augustine la protéine ! p.31
- Manger des insectes : Pour ou Contre ? p.8
- Témoignage illustré de Muriel Douru : La SPA p. 24
- Témoignage d'Antoine Maquet: Manifestation pour l'étourdissement p.15



DEHOBBIT

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



Pour un monde plus juste et durable: végétalisons notre alimentation

- Pour réduire notre empreinte écologique.

- Pour notre santé.

- Pour la sécurité alimentaire des générations futures.

- Pour éviter les souffrances des animaux d'élevage.



Soutenez-nous en votant pour nous au concours ING destiné aux associations



ING soutient votre

ASSOCIATION

préférée en Belgique

Quelques secondes pour soutenir Végétik

Cliquez ici



La souffrance des animaux: apprendre à ne plus s'en soucier et à ne pas vouloir savoir.

De William Crain, professeur de psychologie au City College de New York

5 septembre 2012 (traduction Végétik ASBL)

Il y a peu, lors d'une audience publique dans le New Jersey, il était question d'organiser une chasse à l'ours. Un petit garçon se dirigea vers le micro, dit que son nom était Bobby et s'adressant aux fonctionnaires leur expliqua que de tirer sur les ours était une chose horrible. « Imaginez que quelqu'un vous tire dessus ? » dit-il, « vous ne voudriez pas, n'est-ce pas ? ».

Puis Bobby leva les bras et dit : « mais vous ne ferez pas attention à ce que je dis parce que j'ai seulement 7 ans », et il retourna à son siège dépité.

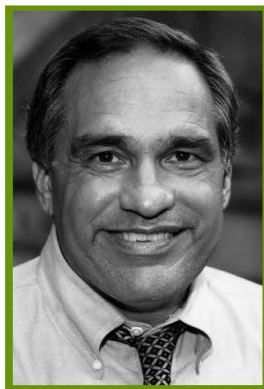
De nombreux parents et enseignants ont observé que les jeunes enfants sont fascinés par les animaux et se soucient profondément de leur sort.

Des recherches récentes ont révélé que les animaux sont si importants pour les jeunes enfants qu'ils en rêvent régulièrement.

En fait, de 3 à 5 ans, ils rêvent plus souvent des animaux que de personnes ou de tout autre sujet et les rêves d'animaux continuent d'occuper une place importante au moins jusqu'à l'âge de 7 ans.

Mais comme les enfants grandissent dans le monde occidental, comme Bobby ils constatent que leurs sentiments profonds pour les animaux ne sont pas partagés par la culture dominante. Le réveil le plus grossier se produit lorsque les enfants découvrent l'origine de la viande qu'ils mangent.

William Crain



Ferme sanctuaire de Safe Haven



Dans une étude préliminaire dont la cible était les enfants des zones urbaines de la classe moyenne, un de mes étudiants de premier cycle, Alina Pavlakos, a constaté que la plupart des enfants de 5 ans ne savent pas d'où la viande provient.

Ils savent qu'ils mangent de la viande, mais lorsqu'on leur a demandé, « mangez-vous des animaux ? », « la plupart ont dit : Nooon », cette idée leur semblait scandaleuse. Pavlakos a constaté que les enfants finissent vite par en prendre conscience, la plupart à l'âge de 6 ans ou plus. Il a souvent été reporté de façon informelle que de nombreux enfants sont désemparés quand ils apprennent les faits. Comme Jane Goodall le souligne, certains enfants veulent devenir végétariens, à ce stade, mais leurs parents le permettent rarement.

Dans les années qui suivent cette prise de conscience, notre culture semble agir de manière à atténuer la sensibilité des enfants au sort des animaux, surtout celui des animaux de ferme.

Le langage tente souvent de créer une rupture affective avec les animaux, elle permet de distinguer les animaux que l'on mange et la viande que l'on consomme. Nous mangeons du jambon, pas du porc. De la même manière, on mange de la viande et pas de la chair. Le philosophe Arthur Schopenhauer a souligné que la langue anglaise nous éloigne de façon subtile des animaux en se référant à eux avec le pronom impersonnel « it », comme si elles étaient de simples objets.

Un autre exemple me vient à l'esprit. Si une jeune personne devient intéressée par la science du comportement animal (éthologie), le plus souvent elle devra apprendre à éviter de leur attribuer des émotions



Cet enfant réalise que des animaux sont tués pour être cuisinés et décide de devenir végétarien, ce qui émeut sa mère aux larmes.

(Pour avoir les sous-titres en français, pensez à actionner le bouton rectangulaire, en bas à droite de l'image, à côté de l'engrenage)

Les enfants éprouvent-ils naturellement de la tendresse pour les animaux ?

humaines, telles que la douleur ou la joie. Les habitudes scientifiques sont d'appréhender les animaux de manière impersonnelle comme si ils étaient des choses.

De manière habile, notre société a réussi à tenir le grand public en grande partie dans l'ignorance des conditions dans lesquelles doivent vivre les animaux des élevages industriels, c'est pourtant d'eux que provient la grande majorité de la viande qui est consommée. Dans ces élevages, les animaux sont soumis à des souffrances incroyables, mais la plupart des adultes savent peu de choses à ce sujet.

C'est du moins ce que tentent de prouver les recherches d'un de mes étudiants de premier cycle, Srushti Vanjari. De décembre 2005, à aujourd'hui, nous avons distribué des questionnaires aux étudiants de premier cycle de différents collèges et à des adultes dans les halls de différents hôtels et également dans un centre pour personnes âgées dans la région métropolitaine de New York.

Dans cet échantillon, 73 à 90% des adultes ont évalué leur connaissance des fermes industrielles comme étant faibles ou inexistantes (avec une grande majorité des répondants évaluant leur connaissance comme inexistante). Certes, nos enquêtes sont informelles et certains de mes amis sont étonnés de ces résultats.

Ils croient que la dernière décennie a vu l'augmentation spectaculaire du végétarisme et que les gens ont pris conscience de la maltraitance des animaux. Mais le plus récent sondage de Harris, qui a eu lieu en 2006, a révélé que seulement 2,3% des adultes américains ont choisi un régime végétarien, un chiffre qui est en fait en baisse par rapport au 2,8% constaté en 2003.

Au moment où on n'a jamais autant mis l'accent sur l'amélioration de l'éducation, l'ignorance généralisée des adultes à l'égard de la souffrance animale est interpellant. Je souhaite que les éducateurs

entreprennent la tâche d'éliminer cette ignorance. J'espère, par exemple, que ces éducateurs présenteront aux élèves des écoles secondaires et des collèges les travaux d'auteurs tels que John Robbins, Peter Singer, Jane Goodall et que cela permettra d'engager un débat sur les émotions et le traitement des animaux.

Peut-être le jour viendra où les adultes dans notre société, une fois leurs œillères enlevées, partageront la fascination et l'empathie des jeunes enfants pour les animaux.

William Crain est professeur de psychologie au City College de New York.

Il est co-fondateur de la Ferme Sanctuaire Safe Haven de Beekman, NY (<http://www.safehavenfarmsanctuary.org>), où les enfants et les adultes peuvent rencontrer des animaux sauvés de conditions inhumaines.



Ferme sanctuaire de Safe Haven



Manger des insectes : Pour ou Contre ?

Octobre 2014

Surnommés « la viande du futur » ou « les protéines de demain », les insectes sont présentés comme l'aliment incontournable des jours à venir. Les médecins en vantent les qualités nutritives, les environnementalistes leur attribuent un coût environnemental restreint et tout le monde s'accorde à dire que leur rapport en protéines par rapport aux graisses, est exemplaire. Les insectes semblent incarner la solution miracle aux problèmes de faim dans le monde. Mais qu'en est-il vraiment ? Les insectes ne présentent-ils que des avantages ?

Un premier argument, le plus simple qu'il pourrait en paraître superflu, est que la consommation de protéines animales n'est absolument pas utile à la bonne santé humaine. Au-delà des nombreux exemples vivants que représentent les 6 milliards de végétariens en Allemagne ou les 200 000 belges à avoir choisi ce régime alimentaire, l'Association Américaine de Diététique, la plus grande association de diététiciens du monde, affirme, après avoir entrepris de nombreuses études scientifiques, qu'une alimentation totalement basée sur les protéines végétales est adéquate et couvre tous les besoins nutritionnels des humains. L'ensemble des besoins en protéines, en minéraux, vitamines et oligo-éléments, est couvert par une alimentation végétalisée, à condition qu'elle soit menée de façon variée, équilibrée et recouvrant les 2000 calories quotidiennes nécessaires. Deuxièmement, d'un point de vue environnemental, les insectes, comparés aux végétaux représentent une étape supplémentaire néfaste à l'environnement. En effet, les insectes doivent être nourris avant d'être à leur tour consommés, comme c'est le cas

pour les autres animaux abattus pour leur chair. C'est le cas également pour fournir les produits dérivés tels que le lait, les œufs, la peau. Les insectes représentent donc une étape supplémentaire de consommation de ressources et d'énergie, contrairement aux végétaux qui sont à la base de la chaîne trophique.

Troisièmement, la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'Agriculture et l'Alimentation) affirme que la production actuelle d'insectes n'est pas suffisante pour nourrir tous les êtres humains de la planète. Pour que les insectes représentent une réelle alternative à la viande conventionnelle d'aujourd'hui, il faudrait alors en produire beaucoup plus. Or nous ne savons pas vers quel type d'élevage nous allons.

Si l'élevage d'insectes se multiplie, il deviendra intensif, et les risques sanitaires potentiels pourraient représenter une réelle menace dont nous ne connaissons pas l'ampleur. Ces risques sanitaires (maladies, infections, problèmes d'hygiène) peuvent entraîner un recours aux antibiotiques, ce qui est déjà le cas dans l'élevage intensif actuel. Ces problèmes sanitaires ne se posent pas lorsque l'on « végétalise » son alimentation. Par ailleurs, Végétik milite pour une agriculture respectueuse de l'environnement, par exemple à travers l'agroforesterie, la permaculture ou l'agriculture biologique, et donc exempte notamment de pesticides et d'OGM (Organismes Génétiquement Modifiés).

Ensuite, les insectes, s'ils venaient à se développer, entreraient en concurrence avec l'agriculture végétale. En effet, la FAO indique dans son rapport que les insectes peuvent être nourris à partir de plusieurs sous-produits dont notamment des déchets alimentaires et du lisier. Or le meilleur engrais pour les végétaux est bien celui issu du compost, de déchets alimentaires (résidus de végétaux), ou de lisier. La production d'insectes à grande

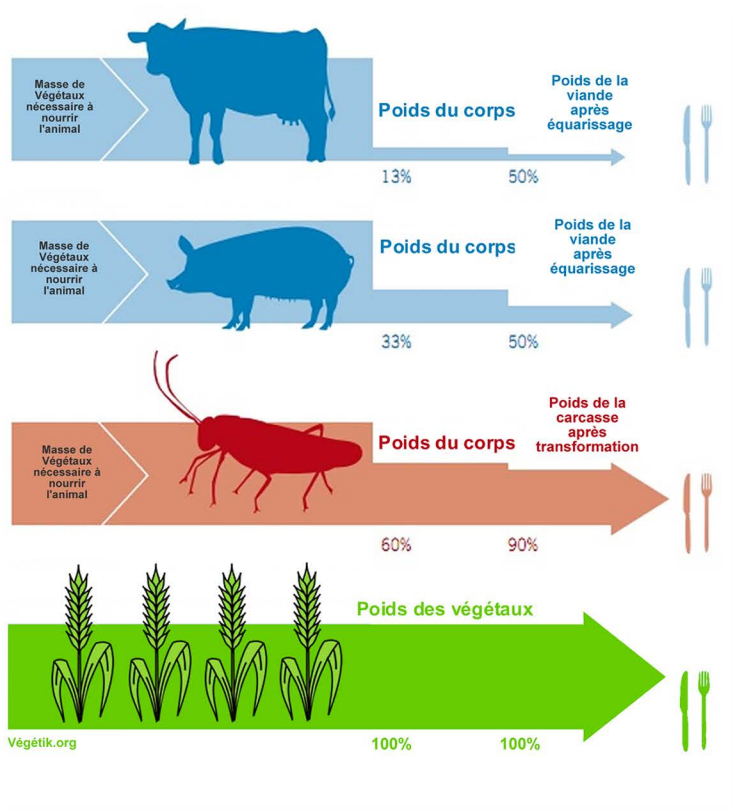
échelle aurait donc un impact négatif sur l'environnement car elle détournerait à son profit et aux dépens de l'agriculture végétale un engrais favorable à l'agriculture et dans une plus large mesure, naturel. De plus, il est important de souligner qu'un paradoxe persiste. En effet, la FAO et de nombreux acteurs s'accordent pour présenter les insectes comme une alternative à la viande et à l'élevage intensif, ce qui sous-entend que si les insectes se développent, l'élevage actuel devrait diminuer, or la FAO prévoit comme source de nourriture potentielle des insectes ... du lisier ! Ce qui implique que l'élevage qu'on connaît aujourd'hui continuerait d'exister, s'additionnant alors à celui des insectes, ce qui représenterait un double impact pour l'environnement.

Enfin, il est important de signaler que les mérites accordés aux insectes ne sont possibles que parce que les insectes sont toujours comparés à la viande conventionnelle actuelle et à l'élevage intensif. La FAO n'a pas fait d'études pour comparer la consommation d'insectes et ses impacts, à la consommation de végétaux. En conclusion, la consommation d'insectes n'est pas à diaboliser. Dans son contexte culturel, elle permet à beaucoup de populations d'Afrique, d'Asie ou d'Amérique Latine d'éviter la malnutrition. Cette alternative a une utilité nutritionnelle et protéique dans ces régions bien différente que dans les pays occidentaux. D'autre part, l'élevage d'insectes a, comparé à l'élevage intensif actuel, un coût environnemental effectivement moindre. Mais en Occident, ce type d'alimentation est superflue, au regard de l'accès varié et quantitatif des aliments d'origine végétale qui nous est proposé. En résumé, nous devons sortir de l'élevage intensif, et le moyen le plus éthique et respectueux de l'environnement d'y arriver, est de « végétaliser » au maximum son alimentation.

Elodie d'Halluweyn, Coordinatrice de Végétik Bruxelles

Source : FAO (Organisation des Nations Unies pour l'Agriculture et l'Alimentation), La Contribution des insectes à la sécurité alimentaire, aux moyens de subsistance et à l'environnement, 13264F/1/04.13, Italie, 2013, <http://www.fao.org/docrep/018/i3264f/i3264f00.pdf>

Source : Guide Visuel du Végétarisme de Végétik (et ses références)





ENGLAND VEGGIE'S

La viande est retirée des menus, car de plus en plus de Britanniques deviennent végétariens.

Tom Morgan, 1er octobre 2014, Daily express.

Un record: près d'un adulte sur huit en Angleterre est devenu végétarien, si l'on en croit une nouvelle étude publiée le 30 septembre 2014.

Près de 12 % ont adopté l'alimentation végétarienne ou végétalienne et pour les personnes âgées de 16 à 24 ans, il s'agit de 20 pour cent, d'après les analystes de Mintel, une société qui conduit des recherches sur les tendances des marchés.

À cela s'ajoutent les millions de "flexitariens" qui ont réduit de façon substantielle la quantité de viande qu'ils consommaient, mais n'y ont pas complètement renoncé.

La première cause de ce changement alimentaire est liée à la santé, la seconde s'explique par des considérations environnementales, d'après cette étude de Mintel qui coïncide avec la Journée mondiale du végétarisme. Cela a pour conséquence un marché en plein essor de près de 625 millions de livres sterling par année pour les produits sans viande en 2013, qui devrait croître pour atteindre 657 million £ cette année.

Laura Jones, la chargée de recherche pour la branche alimentaire de Mintel a déclaré: «Comme c'est la Journée mondiale végétarienne, notre recherche met en évidence à quel point le végétarisme a un impact sur la consommation de nourriture sur le marché britannique.»

Elle dit aussi que la tendance à la baisse de la consommation de viande est une tendance à long terme, ajoutant: "Le marché des substituts de viande continuera d'augmenter entraîné par la tendance des consommateurs à réduire leur consommation de viande

de façon partielle, tendance appelée « flexitarisme ». Mintel estime que 12 pour cent de tous les nouveaux produits d'alimentation et de boissons vendus en Grande-Bretagne cette année porteront une étiquette "convient aux végétariens". À comparer au six pour cent de 2009.

Cela inclut le chocolat et les confiseries, produits qui évitent maintenant d'utiliser des ingrédients d'origine animale. Laura Jones déclare que: « pour les chocolats et les confiseries, il y a une demande de plus en plus forte en faveur d'ingrédients végétaliens »



Ces recettes vous
sont proposées
par
Laura
et
Valérie



De Valérie

[Cliquez ici](#)



De Laura

[Cliquez ici](#)

Pour
plus de
recettes

[Cliquez ici](#)

Potimaron rôti aux épices et autres recettes spéciales « no gaspi »

Be Vegg
MAGAZINE

Recette végétalienne

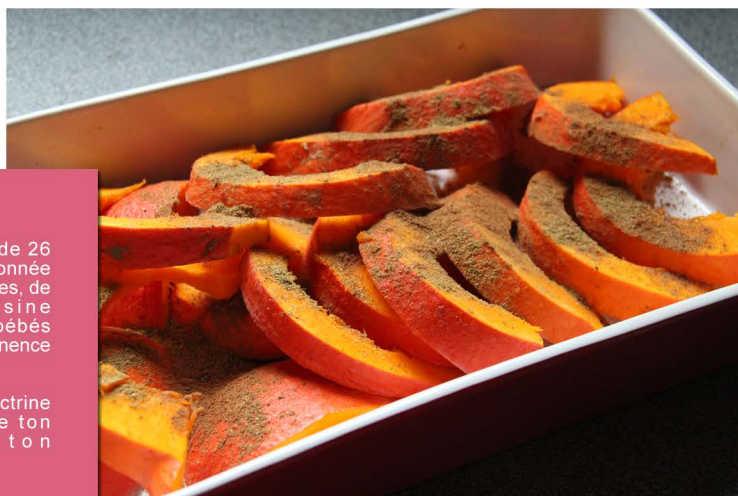
(4 personnes)

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!



Recette proposée par Laura

En cette période, les recettes à base de courges automnales se bousculent au portillon et à juste titre, puisque ces créations de Mère Nature sont absolument sublimes dans les plats salés et même les plats sucrés ! Ce que je te propose, c'est une recette toute simple, qui ne nécessite pas plus de 10 minutes de préparation, et qui te servira à accompagner tous tes plats d'automne ou à garnir des assiettes express. Le potimarron a le grand, grand avantage de présenter une peau comestible, ce qui est un appel à tous les paresseux : vous n'avez pas besoin de le peler !

En plus, avec sa chair ferme et très goûteuse, il fait un accompagnement parfait. Et puis, je trouve que cette recette permet de le présenter dans toute sa splendeur. Je la réalise très souvent à cette période de l'année, et je varie les épices selon mon envie du jour... parfois même, je n'en mets pas, quand je suis dans une de mes phases « goûtons nature ».

Et puisque je déteste le gaspillage, je te propose également de te servir de tout ce qui te reste de ta courge, ce que la plupart des gens jettent... pour les graines, je t'offre une recette de graines grillées au ras-el-hanout ; pour la chair qui sert à « emprisonner » les graines, je te propose une compotée à la cannelle, pour laquelle je n'ai pas de photo du résultat final puisque j'ai évidemment réussi à la laisser cramer pendant que j'écrivais ce billet :-D

Potimarron rôti aux épices

Ingrédients pour environ 4 personnes

- 1 potimarron
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càc de ras-el-hanout
- 1 càc de cumin
- ¼ càc de cannelle
- 2 càc de sel



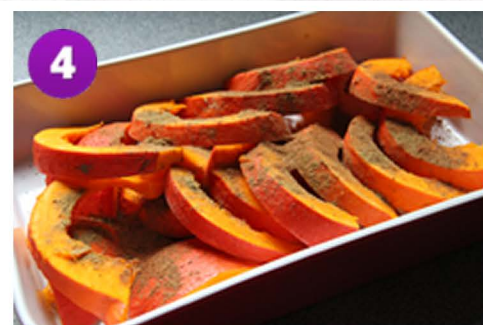
1) Avec un grand couteau bien aiguisé (le meilleur ami de tous les cuisiniers), couper le potimarron sur toute la longueur en deux morceaux.

2) Couper les parties non comestibles du haut et du bas (comme la queue) et vider le potimarron de ses graines avec une cuillère à soupe.

3) Couper à nouveau les deux morceaux en deux parties (donc, on obtient des quarts de potimarron), puis détailler en tranches d'un centimètre environ.

4) Disposer les tranches dans un grand plat allant au four, saupoudrer les épices et verser l'huile d'olive en fin filet.

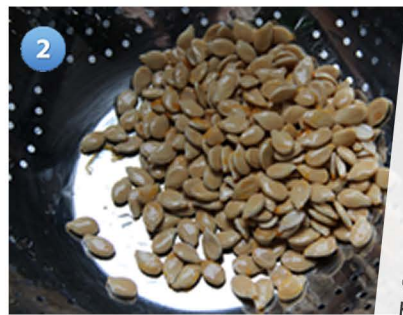
5) Cuire au four 30 minutes à 180°. Après 15 minutes, retourner et mélanger les tranches entre elles, afin que les épices soient bien réparties partout.



Graines de potimarron rôties

Ingrédients pour environ 4 personnes

- les graines d'1 potimarron
- 1 càc de ras-el-hanout
- 1 càc de sel



Recette proposée par Laura

1) Mettre les graines ainsi que la chair centrale qui les retient dans le potiron dans un grand saladier rempli d'eau. En frottant, séparer les graines de la chair et mettre cette dernière dans un bol pour plus tard. Vider le saladier dans une passoire, puis rincer les graines à l'eau courante en les frottant entre les deux mains jusqu'à ce qu'elles soient plus ou moins propres.

2) Mettre tous les ingrédients dans un plat allant au four et cuire à 180° pendant 20 minutes minimum. Retourner les graines avec une cuillère toutes les 10 minutes, certaines d'entre elles vont commencer à sauter comme du pop-corn légèrement au bout de 10 minutes. Les sortir du four quand elles sont bien dorées et que toute l'humidité en est évaporée.

3) A grignoter devant la télé ou encore au coin du feu, devant un bon bouquin !

Compote de potimarron à la cannelle

Ingrédients pour environ 4 personnes

- la chair restante qui collait aux graines du potimarron
- ¼ càc de cannelle
- 1 càc de sucre (j'adore le sucre de coco avec son petit côté caramélisé...)

1) Mettre tous les ingrédients dans une casserole et cuire sur feu doux pendant 10 minutes.

2) Consommer tel quel en dessert ou au petit déjeuner, sur du yaourt, du pudding de chia ou encore du porridge.



Recette crudivore (4 à 5 personnes)



Recette proposée par Valérie Lohest

1- Pâtes :

- 125 gr d'amandes en poudre.
- 150 gr de noix de votre choix (brésil, pécan, cajou, coco râpée, noisettes)
- 220 gr de pâte de dattes.
- 40 gr de cacao cru en poudre.
- ½ gousse de vanille.
- 6 cuillères à soupe d'huile de noix de coco.
- Une pincée de sel (je cuisine sans)
- Eau.
- Sirop d'agaves 4 cuillères à soupe.
- 1 cuillère à soupe de cannelle

PRÉPARATION DU GÂTEAU :

- Mixer les noix en laissant de petits morceaux et mettre de côté
- Mixer les dattes avec de l'eau pour former une pâte et incorporer les autres ingrédients
- Ajouter les noix au dernier moment
- Placer dans un moule quelques heures au congélateur.
- Démouler et ajouter le glaçage.
- Placer au réfrigérateur.

2 - Glaçage :

- 50 ml huile de coco
 - Eau 200 ml
 - 30 gr de cacao cru
 - 40 ml nectar d'agave
 - ½ gousse de vanille ou vanille en poudre
 - 1 pincée de sel
- Mixer tous les ingrédients .

3 - Coulis de framboises :

- Framboises fraîches ou congelées
 - Sirop d'agave
 - Eau
- Mixer le tout dans le robot selon vos goûts.



Manifestation contre l'abattage sans étourdissement. 28 septembre 10 000 personnes

Photos de
Damien
Delgoffe

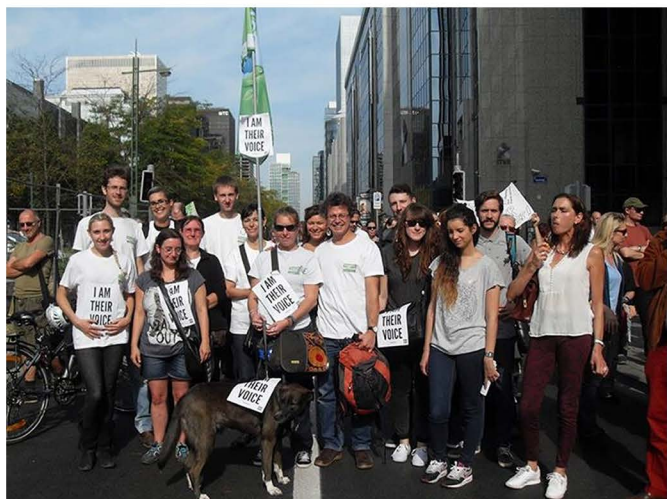
blog

Cliquez ici



Témoignage

Par Antoine Maquet



Si je prends le clavier aujourd'hui, ce n'est pas que j'estime que ma vie vaille tant la peine d'être racontée... C'est plutôt parce que j'ai honte, honte d'avoir attendu presque 28 ans avant d'arrêter de manger de la viande, 28 ans avant de descendre dans la rue pour être la voix de ceux qui n'en ont pas !

Ce dimanche 28 septembre, j'ai donc participé à la manifestation organisée par Gaïa contre l'abattage sans étourdissement.

En marge de cette manifestation, divers rendez-vous avaient été pris via des groupes sur les réseaux sociaux ou par les membres des diverses associations représentées. Nous nous sommes donc regroupés à la gare du Nord avec quelques membres de Végétik (Bruxelles, Charleroi...) et après avoir discuté quelques minutes et fait connaissance, nous avons pris la direction du point de rendez-vous.

Ce qui me frappe d'emblée c'est l'aspect hétéroclite de la foule... Car oui, on parle bien de foule ! Les petits groupes se rassemblent et forment une masse compacte d'hommes, de femmes, d'enfants, de seniors... Flamands et wallons mais pas seulement, non ! J'entends parler anglais par là, allemand, espagnol, là encore une langue que j'ai du mal à identifier !

Que celui ou celle qui doutait encore de la portée du message de Gaïa ou de l'aspect fédérateur de la lutte pour les droits animaux soit tout de suite rassuré.

Il est 13h30 et un flot incessant de groupes de manifestants vient grossir nos rangs à chaque instant. Le rendez-vous était pour 14h, encore un peu de patience ! Quelques mètres derrière nous, un groupe déroule des bannières arborant des slogans qui s'écartent fortement du message véhiculé par Gaïa et stigmatisant une religion.

Je craignais cela bien avant d'arriver, dès le jour où j'ai prévu de participer à cette manifestation. La récupération d'un cri d'amour pour en faire un message de haine me choque et me peine. Nous nous éloignons d'eux et après un rapide discours d'accueil, le cortège se met en route.

Il ne faut pas plus d'une minute pour entendre les premiers cris "Politiciens, changez la loi" "Mourir sans souffrir est un droit" ou encore "Nous sommes tous des animaux" repris en chœur par une masse multicolore de sympathisants sous les drapeaux de leurs associations respectives.

Un camion de Gaïa diffusant les images insoutenables d'abattage sans étourdissement nous suit à quelques pas. J'en vois qui tournent la tête car ils ne veulent pas voir, ils savent et ont déjà pris action. D'autres par contre ne peuvent détacher le regard de ces images, ils les fixent, médusés... Ceux-là ne savaient pas encore jusqu'où la cruauté peut aller, ou du moins s'imaginaient-ils ces scènes bien moins violentes.

Plusieurs fois durant notre marche, je me hisse sur la pointe des pieds pour "compter" mais c'est peine perdue... Nous sommes trop nombreux et pas encore assez pourtant ! Après pas loin de 2 heures de marche nous nous regroupons sur l'esplanade du palais de Justice. A plusieurs reprises, une organisatrice sur un podium nous remercie de notre présence et nous exhorte à nous resserrer vers les marches du Palais, la queue du cortège est toujours au Sablon et nous devons leur faire de la place.

C'est Ann De Greef qui prend la parole en premier lieu, suivie par Jean-Marc Montegnies, président d'Animaux en Péril, association proche de Gaïa et fortement représentée aujourd'hui. Liliane St Pierre monte sur scène et reprend "I'll stand by you". L'émotion est à son comble et, ça et là, d'aucuns ne peuvent plus retenir leurs larmes. S'ensuit le discours de Michel Vandenbosch, discours bilingue qui suscite de vives réactions positives de l'audience. Il nous apprend que nous sommes 10.000 d'après les estimations (la police confirmera 7000 personnes par après) à avoir fait le déplacement pour lutter contre l'abattage sans étourdissement. Il s'agit là du plus gros regroupement de personnes dans l'intérêt des animaux jamais vu en Belgique. Il est maintenant 17 h, j'ai mal aux pieds, j'ai chaud, j'ai soif mais j'ai par dessus tout la curieuse sensation d'avoir fait quelque chose de bien aujourd'hui.

Alors, si vous n'avez jamais fait le tout petit pas qui vous mènera dans la rue pour défendre vos idées, faites-le la prochaine fois sans hésiter ! C'est tous ensemble que nous pouvons montrer à nos dirigeants qu'il est temps d'avoir le courage de faire changer les choses !

Antoine Maquet



Petites annonces

Végétik ASBL RECHERCHE un

**Graphiste orienté WEB
bénévole**

Pour rejoindre une équipe qui travaille sur
l'élaboration d'un moteur de recherche
permettant de référencer les restos Végé
Friendly en Belgique
contact: restoveggie@vegetik.org

[Voir l'application en construction](#)

[Qui sommes-nous ?](#)

Végétik ASBL RECHERCHE un

**Web Designer
bénévole**

Pour rejoindre une équipe qui travaille
sur l'élaboration d'un moteur de
recherche permettant de référencer les
restos Végé Friendly en Belgique
contact: restoveggie@vegetik.org

[Voir l'application en construction](#)

[Qui sommes-nous ?](#)

**Une personne recherche dans la
région de Mons pour association**

**Cuisinier végétarien ou
végétalien.**

En vue d'ouvrir un commerce
contact: 0478 48 82 42

Végétik ASBL RECHERCHE un

**Coordinateur pour la
région de Namur**

Fonction : créer et gérer un groupe de
militants à Namur. Activités: Lobbying,
organisation événements (conférence,
stand, etc...)
contact: 0485 547 538

[Qui sommes-nous ?](#)

Association à découvrir



**Mouvement végétaplust
pour plus de végétal de qualité*
dans notre assiette !**

Découvrez le réseau
des Tables végétales citoyennes
des goûts simples et puissants
des recettes faciles et santé
des rencontres inhabituelles !

Et nos autres actions
Avec les écoles
Les communes
Les Chefs

Envie d'entrer dans le réseau ?
www.influences-vegetales.eu
Suivez nos actions sur FB
Influences-végétales



*Naturel ou bio
Local et de saison
Equitable
Vivant et varié !
Avec le soutien
de la Région wallonne



**Vous voulez
proposer une
annonce pour
le numéro
suivant ?**

Cliquez ici

J'ai lu pour vous

Chronique littéraire

Par Emmanuelle Hubaut

Novembre 2014

Cette fois, je me suis intéressée aux défenseurs des animaux et aux militants de la cause animale dans le sens le plus large. Qui sont-ils ? De quel milieu social proviennent-ils ? Quelles sont leurs motivations ?

C'est Christophe Traïni qui pose la question dans l'introduction de son ouvrage :

Pourquoi se mobilise-t-on pour d'autres que soi-même ?

L'activisme en faveur de la protection des animaux est un vaste sujet et un secteur de la vie associative en pleine ascension puisque, en France, depuis 1998, 532 associations relevant de la catégorie « amis des animaux » sont créées annuellement, soit deux fois plus qu'entre 1975 et 1990.

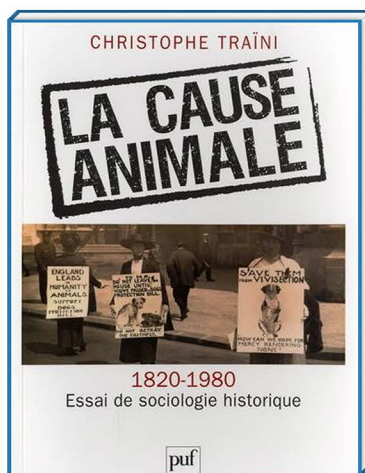
Le public qui constitue ces différents mouvements et associations est très éclectique. Cela va des bénévoles qui se rendent dans les refuges afin d'apporter du réconfort à des chiens et des chats abandonnés, aux militants qui réalisent des « happenings » pour sensibiliser les passants à propos de la souffrance infligée aux animaux destinés à la consommation humaine ou victimes de la vivisection, en passant par des philosophes qui entendent promouvoir le droit des animaux et modifier leur statut ou des punks évoluant dans des milieux dits alternatifs ou anarchistes qui dénoncent l'exploitation de l'animal par l'homme.

Autant de diversité dans les modes d'action également : il s'agit de distribuer des tracts, de faire signer des pétitions, rédiger des manifestes, exiger des pouvoirs publics des réglementations protectrices et jusqu'à organiser des opérations commando afin de libérer des animaux des cages des laboratoires. Pour le grand public, la protection animale a vu son image souvent réduite à quelques figures stéréotypées et médiatisées.

A l'encontre de ce type de vision réductrice de la cause, cet ouvrage propose un décryptage plus pointu des acteurs de ce secteur.

Le sociologue de la cause animale a choisi de resituer historiquement les différents courants qui constituent la base de la réflexion sur laquelle s'appuient les militants encore aujourd'hui.

Malheureusement, les sources historiques sont peu nombreuses en particulier en langue française. L'ouvrage s'appuie sur une comparaison franco-britannique qui s'étend de 1820 à 1980.



Emmanuelle Hubaut

L'auteur est membre de l'Institut Universitaire de France et Maître de Conférences à l'Institut d'études politiques d'Aix-en-Provence.

Ses travaux au CNRS ont été récompensés par une médaille de bronze.

Il s'est particulièrement penché sur les mobilisations collectives dont il s'est fait le spécialiste (notamment avec une participation au colloque sur « Les Mobilisations altermondialistes » en 2003 et sur le mouvement anarcho-punk, avec la publication de « La musique en colère » en 2008 e.a)

L'auteur n'étant pas historien, il ne recherche nullement l'exhaustivité mais plutôt à rendre hommage à ces hommes et ces femmes qui ont été prêts à payer de leur temps et de leur argent (et parfois à prendre des risques) afin d'améliorer le sort de malheureux oubliés et sans voix. Ce n'était que justice !

1ère partie : Les débuts

C'est l'Angleterre qui est l'incontestable berceau des préoccupations morales au sujet de la façon dont les hommes traitent les animaux.

Dès 1809, on note la création d'une toute première association (Society for the Suppression of Wanton Cruelty to Animals) qui ne perdurera pas.

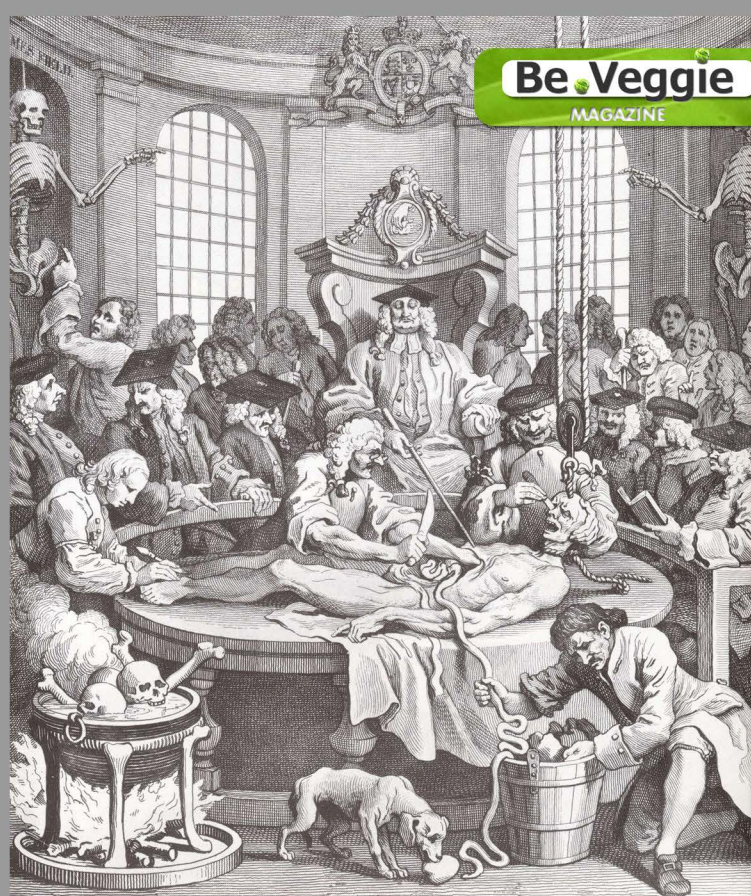
En 1824, est créée la Society for the Prevention of Cruelty to Animals (la Société pour la prévention de la cruauté à l'égard des animaux).

Elle bénéficie du soutien de nombreux membres de la noblesse, de la haute bourgeoisie, du clergé et du Parlement.

En 1840, elle est parrainée par la reine Victoria et devient la Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals (RSPCA). Elle est ainsi reconnue aux yeux de l'establishment britannique et devient la plus influente organisation de volontaires en Grande-Bretagne durant la seconde moitié du siècle. Ces précurseurs ont véritablement pour but de peser sur le pouvoir politique afin d'obtenir des législations visant à réformer les mœurs du pays.

En 1821, menés par Richard Martin ⁽¹⁾, quelques membres du Parlement dont William Wilberforce ⁽²⁾ déposent un projet de loi afin d'« empêcher le traitement cruel et inconvenant du bétail », texte adopté en 1822 grâce au large soutien du clergé et de la magistrature londonienne.

Connu sous le nom de « Martin's Act », le « Ill treatment of Cattle

William Hogarth en 1751, *The Four Stages of Cruelty*.

Bill » concerne une liste précise d'animaux.(3)

Grâce à l'honorabilité des membres de la RSPCA, elle devint un modèle qui fit des émules dans d'autres pays comme l'Allemagne, l'Autriche et la Suisse. Dans d'autres pays, l'enthousiasme ne semble pas dominer. Il faudra attendre 1845 pour que la SPA voie le jour à Paris et en 1855, 6 représentants de la RSPCA londonienne font encore partie des membres honoraires de la SPA parisienne.

En Italie également la création de sociétés protectrices des animaux doit beaucoup à la participation de sujets britanniques. L'influence des militants anglais se fera sentir à travers l'Europe et jusqu'aux Etats-Unis où est créée en 1866, l'**American Society for the Prevention of Cruelty to Animals (ASPCA)**.

En 1855, le général Jacques Philippe Delmas de Grammont dépose devant l'Assemblée Nationale française une proposition de loi qui sera adoptée le 2 juillet 1850. **La loi Grammont** punit d'une amende de 1 à 15 F, ainsi que d'une peine de 1 à 5 jours de prison « les personnes ayant fait subir publiquement des mauvais traitements aux animaux ».

Cette première législation constitue la référence de la protection animale durant tout le 19ème siècle. Ce sont encore les organisations militantes britanniques qui sont à l'avant-garde de la mobilisation contre la vivisection.

En 1875, **Frances Power Cobbe** (4) fonde à Londres la **Society for the Protection of Animals Liable to Vivisection**, la première organisation mondiale de lutte contre l'expérimentation animale puis la **British Union for the Abolition of Vivisection** en 1898.

Dans ce cas également, les précurseurs britanniques font des émules dans plusieurs pays européens, notamment grâce à la traduction de pamphlets que les organisations militantes européennes diffusent afin d'alerter l'opinion publique.

En France, c'est en 1883 que la Société française contre la vivisection ainsi que la Ligue populaire contre la vivisection sont créées.

« Mais étant donné qu'en France nous voulons suivre, à courte distance, l'exemple généreux qui nous a été donné par nos voisins d'outre-Manche, notre Société française a le devoir de sortir des aspirations vagues, et de mettre au point les graves problèmes qu'elle a la volonté de faire résoudre (BSFV, 1884, n°1, p.4) » (cité par l'auteur p.9)

L'auteur s'est appuyé sur la sociologie historique de Norbert Elias (5) pour montrer comment, à un certain moment de l'histoire, certaines conduites, certains comportements sont jugés choquants.

Le sociologue allemand désigne une tendance qui se manifeste à travers « la dévalorisation croissante de la violence et des affrontements physiques ouverts et sanglants », de là découle un abaissement du seuil de tolérance à l'égard de l'agressivité.

Elias constate que la propension des gens à tirer du plaisir en participant ou en assistant directement à des actes de violence a décliné de manière durable en Europe occidentale (Dunning, Elias, 1994, p 314)

Il met l'accent sur ce qu'il appelle la **curialisation** (6) des guerriers. Autrefois, la noblesse, qui était issue de la chevalerie, se distinguait par des qualités guerrières. Avec la pacification des sociétés, ces qualités ne sont plus indispensables pour se faire valoir aux yeux de gens qui comptent. Les comportements agressifs, immédiats et spontanés sont dévalués. Ceux qui côtoient les sphères du pouvoir valorisent au contraire la retenue, la maîtrise, la mesure, la pondération, le tact, la délicatesse.

La période qui voit naître les premières sociétés de protection animale coïncide avec celle du développement de l'urbanisation, de l'industrialisation et de l'économie capitaliste. Les couches dominantes de la population qui

Livre : La cause animale



résident dans les villes sont de plus en plus dérangées par le spectacle rebutant et malodorant qu'occasionne l'exploitation des animaux au cœur même de la cité. Les premières protestations émises à ce sujet portent bien plus sur les désagréments que ces hommes distingués doivent subir que sur la souffrance des animaux causée par la manière dont leurs concitoyens les plus frustrés les traitent.

Il est très intéressant de noter que la façon de présenter la viande a beaucoup évolué entre le Moyen Age et l'époque moderne. Dans les couches supérieures de la société médiévale, on présentait à table des animaux entiers ou d'énormes morceaux de viande, que l'on dépeçait au regard de tous et ceci n'avait rien de dégoûtant.

Au début du 19ème siècle, les choses changent, on s'oriente vers une autre norme : on oublie autant que possible tout rapport entre un plat de viande et un animal mort. On trouve pour preuve certains mots de vocabulaire anglais qui font bien la distinction entre l'un, l'animal vivant et l'autre, l'aliment qui en résulte (ox/beef, calf/veal, sheep/mutton, pig/pork).

Comme dit très justement l'auteur : « *un subterfuge sémantique qui contribue à faire oublier que la viande résulte nécessairement d'une violence mortifère exercée sur le vivant* ».

De cette évolution résulte en France en 1809, la création des premiers abattoirs.

Auparavant, les bouchers abattaient les bêtes dans la cour de leur boutique ou dans la rue où s'écoulaient parfois le sang et les intestins des animaux. Une activité longtemps considérée comme banale apparaît progressivement repoussante et devient inacceptable au point d'être occultée.

On notera ici que c'est bien l'aversion à l'égard de la visibilité publique du sang et des corps meurtris des bêtes qui incite les premiers militants de la cause animale à proscrire des pratiques longtemps tenues pour banales.

Et donc, en toute logique, les mesures préconisées par les militants de la cause animale visent plutôt à proscrire les spectacles qui heurtent la sensibilité des passants que d'éviter ou de soulager la souffrance des animaux. Les premières législations protectrices telles que le Martin's Act ou la loi Grammont sont par ailleurs, limitées aux seuls mauvais traitements en public.

Mais ces dispositions constituent une belle avancée pour la cause car elles favorisent l'**abaissement du seuil de tolérance à l'égard de la violence** et c'est déjà un grand pas en avant !

Un autre argument utilisé pour occulter les scènes violentes est celui qui tient à une croyance profondément ancrée à cette époque : on pense que la violence

exercée sur les animaux peut donner un jour lieu à des actes criminels sur l'espèce humaine.

L'auteur donne de nombreux exemples d'ouvrages diffusés en Europe à ce sujet. Il existe également des œuvres d'art à l'image de la série de gravures reprenant ce thème présentées par le peintre anglais William Hogarth en 1751, *The Four Stages of Cruelty*.

Si la zoophilie (7) peut se présenter comme une des formes les plus avancées de la philanthropie, c'est parce qu'elle entend constituer une « propédeutique (8) de la douceur », la base élémentaire la plus apte à préparer l'amour des hommes indispensable au progrès de l'humanité (Agulhon, 1998 ; Pierre, 1998)

Ce sont les couches supérieures de la population qui éprouvent de plus en plus de répulsion vis-à-vis de la violence. Afin d'amener le peuple à adopter des comportements civilisés, il est plus louable de faire l'économie de la coercition, notamment en distribuant des récompenses. Les « entrepreneurs de la cause », comme les nomme l'auteur, en attribuant aux garçons de ferme, cochers, bouchers qui ont fait preuve de compassion vis-à-vis des animaux, des récompenses, s'attendent à ce que ceux-ci manifestent une gratitude à leur endroit qui les gratifie à leur tour. Ceci dessine une économie émotionnelle qui réaffirme la prééminence morale des bienfaiteurs. Ceux qui ont été récompensés contribuent à accréditer la supériorité du statut social souvent revendiqué par les entrepreneurs de morale. Les protecteurs des animaux se préoccupaient autant des relations entre les hommes que de celles entre les hommes et les animaux.

En France, Victor Duruy, ministre de l'Instruction publique de 1863 à 1869 introduit la protection des animaux dans l'enseignement des instituteurs. Les doctrines de la SPA sont assimilées par les pédagogues de la République. Le manuel d'Alfred Mézières « Education morale et instruction civique à l'usage des écoles primaires », consacre son 4ème chapitre aux devoirs envers les animaux.

En guise de conclusion à cette 1ère partie, je vous invite à lire ce très bel extrait, illustration de sa sensibilité : « On dit que votre âge est sans pitié, mes enfants. Vous êtes surtout sans pitié lorsque vous êtes ignorants. Si vous vous rendiez compte du mal que vous faites, vous ne voudriez pas le faire. Pensez un instant que l'animal est sensible, qu'il souffre comme vous, qu'il aime comme vous, et vous ne songeriez plus à arracher les ailes du petit oiseau, à détruire les œufs dans les nids, à priver les mères des enfants qu'elles élèvent. Vous ferez un retour sur vous-mêmes. Vous vous rappellerez que vous aussi, vous avez peur de la souffrance, de la solitude, de l'abandon » (Mézières, 1883, p.89)

Dans le prochain numéro de « Be Veggie », je vous parlerai de l'introduction de la corrida en France et des protestations déclenchées à la suite, puis de la situation au cours de la dernière partie du 19ème siècle et au 20ème siècle avec ce que l'auteur nomme très joliment « La montée en puissance de la tendresse ».

(1) Richard Martin (1754-1834) homme politique irlandais, militant des droits des animaux et de l'homme.

(2) William Wilberforce (1759-1833) homme politique et philanthrope britannique qui fut l'un des meneurs du mouvement abolitionniste.

(3) Ce texte ne mentionnait pas les taureaux. Ce n'est qu'en 1835 qu'a été votée une nouvelle loi (le Cruelty to Animals Act) pour traiter cet aspect.

(4) Frances Power Cobbe (1822-1904), militante irlandaise des droits des femmes et des animaux. Elle fut suffragiste, membre du conseil exécutif de la London National Society for Women's Suffrage. Auteur, elle écrivait dans les journaux et magazines londoniens aussi bien pour les droits des femmes que des animaux. Il est à noter que plusieurs militants des droits des animaux le sont aussi en ce qui concerne le droit des femmes ou des esclaves et des opprimés en général (juifs, minorités, etc.)

(5) Norbert Elias (1897-1990) est un écrivain et sociologue allemand. Il est l'auteur d'un ouvrage majeur de sociologie historique, *Sur le processus de civilisation*.

(6) Traduction d'un concept développé par Norbert Elias, extension des pratiques de la cour à l'ensemble de la société.

(7) La zoophilie est initialement considérée comme l'une des formes les plus avancées de la philanthropie avant de connaître la connotation clinique et péjorative qui apparaîtra ultérieurement en France.

(8) Vise à faciliter l'apprentissage.

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

Appel aux dons



Nous avons besoin de vous pour développer cette application pour la Belgique et faire progresser la transition d'une alimentation carnée vers une alimentation végétale.

Restaurateurs ,
participez à la
campagne
Végé Friendly
Cliquez ici

ici on est est

Végé
Friendly



Pour les dons vous pouvez verser la somme sur le compte de VEGETIK ASBL : BE90 0016 4383 3132 . Code BIC : GEBABEBB

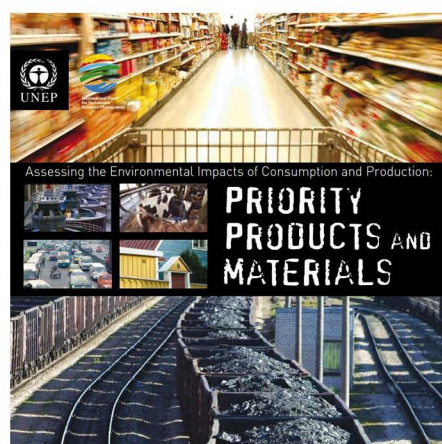
Pour un don de 20 euros ou plus vous recevrez automatiquement la carte de membre et le guide visuel de l'alimentation végétarienne en version électronique de 104 pages.

Il existe deux défis majeurs à relever au 21^e siècle pour éviter l'effondrement des écosystèmes. Le premier consiste à remplacer les énergies fossiles par des énergies renouvelables. Le second est de changer de modèle alimentaire. En effet, nous ne pouvons plus nous permettre de consommer autant de viande, de poissons, de produits laitiers, d'œufs que nous ne le faisons actuellement.

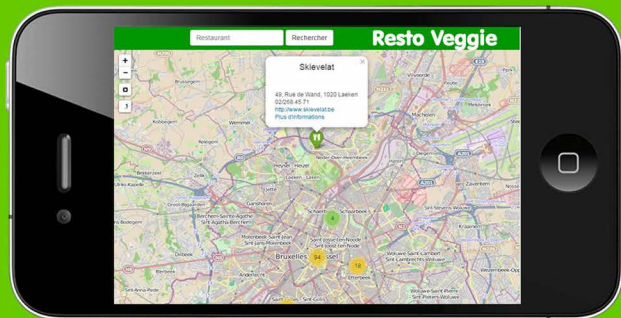
L'équation est facile à comprendre, Il faut en moyenne 10 calories végétales pour produire 1 calorie animale et 6 kilos de protéines végétales pour produire 1 kilo de protéines animales. Si le modèle alimentaire occidentale se généralise à l'ensemble de l'humanité comme les tendances actuelles permettent de l'imaginer, il faudra dans 20 ans raser toutes les forêts et vider les océans pour satisfaire son appétit. C'est pourquoi nous devons réagir et végétaliser notre alimentation. Le but de notre association est d'informer pour donner du sens à ce changement, nous voulons également contribuer à faciliter la transition d'une alimentation riche en produits animaux à une alimentation riche en produits végétaux.

Voilà pourquoi nous faisons appel à votre générosité, nous sommes en train de créer un outil qui devrait faire avancer les choses. Sa réalisation représente un coût important que nous ne pouvons supporter tous seuls !

Le principe est simple, augmenter la visibilité de l'alimentation végétale dans la restauration et inciter les professionnels de l'horeca à proposer des plats sans



Dans le dernier rapport du programme des nations unies pour l'environnement (PNUE 2014), il est clairement montré que notre modèle alimentaire carnivore est clairement une des deux causes les plus importantes de destruction de l'environnement



Pour voir l'application dans
sa première phase de
développement
[cliquez ici](#)

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

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

**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**



produits animaux. En facilitant l'accès des consommateurs à une alimentation éthique, nous espérons provoquer un questionnement du système dans sa globalité.

De plus, en proposant des plats savoureux et nourrissants on ouvre la porte à la découverte d'un univers culinaire extrêmement intéressant. N'oublions pas que les Belges mangent deux fois trop de viande et bien trop peu de fruits et légumes et que les sciences de la nutrition ont montré que l'on pouvait établir une corrélation entre ce déséquilibre et l'augmentation des maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète de type 2 et certains cancers.

Que proposons-nous concrètement ?

Pour changer d'alimentation, le plus simple c'est de découvrir des plats que l'on aime et qu'on a envie de réaliser chez soi. Mais comment trouver des endroits où il est possible de goûter ces plats ? C'est à cette question que notre projet répond !

Nous voulons réaliser une application mobile permettant aux utilisateurs belges de trouver les restaurateurs qui proposent des menus, des plats végétariens. Ils sont actuellement une minorité, mais nous espérons par nos actions de sensibilisation renverser la tendance et faire de la Belgique un pays « végé friendly » comme la Hollande, l'Allemagne et le Royaume-Uni.

L'internaute pourra également être, s'il le souhaite, géo localisé grâce à son adresse IP et en deux clics trouver sur un « plan google » des repères indiquant la localisation des restaurants participants à notre action « Végé friendly ».

Les restaurants le désirant peuvent participer en en faisant la demande via le site et après vérification des informations par nos bénévoles, seront ajoutés à la base de données de Végétik. Les utilisateurs pourront également faire des commentaires et ainsi plébisciter les établissements qu'ils préfèrent.

Nous comptons également faire la promotion de ce système dans les écoles d'hôtellerie pour inciter les enseignants et les élèves à relever ce défi et les préparer à l'alimentation de demain.

En conclusion, ce projet permet la mise en place de 4 puissants incitants à la végétalisation de l'alimentation.

- 1) Manger des plats végétariens au restaurant deviendra plus facile et la qualité sera améliorée ce qui ne manquera pas de provoquer un questionnement par rapport aux croyances liées au modèle alimentaire dominant.
- 2) Si nous arrivons à convaincre la plupart des restaurants à penser un menu « végé friendly », nous augmentons la présence de cette alternative dans le quotidien des citoyens et donc dans la conscience collective.
- 3) Les professionnels de l'Horeca qui participent à l'action « Végé friendly » sont récompensés par une augmentation de l'attractivité de leur offre et bénéficient d'une plus grande visibilité sur le Net. De cette manière, nous espérons créer un effet boule de neige dans la restauration.
- 4) L'application sera également au centre de nos animations dans les écoles hôtelières, en plus d'une sensibilisation aux enjeux écologiques et sanitaires. Les élèves comprendront que devenir un cuisinier favorable à l'alimentation éthique et capable de créer des plats équilibrés et savoureux sera un atout important pour leur réussite professionnelle dans le contexte d'un monde en transition écologique.

Compte
VEGETIK ASBL : BE90 0016 4383 3132 .
Code BIC : GEBABEBB

**Pour faire un don par
internet**

Cliquez ici



Je ne crois pas en la Bible.

Mais j'aimerais croire en la
légende de *Noé*



Les animaux je les aime tellement que
je ne les mange pas.

↳ clic (là)

Je sais que cet amour pour les bêtes
est parfois considéré comme une passion
ridicule, voire suspecte.
Y'a comme l'idée récurrente que
si on aime les bêtes, on déteste les
hommes.

(idée dont je ne comprends pas le fondement
et totalement fausse dans mon cas puisque
tous les êtres à poils- ou non- sont les
bienvenus chez moi)

★ 1 chat depuis 14 ans

↳ *Lilou*



(un truc en plumes
d'une exquise gentillesse)

★ 1 deuxième pour
raisons matrimoniales

↳ *India*



18 ans et une santé
en béton (elle a du caractère,
that's why)

(j'ai pas dit "mauvais")

(même si je l'ai pensé très fort)

★ et un troisième quand un voisin âgé
est décédé et que son chat a été
foutu dehors par le fils, à qui
le vieux avait pourtant demandé
de prendre soin après sa mort

↳ *Ladou*



Mais bon.

La maison est grande,
On a une nouvelle terrasse...

Et si on prenait
un
chien ???

(à défaut d'un âne,
d'un cochon,
d'une antilope
ou d'un raton-laveur)

PAS QUESTION
DE
L'ACHETER.

Acheter un animal- même un chat
ou un chien- c'est alimenter un trafic
qui se fait de l'argent sur le vivant,
qui considère l'animal comme un
bien de consommation
et participe de l'abandon massif
quand les jolis petits toutous de
quelques centimètres en vitrine
deviennent des monstres qui
ingurgitent plusieurs kilos de
croquettes par jour et font des
crottes de mammoth



Et
si on adoptait un
chien de la SPA ???

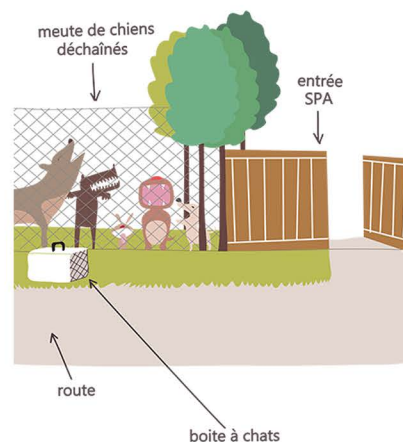
On s'en fout de la marque,
du pedigree,
de l'âge
ou de son passé.

Si on veut adopter un chien,
c'est aussi pour l'aider (lui)
pas que pour nous.

Alors zou.

Un dimanche tout récent,
nous voilà en route pour le
refuge de Chamarande (91)

L'arrivée sur place nous met direct
dans le bain:



Boite à chats ?

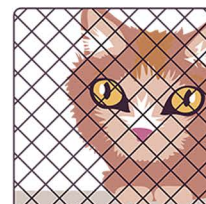
Oui. Avec un chat à l'intérieur,
tellement terrorisé qu'il s'était vomi
et fait pipi dessus.

Ses braves maîtres l'avaient déposé
(là) sur la pelouse devant l'entrée du
refuge, tout au bord du bitume.

Même pas le courage de venir
jusqu'à l'accueil

(Probablement ont-ils pensé qu'ils faisaient
une bonne action en abandonnant leur
pauvre bête à la porte d'un refuge plutôt
que sur l'autoroute ?)

Déjà mon cœur s'est serré en
attrapant la boîte de l'animal
aux yeux exorbités.

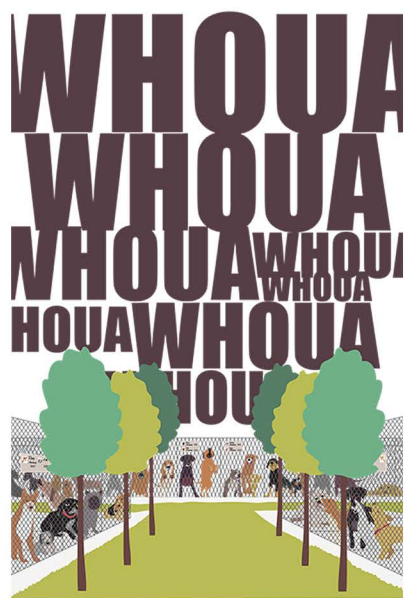


(un quatrième ?)

On l'a déposé à l'accueil.
La femme aux yeux dorés a dit
- dans un soupir -
qu'ils allaient s'en occuper
puis nous a proposé d'aller
au chenil.

Au delà de l'émotion suscitée
par tous ces chiens encagés et
surexcités par la présence des
visiteurs, ce qui est éprouvant ce

sont leurs 



La bonne nouvelle c'est
que le dimanche, les visites se
succèdent et l'accueil du personnel
(et des bénévoles)
est à la hauteur de l'enjeu

BONJOUR,
NOUS SOUHAITERIONS
ADOPTER UN
CHIEN

UN CHIEN
EN
PARTICULIER ?

NON MAIS
NOUS EN AVONS
REPÉRÉ TROIS SUR
VOTRE SITE
INTERNET

QUELS
SONT CES
CHIENS ?



COMMENT
VIVEZ-VOUS ?

★ PLEIN DE GENS À
LA MAISON
★ BEAUCOUP D'ENFANTS
DE PASSAGE
★ 3 CHATS
★ SPORT, VOYAGES...

DÉSOLÉE
MAIS CES TROIS
CHIENS NE SONT
PAS POUR
VOUS.

???

L'UN A
MORDU UN ENFANT,
L'AUTRE N'AIME PAS LES
CHATS*, LE DERNIER SORT
D'UN ÉLEVAGE OÙ IL ÉTAIT
COMPLÈTEMENT DÉLAISSÉ ET
NOUS N'AVONS PAS FINI
DE LE SOCIABILISER

* La SPA "teste" les chiens avec les chats
et non, il ne s'agit pas de balancer un matou dans
la cage des chiens pour voir s'il se fait déchiQUETER
mais d'amener les toutsous un par un dans la chatterie,
pour constater leurs réactions

Il y a beaucoup d'idées reçues
concernant la SPA

★ IDÉE REÇUE N°1
ILS COLLERAIENT N'IMPORTE
QUEL CHIEN AUX ADOPTANTS,
TROP CONTENTS QU'ILS SERAIENT
DE S'EN DÉBARRASSER

PRENEZ
CELUI-LÀ !

(ET QUE
ÇA SAUTE)



★ EN RÉALITÉ

ILS PRENNENT GRAND SOIN
QUE LE CHIEN CORRESPONDE À
LA VIE DE SES FUTURS MAÎTRES
ET QU'IL NE SUBISSE PAS UN
SECOND ABANDON

On nous a proposé d'aller les
regarder, ce qui est très
éprouvant et délicat.
Les chiens sont désespérés derrière
leurs cages. Certains hurlent
sans s'arrêter,
sautent contre
la grille,



d'autres sont recroquevillés dans
un coin avec un regard à faire
pleurer un chat



COMMENT
CROISIR ?

POURQUOI
LUI ET PAS
UN AUTRE ???

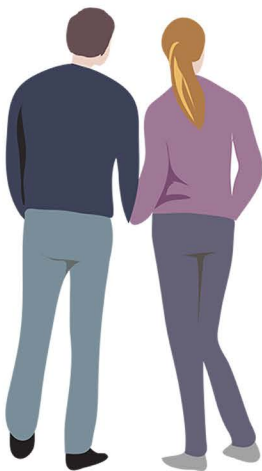
Mais finalement,
si chacun ne cherche pas son chx
chacun trouve son chien

Témoignage



Juste avant nous, une famille de 4 enfants a adopté un énoooooorme et magnifique chien blanc, un couple d'un certain âge a choisi un labrador noir et j'ai vu un couple venu adopter un chien et repartir

sans rien.



La rencontre ne s'était pas faite.

**(COMME QUOI,
LA SPA NE POUSSE PAS
À LA CONSOMMATION)**

Pourtant ne pas trouver de chiens au refuge, alors que
- MALHEUREUSEMENT-
le choix est si vaste,
c'est très étonnant



★ IDÉE REÇUE N°2

LES CHIENS DE LA SPA
SERAIENT MOCHES ET CROTTÉS,
DES BÂTARDS IMPROBABLES
(GENRE UN MIX ENTRE UN
YORKSHIRE ET UN DALMATIEN)
ET ILS SERAIENT SAUVAGES



★ EN RÉALITÉ

LES CHIENS ONT ÉTÉ LE PLUS
SOUVENT ABANDONNÉS ET
BEAUCOUP SONT DES CHIENS DE
RACE TRÈS BEAUX ET PLEIN
DE L'ENVIE D'ÊTRE AIMÉS

La SPA ne rejette aucun chien
et j'en ai vu plusieurs avec
seulement 3 pattes

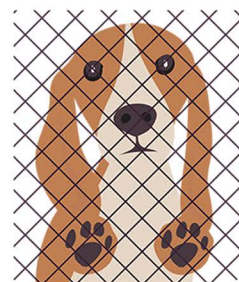


★ IDÉE REÇUE N°3

LA SPA EUTHANASIERAIENT
LES CHIENS AU BOUT DE 15
JOURS S'ILS NE SONT PAS
ADOPTÉS

★ EN RÉALITÉ

ILS GARDENT LES ANIMAUX
JUSQU'À LA FIN DE LEUR VIE
S'IL LE FAUT ET CERTAINS
CROUISSENT DERRIÈRE
LEUR CAGE DEPUIS DES ANNÉES
DANS L'ATTENTE D'UN FOYER



Et nous dans tout ça ?

Suite à nos indications de vie,
on nous a proposé d'aller voir des
chiens en train de courir dans
l'espace de liberté où ils sont placés
quelques heures dans la journée
pour s'ébrouer.

Il y avait là ^{!!!!} 26 nouveaux chiens
qui étaient arrivés au refuge
dans la semaine.

Dés qu'ils nous voient à la porte
de l'enclos, ils se précipitent, se
marchent dessus pour avoir nos
faveurs, nous lèchent les doigts à
travers les barreaux



Parmi eux, y'en a un qui nous
touche particulièrement.
(va savoir pourquoi)

On nous propose de nous
promener avec lui

Il ne faut pas s'attendre à ce qu'un chien qui sort d'un enclos nous saute au cou et nous inonde la face car ils sont tellement excités qu'ils n'ont qu'une envie: renifler dans tous les coins et tirer sur la laisse.



Du coup c'est un peu frustrant.
Au bout d'un moment et alors qu'on se dit qu'il n'y a pas d'interaction, qu'on va le rendre à la soigneuse, je m'accroupis devant **Tao** et je lui demande

TU AS
QUELQUE CHOSE
À NOUS DIRE POUR
NOUS MONTRER QUE
TU VEUX RESTER
AVEC NOUS ?

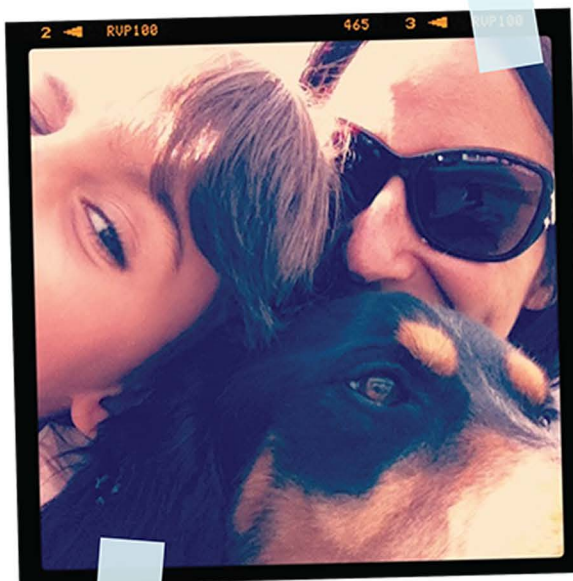
et là, MIRACLE ♥

Tao s'est littéralement collé à moi de tout son long et n'a plus bougé.

Le chien avait choisi son maître.

Et depuis ?

Depuis c'est la belle vie.



Muriel

PS: Courez à la SPA !

Y'a plein de **Tao*** qui vous y attendent !

* gentil, affectueux, très obéissant, propre...
(oui oui, tout ça)

Pour l'adoption
nous vous
conseillons
"Animal sans toit"
près de Liège

blog

Cliquez ici

**Animal
sans Toi...t**

Noël : une fête qui n'en est pas une pour les animaux !



Corine Pelluchon Professeure de philosophie à l'université de Franche-Comté

En Bulgarie, le repas de Noël est végétarien.

Le repas est frugal, végétarien, sans aucune graisse animale, parce que c'est le dernier jour du carême et pris en famille de bonne heure le 24 décembre pour que « les moissons soient précoces ».

Sept, neuf ou douze plats sont servis.

Sept correspond aux sept jours de la semaine ; neuf représente les mois de la grossesse ; douze, les douze mois de l'année.

Parmi les plats on propose les haricots (bob), les sarmi (feuilles de choux farcies de riz et d'oignons), des feuilles de vigne farcies, des poivrons farcis (palneni tchouchki), du blé cuit. Puis une compote de pruneaux secs.

On prépare également une pita (genre de fougasse) dans laquelle on insère une pièce de monnaie (pitas kasmets) qui apportera le bonheur à la personne qui la trouvera.

Quelques plats et fruits préparés pour la soirée de Noël.

Plusieurs versions existent concernant la pita, dans laquelle on peut mettre des brins de sapins ou bien autant de petits papiers que le nombre de participants sur lesquels on écrit un petit message de vœux de bonheur et bonne santé.

Les fêtes de fin d'année ne sont guère réjouissantes pour les oies et les canards mulards qui, pendant trois semaines, doivent ingurgiter deux fois par jour 450 grammes de nourriture en quelques secondes afin que leur foie atteigne dix fois son volume normal. À la même période, on trouve dans les vitrines des manteaux avec des cols en raton laveur.

Ceux qui penseront que, pour moi, manger un animal ne va pas de soi et qu'ainsi je me sépare des autres humains n'ont pas tort, puisque chaque fois que je vois quelqu'un manger un sandwich au jambon, je pense à l'animal dont il provient. Ils se diront que je souhaite l'abolition de la corrida et la suppression de l'abattage rituel. À quoi bon les contredire ? Pourtant, il me semble que, sans me rejoindre sur tout, mes concitoyens pourraient s'abstenir de consommer du foie gras et de porter de la fourrure.

L'hédonisme peut être autre chose que l'indécence !

L'éthique ne commence pas par la rencontre du visage de l'autre homme. Elle a un sens dès que je mange. Vivre, c'est vivre de. La matérialité de notre existence fait que notre usage des choses et des autres vivants est d'emblée une position éthique. Vivre de, c'est jouir, et c'est aussi dire quelle place on octroie aux autres hommes, présents et futurs, et aux autres vivants. Dans la jouissance, il y a déjà la justice.

Ainsi, les stylistes et les chefs pourraient rivaliser d'imagination afin que nous ayons du plaisir à manger et à nous vêtir avec le moins de souffrance possible pour les animaux. La gourmandise serait une vertu. L'élégance, au lieu d'être une manière d'afficher son rang, serait l'aveu plein de tact du plaisir que l'on a à être ensemble. Car l'hédonisme peut être autre chose que l'indécence. La multiplication des débats sur la condition animale et l'intérêt du public pour l'éthologie sont indéniables. Cependant, jamais la vie des animaux n'a été aussi misérable.

Le capitalisme est incompatible par nature avec l'écologie. Tant que le profit sera le critère absolu de l'économie, les hommes et les bêtes seront traités comme de simples forces

de production, exploitables et jetables. Les salariés seront licenciés dès que leur entreprise ne sera plus rentable, ce qui, dans une logique exclusivement centrée sur le profit, arrive vite.

Les petits abattoirs fermeront les uns après les autres. On réformera les vaches laitières ou les truies gestantes de plus en plus tôt, obligeant les autres animaux d'élevage à produire toujours plus.

André Gorz a dit que le capitalisme est incompatible par nature avec l'écologie, car il va de pair avec une surproduction de biens qui, dès qu'ils sont accessibles au grand nombre, sont remplacés par des biens plus sophistiqués, plus chers et plus gourmands en énergie. Ces biens créent à leur tour des besoins toujours nouveaux et toujours frustrés, et produisent une montagne de déchets. On peut aller plus loin : le capitalisme est inconciliable avec la prise en compte du bien-être animal, quoi qu'en disent les zootechniciens formés à prétendre le contraire.

Aucun livre de philosophie et aucune déclaration politique ne changeront quoi que ce soit tant que l'on ne placera pas le respect des êtres au cœur de l'économie et que l'efficacité sera pensée indépendamment du type de biens ou de services considérés. Il faut donc innover. Cela veut dire aussi que les animaux ont le pouvoir de nous réveiller.

La transition vers un autre type d'élevage doit devenir une priorité politique. En effet, penser, en plus des désastres sociaux engendrés par notre modèle économique, à ce qu'endurent les animaux pour que nous puissions assouvir des besoins en produits animaliers qui sont, du moins à cette échelle, artificiels et génèrent maladies et obésité, c'est reconnaître qu'il est grand temps de changer.

Les changements peuvent se faire progressivement et surtout il est important qu'ils s'opèrent de concert avec les principaux acteurs, en particulier avec les éleveurs. La transition vers un autre type d'élevage doit devenir une priorité politique. De son côté, le consommateur peut refuser d'acheter des produits auxquels est attachée trop de souffrance. Le renoncement à son idéal de justice vient du sentiment d'impuissance dont on se convainc trop facilement. Pourtant, chacun peut contribuer au changement dès maintenant.

Corine Pelluchon
Professeure de philosophie
à l'université de
Franche-Comté

Source : Le Monde.fr, le 23 décembre 2013

Repas de Noël typique en Bulgarie



Comme vous le savez, Noël approche, ce n'est pas une période facile pour les défenseurs des animaux, confrontés à l'hypocrisie annuelle des grandes bouffes de fin d'année. On va célébrer un Dieu d'amour en se réunissant autour d'une table recouverte d'animaux qui ont enduré les conditions de vie des élevages intensifs. Il est évident que l'esprit de Noël ne devrait pas permettre que des animaux soient exploités de façon aussi cruelle. Les valeurs que nous sommes censés célébrer ce jour-là, y sont immédiatement niées lors du repas, ce qui est pour le moins paradoxal, mais soyons optimiste peut être qu'une grande part du problème provient de l'ignorance de nos concitoyens.

Végétik a donc, pour la troisième année consécutive, décidé de réagir, nous avons rédigé un appel destiné aux prêtres et aux évêques de l'église. Nous leur demandons, lors de la préparation de Noël, de parler aux fidèles de la misère des animaux enfermés dans les élevages intensifs. Nous demandons que les fidèles n'achètent plus les animaux issus de ces élevages. Vous trouverez ci-dessous le mail qui sera adressé au plus de prêtres possible.

Monsieur l'abbé,

Voici venu le temps de Noël, nous fêterons comme chaque année la naissance du Christ et pour beaucoup d'hommes, il est celui qui porte l'espoir d'un monde plus juste, d'une humanité réconciliée, il est vie et amour. Il est peut-être l'heure pour vous de songer à une homélie, les thèmes ne manquent pas en ces moments d'incertitudes économiques. La pauvreté est en augmentation ainsi que la xénophobie, nous ne l'ignorons pas. Nous voudrions cependant attirer votre attention sur une autre forme de misère, elle touche un nombre croissant de créatures de Dieu.

En effet à l'abri des regards et loin de notre compassion, les animaux des élevages intensifs souffrent dans le silence de notre indifférence, enfermés dans un système productif créé dans la confusion de l'après-guerre. Dans cette Europe ruinée, cette Europe qui avait souffert de la faim, les impératifs moraux étaient probablement ailleurs. Peu alors se sont émus des nouvelles politiques agricoles qui allaient être mises en place. La production et les techniques industrielles, jusque-là réservées à la production d'objets matériels, allaient être utilisées sur des êtres vivants. Nous avons à cette occasion franchi une étape inacceptable.

Aujourd'hui, plus personne n'ose défendre ces élevages tant l'importance des maltraitements y est manifeste, son caractère monstrueux est unanimement reconnu, mais paradoxes la majorité des Belges semble devenir amnésique à l'heure de faire les courses et de sortir le porte-monnaie. Les professionnels du secteur n'ont qu'un argument pour défendre l'indéfendable: "les gens veulent de la viande bon marché et nous répondons à leur demande, arrêtez d'en acheter et nous arrêterons d'en produire". Voilà le message que nous voudrions que vous transmettiez à vos fidèles: "s'il vous plaît, n'achetez plus la viande d'animaux qui ont été élevés dans ces conditions, ou en tout cas, faites un effort tout particulier pour la fête de Noël. Pour vos viandes, exigez le Label bio ou le Label rouge, la cuisine végétarienne est également une excellente alternative."

Cette fête est l'occasion de réunir la famille ou les amis, elle permet de partager un moment de fraternité avec ceux qu'on aime, cette fête est aussi devenue une "gigantesque grande bouffe".

Ce soir-là trônera sur nos tables de magnifiques menus en lettres d'or, on pourra y lire la description des délices à venir. Les noms des plats seront poétiques et feront rêver les gourmets: cailles, chapons, veaux, dindes, agneaux, foie gras, crevettes, saumons, lapins, charcuteries, fromages feront la joie des papilles gustatives des convives. Mais à mieux y regarder, ces animaux proviendront en grande majorité des élevages intensifs. Nous nous posons cette question: est-il possible de célébrer Dieu autour d'un repas qui pose un problème éthique évident?

Les statistiques du ministère de l'Agriculture nous apprennent que l'élevage des volailles est à 90 % industriel, à 97 % pour les porcs, 99 % pour les lapins, 80 % pour les veaux, 60 % pour le saumon, 60 % pour les canards utilisés dans la confection du foie gras. En Belgique, nos abattoirs voient



Innocence
Peinture de William Bouguereau

"A quoi bon m'offrir tant de sacrifices ? dit le Seigneur. Les holocaustes de bœufs, la graisse des veaux, j'en suis rassasié. Le sang des taureaux, des agneaux et des boucs, je n'en veux plus..."

Quand vous étendez les mains, je me voile les yeux. Vous avez beau multiplier les prières, je n'écoute pas : vos mains sont pleines de sang.....

Lavez-vous, purifiez-vous, ôtez de ma vue vos actions mauvaises, cessez de faire le mal.

Apprenez à faire le bien : recherchez la justice, mettez au pas l'oppresser, faites droit à l'orphelin, prenez la défense de la veuve."

Isaïe 1, 11-17





Voici la réponse, en 2013, de Monseigneur Léonard, Archevêque de Belgique.

Cher Monsieur,

Merci pour votre message du 10 décembre.

Tout d'abord, je tiens à vous dire que cela m'a touché et m'a profondément fait réfléchir : c'est ainsi que j'ai décidé, avec l'accord de ma cuisinière, de manger parfois végétarien.

D'autre part, et plus largement, je réfléchis à la question de relayer publiquement cet appel, car il ne faut pas oublier que l'on touche ici toute une profession, déjà fragilisée par l'évolution de notre économie.

Une suite devra être donnée à votre message d'alerte. C'est dans cet esprit que je vous souhaite une heureuse et fructueuse année 2013.

✠ A.-J. LÉONARD
Archevêque de Malines-Bruxelles
Wollemarkt 15
B-2000 Mechelen
015 29 26 11
secretariat.archeveche@catho.be



défiler en un an, près de 300 millions de bêtes. C'est 60 milliards d'animaux chaque année dans le monde sans compter les 1000 milliards de poissons dont Greenpeace nous annonce la quasi-disparition pour 2050.

Ce ne sont que des chiffres, mais ils peuvent être utiles pour comprendre l'ampleur des souffrances endurées par ceux que Saint-François appelait : "nos petits frères". Pourtant, l'on ne voit bien qu'avec le cœur, aussi nous vous invitons à surfer sur notre site vegetik.org, vous y découvrirez les images de ce monde de l'ombre, où l'indicible le dispute à l'innommable.

En effet, les corps des animaux ne sont pas conçus pour fabriquer du muscle en grande quantité, et ce hâtivement dans un espace réduit. L'agrobusiness les y a contraints, les zootechniciens créent des espèces difformes, mais adaptées au marché. Des animaux fragiles maintenus en vie grâce aux médicaments fournies par l'industrie pharmaceutique. Les membres gênants y sont amputés sans anesthésie, queues, sexes, dents, becs.

Des hangars à bas coûts sont construits partout dans nos campagnes, les animaux y sont entassés sur des grillages ou du béton. Ils y vivent au-dessus de leurs déjections, respirant en permanence un air vicié par les effluves d'ammoniaque.

Plongés dans l'obscurité, ils grossissent plus vite. Les petits sont arrachés à leur mère avant le sevrage, les mères immédiatement réinséminées ne sont que des ventres qui au moindre raté, sont destinées à finir dans les files des abattoirs. Ces créatures ont été complètement privées de tout ce qui aurait pu donner de la valeur à leur vie. En 1978 a eu lieu la Déclaration universelle des droits des animaux de Paris. Nous sommes 30 ans plus tard et ces élevages restent toujours des zones de non-droit.

Arrivés à un tournant de l'histoire de l'humanité, il est urgent que nous comprenions que nous ne possédons pas la terre, ni les êtres vivants qui la peuple, qu'à exploiter durement toutes les formes de vie nous courons à notre perte. Les experts de la F.A.O nous mettent en garde contre la surconsommation de produits animaux. En 2050, l'humanité comptera 9 milliards de personnes, la demande de produits animaux doublera, ce qui nécessiterait un doublement de la production agricole pour nourrir ce cheptel démesuré. Autant le dire, la mission est impossible à moins d'admettre le saccage de la biosphère pour les besoins de quelques générations au mépris des autres.

Aujourd'hui, de plus en plus de voix se lèvent pour dénoncer les abus et les outrances de l'exploitation animale, nous sommes également de plus en plus nombreux à souhaiter que l'église s'engage plus manifestement dans ce combat à la suite du Jean-Paul II qui a déclaré, en 1982, pour l'accueil des participants au séminaire Terra Mater : « *quand l'homme a l'habitude d'aimer et de respecter les créatures inférieures, il apprend aussi à être plus humain avec ses semblables. Je suis, par conséquent, heureux d'encourager et de bénir ceux qui contribuent de faire en sorte que, dans l'esprit franciscain, les animaux, les plantes et les minéraux soient considérés et traités comme des "frères et sœurs"* ».

Dans ce sens le nouveau Pape François a déclaré à propos du choix de son nom : « *Pour moi, il (Saint François) est l'homme de la pauvreté, l'homme de la paix, l'homme qui aime et protège la création ; ces temps-ci, nous avons avec la Création une relation qui n'est pas très bonne, vous ne croyez pas ?* »

C'est en leurs noms et au nom de celui des sans voix que nous vous prions de bien vouloir transmettre ce message aux fidèles lors des homélies qui précèdent Noël ou à Noël.

En vous remerciant de l'attention que vous avez accordée à cet appel.

Les incroyables révélations d'Augustine la protéine !

Un article hilarant, décalé et instructif
de Michèle Pettinelli.

Dites simplement à quelqu'un « Je ne mange plus de viande », et comptez jusqu'à 3 (essayez, vous verrez c'est rigolo ça marche à tous les coups) : 1, 2, « Han, mais comment tu fais avec tes protéines, alors ? »

(Heu... Ben perso je les empile, et quand j'ai rien d'autre à faire je joue un peu avec...)

Hey, décontractez-vous sur les protéines, les gars. On n'entend plus parler que de ça : les protéines - les protéines - les protéiiiiines !!!

« Oh mon Dieuuuuuuu, ai-je mangé assez de protéines aujourd'hui ?!?! » Avant de vous poser cette question, pourquoi ne pas vous poser surtout celle immédiatement précédente : « Les protéines, ça sert à quoi ? » (Oh mon Dieuuuuuuu, personne ne le sait lol !)

Les protéines sont indissociables de la construction du vivant (règne végétal tout autant qu'animal.)



Certaines protéines servent à la construction et à la réparation des tissus : c'est leur rôle le plus connu. Par exemple, dans le règne animal elles construisent les muscles, puis leur permettent de récupérer d'un effort et de se régénérer ; par contre elles ne sont pas là pour leur servir de carburant.

D'autres ont un rôle dans le fonctionnement du système immunitaire, d'autres sont des enzymes (catalyseurs pour les réactions chimiques) ou encore des hormones... Des transporteurs de molécules dans le sang (transport de l'oxygène par exemple), ou des transmetteurs chimiques d'information (neurotransmission), ou facilitent les échanges intercellulaires, bref : un organisme aussi complexe qu'un mammifère évolué (et pas que celui des humains) recèle plusieurs dizaines de milliers de protéines différentes.

En fait, nous ne savons pas exactement combien nous en possédons et toutes leurs fonctions ne sont même pas encore recensées. On suppose que les protéines d'un singe sont plus proches des nôtres en nombre et en nature que celle d'un vers de terre ou d'une asperge, mais quoi qu'il en soit les protéines qu'on aura mangées, si l'on veut se placer dans le domaine de la nutrition, ne seront jamais utilisées telles quelles - on comprendra pourquoi plus bas.

Mais en tout premier : ne confondez surtout pas le combustible de nos organismes (essentiellement les glucides, mais aussi les lipides), avec les produits d'entretien ou de transmission ou même les tissus eux-mêmes de l'organisme (protéines). Retenez bien ceci : les protéines absorbées par l'alimentation (on va les appeler protéines alimentaires pour les distinguer de celles qui sont dans nos propres tissus, sang, muscles, organes, en un mot : à pied d'œuvre dans nos cellules pour assurer leurs fonctions) ne sont pas destinées à fournir de l'énergie au corps. Elles pourraient éventuellement le faire, mais uniquement si les deux autres sources préférentiellement utilisées par nos corps comme source d'énergie : glucides et lipides, se trouvaient manquantes.

Leur première finalité est clairement de nous apporter de quoi nous fabriquer NOS propres protéines (qui se renouvellent en permanence). Contrairement aux glucides et aux lipides, dont l'énergie non utilisée se stocke pour tous deux sous forme de graisse, les protéines apportées par l'alimentation ne se stockent pas : on utilise celles dont on a besoin et le reste est assez

rapidement dégradé, d'où l'importance, effectivement, d'en consommer chaque jour pour alimenter notre propre turn-over de protéines internes.

Par contre, videz-vous la tête des milliards d'informations balancées à tort et à travers par les lobbies ou pubs divers et variés et revenez aux fondamentaux : une alimentation équilibrée doit fournir à nos organismes : environ 65 % de glucides, 25 % de lipides (les deux servant donc entre autres d'apport énergétique, mais pas que), et seulement 10 % de protides (protéiiiiines !). Vous pourrez descendre en cordée jusqu'au fin fond du web avec vos rangers, un casque de spéléologue et une lampe frontale, je vous mets au défi de trouver des chiffres divergeant de ceux-ci de plus de 5%.

Attention, quand on dit 65 % ou 25% ou 10%, c'est en pourcentage de la ration calorique, hein, pas en volume dans l'assiette. Glucides et protides fournissent chacun 400 kcalories pour cent grammes, et les lipides, 900.

Prenons une femme, disons Gertrude. Pas de mauvais esprit les garçons, on ne prend Gertrude QUE en exemple. Allouons-lui, ce qui en général est reconnu comme besoin calorique d'une femme, 2000 kcal par jour ; ces 2000 kcalories devraient donc idéalement lui parvenir sous forme de 1300 kcalories de glucides, soit en gros 300 grammes, 500 kcal de lipides, soit un peu moins de 60 grammes, et 200 kcal de protides soit... 50 grammes.

Eh oui. 50 grammes, seulement. Et c'est d'ailleurs confirmé par toutes les recommandations sérieuses, dont celle de l'Organisation Mondiale de la Santé qui affirme qu'un corps d'adulte n'a besoin que d'environ 0,8 gramme de protéines par kg de poids corporel. Gertrude pèse 60 kg, poids moyen des femmes ; 0,8 x 60 kg = 48 grammes. Donc avec 50 gr, elle est laaaaaarge. A noter que si Gertrude prenait du poids par inadvertance cela ne changerait pas grand-chose à ses besoins en protéines, la masse grasseuse n'ayant pas particulièrement besoin de protéines pour survivre.

ATTENTION 50 grammes de protéines, ça ne veut pas dire 50 grammes de viande, mais 50 grammes de protéines ; sachant que la viande par exemple contient environ 20% de protéines.

Dossier



Le reste de la viande, c'est minimum 65 % d'eau (comme tout muscle), et du gras. Saturé ; c'est-à-dire celui qu'on appelle « le mauvais gras », difficile à éliminer et qui encombre les artères. Les lentilles (autre exemple) contiennent 25% de protéines (le reste est essentiellement composé de glucides).

A titre d'information, et prévoyez un coussin parce que vous risquez de tomber sur le cul, le lait maternel humain qui est conçu exprès pour fournir à lui seul tout ce qu'il faut à un bébé pour une croissance harmonieuse et équilibrée pendant de longs mois, ne contient QUE 1% de protéines virgule des brouilles. Cela dit comme il contient pour le coup surtout de l'eau, il apporte à peine 65 kcal pour 100 grammes, dont ses 1,2 gramme de protéines (apportant donc 5 calories) ne sont pas loin de représenter effectivement 10% du total. Nourri de la sorte, en un an le cerveau d'un nourrisson va plus que doubler de volume et son corps tripler de poids. (Ça va, pas trop mal ?)

Et pour les plus méfiants d'entre vous, rappelez-vous : que donne-t-on en perfusion à un patient hospitalisé qui ne peut plus se nourrir par voie buccale ? Du glu, du glu, du glucose. (Glucide.) Pas des protéines. Contrairement aux idées reçues, énergétiquement c'est encore des glucides que notre cerveau utilise pour fonctionner. Les protéines y jouent un rôle important par exemple dans la transmission nerveuse (médiateurs chimiques : dopamine, sérotonine, adrénaline, etc.), mais l'énergie est apportée par les glucides.

Alors restez cool : 50 grammes de protéines, et même 60, et même 80, c'est très très facile à obtenir, à vrai dire il faudrait même que Gertrude le fasse vraiment exprès pour ne pas avoir ingéré 50 grammes de protéines à la fin d'une journée et je m'en vais vous le démontrer par l'absurde. Même les courgettes ou les mandarines contiennent des protéines : on l'a vu, pas de végétal sans protéines, ne serait-ce qu'un minimum : donc tous les fruits et les légumes en contiennent ; en moyenne 2%. Bon 2% c'est peu, c'est vrai, mais en même temps si Gertrude tout à coup avait l'idée sottée et grenue de ne se nourrir que de courgettes il lui en faudrait beaucoup parce ça n'apporte que 50 kcal pour cent grammes. Je fais le calcul pour vous (je suis dans un bon jour), 4 kg de courgettes lui seraient donc nécessaires pour obtenir ses 2000 kcal.

Mais 2 % de protéines, sur 4 kg ça fait 80 grammes ! Donc je pose tout et je retiens qu'au final, du moment que la ration calorique est couverte, c'est impossible de manquer de protéines vu qu'il y a des protéines, même peu, dans à peu près tout ce qu'on mange. A moins de se nourrir d'huile, et personne ne se nourrit d'huile : faut pas pousser mémé dans les orties, quand même. (8% de protéines au passage, les orties ; qui font des soupes délicieuses. Et 13% dans les spaghettis Panzani - sans œuf- regardez au dos du paquet vous serez très surpris.)

Puis surtout, pas la peine de courir rameuter les foules végéphobes en leur disant que les végé sont tous fadas et qu'ils ne se nourrissent que de courgettes, ceci je le rappelle était juste un raisonnement par l'absurde.



Sinon à part ça, connaissez-vous réellement, en vrai, vous-mêmes personnellement autour de vous, des personnes à qui l'on ait diagnostiqué une maladie à cause d'un « manque de protéines » ? Oui ? Non ? Combien ? En revanche, l'excès de protéines est très répandu dans nos pays occidentaux et particulièrement l'excès de protéines animales, qui peut avoir des conséquences néfastes, car elles produisent des déchets (urée, acide urique) dont l'accumulation peut-être nuisible (acide urique responsable entre autres de douleurs articulaires ou de calculs rénaux ou biliaires.) En outre l'excès de protéines - et là encore particulièrement animales - acidifie nos corps, qui n'aiment pas cela, et leur lutte contre cette acidification se fait au détriment (entre autres) de la calcification de notre squelette. La surconsommation de protéines animales (notamment la viande rouge) favorise le cancer du tube digestif et du colon (selon hypothèse actuelle du corps médical ce pourrait être par l'action oxydante du fer hémique qu'elle contient), et d'autres joyeusetés. Et surtout il est assez difficile de se procurer des protéines animales sans qu'elles ne soient assorties de ce fameux gras animal saturé qu'on a du mal à éliminer de nos corps et qui est responsable de tant de maladies cardio-vasculaires, en particulier par dépôt dans nos artères dont il rétrécit le passage.

En résumé, à « Tu ne manges plus de viande ?! Mais où trouves-tu tes protéines ? », j'aurais tendance à répondre « Et bien comme tout le monde, dans mes cellules. Par contre si ta question en fait est « Si tu ne manges plus de produits animaux où trouves-tu les protéines nécessaires à l'élaboration des tiennes ? » la réponse est encore plus courte : dans les végétaux. »

(Ah parce que oui, en fait je suis végétalienne : donc ni fromages, ni poissons, ni œufs, rien qui provienne ou induise de la souffrance animale : si si, les poissons sont pas contents quand on les sort de l'eau et qu'on leur ouvre le ventre pour leur sortir les tripes, ils le disent pas, mais ils n'en pensent pas moins, je vous assure, c'est maintenant officiellement démontré par les plus récentes méthodes scientifiques. Et les vaches laitières ne sont pas très très heureuses non plus quand on leur enlève leur petit d'un jour, d'autant qu'elles finissent toutes leur vie égorgées et transformées en steaks hachés, ce qui n'est pas très loin de ressembler à un destin d'animal de boucherie si l'on y regarde de près. Pour les œufs c'est trop compliqué – ah ba si, je vous l'ai dit quand même : comme des coqs qui pondent ça court pas les rues, ils ne servent à rien dans la filière des poules pondeuses alors couic, on les tue. Des petits poussins adorables sortant à peine de leur coquille, attendus à la sortie par des sexeurs de poussins qui ne gardent que leurs sœurs. Bref. Broyés vivants. Mais bref.)

Revenons à nos moutons : quitte à prendre le risque de devenir votre idole, je vais vous apporter aussi la réponse à la question que vous auriez dû vous poser avant même de vous demander à quoi sert une protéine : Une protéine, en fait c'est quoi ? Et si vous êtes sages, on verra aussi non pas où les trouver (puisque nous nous les fabriquons nous-mêmes), mais, question plus pertinente du coup : de quoi a-t-on besoin pour pouvoir se les fabriquer.

Toutes les protéines sont des structures complexes composées d'un très grand nombre d'éléments plus petits appelés «acides aminés» liées ensemble, un peu comme des perles dans un collier. (Parfois plus de mille !)

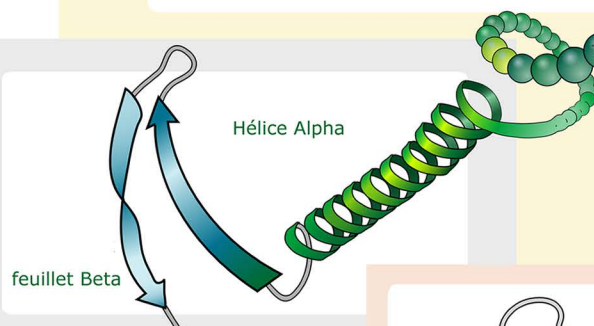
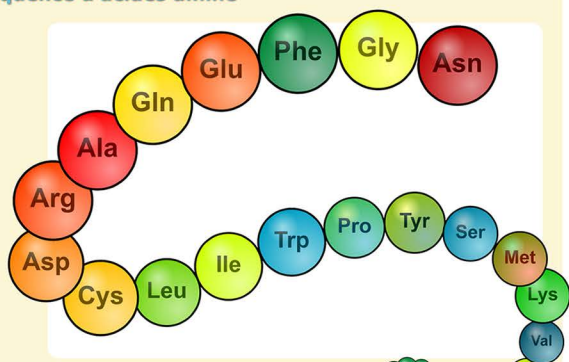
J'ai déjà reçu pas mal de réclamations de la part des protéines alimentaires : « Oui, tu déboulonnes notre piédestal, tu nous banalises, tout ça... », là ça risque d'encre moins leur plaisir, car je vais carrément dévoiler leur intimité :

Les protéines sont en fait des molécules si volumineuses que celles qu'on absorbe par l'alimentation n'arrivent même pas à traverser la paroi intestinale (Hou les grosses dondons !!!) : une protéine ingérée, qu'elle soit d'origine bovine, céréalière, où provenant d'un petit-pois, va donc FORCEMENT devoir se faire ratatiner le portrait pendant la digestion. Le massacre commence dans l'estomac et se poursuit dans l'intestin grêle.

Pour ceux qui croyaient qu'en mangeant un beefsteak les protéines du bœuf allaient directement se fixer sur leurs muscles d'humain... ben c'est raté. A vrai dire je l'ai cru longtemps aussi. Pour l'anecdote je me souviens avoir entendu quand j'étais jeune cette phrase qui concluait une émission sur les protéines à la radio : « En résumé, on n'a pas encore trouvé mieux pour fabriquer du muscle d'homme que de manger du muscle de bœuf. » Voilà, c'était connement clair, concis, ça s'est imprimé dans ma jeune cervelle malléable, je n'ai pas pensé, agnelle que j'étais, que cette phrase pouvait émaner d'un incompétent ou d'un vendu au lobby de l'élevage et puis comme j'aimais bien la viande ET les animaux, il faut dire aussi que la formule tombait à pic pour aider ma conscience à supporter de me voir planter ma

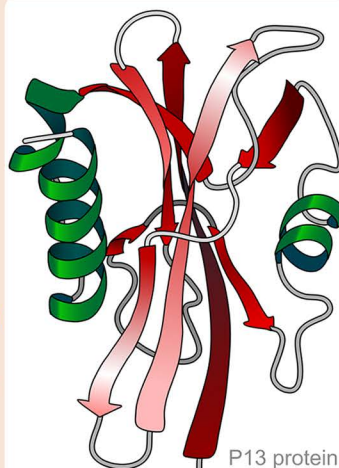
Structure primaire

Séquence d'acides aminés



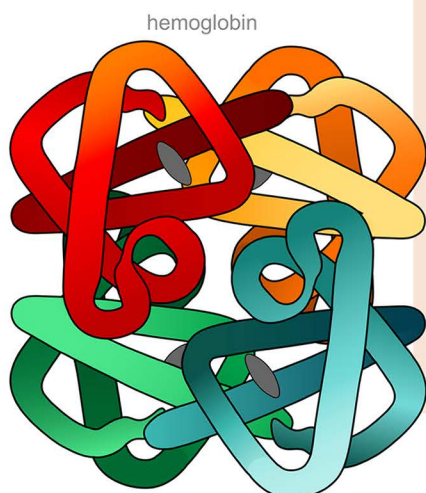
Structure secondaire

Sub structure régulière



Structure tertiaire

Structure en 3 dimensions



Structure Quaternaire

Complexe de molécules protéiniques

son propre codage génétique. C'est intime une protéine, madame, monsieur, ça ne s'échange pas comme ça ! Une protéine, animale ou végétale, est une sorte de clef or chaque espèce possède ses propres serrures. En somme on refond les clefs des autres pour se refaire avec le métal obtenue, des clefs adaptées. C'est vous dire si la forme de la clef de départ n'a trouducul d'importance.

Vous l'avez donc compris : ce que fondamentalement nos organismes réclament pour fonctionner correctement, ce ne sont pas tant les protéines que les acides aminés qu'elles contiennent - ces pièces si précieuses à la vie que les scientifiques les décrivent comme étant à son origine. Il existe sur la planète quantité d'acides aminés - nous ne les connaissons pas encore tous non plus - dont certains même proviendraient d'autre part que de la Terre, aux dernières nouvelles, mais seuls 22 d'entre eux sont nécessaires et utiles à la synthèse protéique - c'est-à-dire entrent dans la composition du vivant ; et ceux-là on les connaît, on les nomme et on sait parfaitement les identifier et les classer.

dans les côtes de bœufs innocents. Donc cette phrase imagée m'a effectivement fait croire à l'époque que les protéines de bœuf ingérées allaient directement venir se fixer dans mes deux cuisses de grenouille d'ado pour les faire grossir (et même que cela leurs était indispensable) or c'est totalement faux ; d'ailleurs en consultant mon vieux Larousse à tout hasard hier soir après des semaines de documentation auprès de sources plus modernes, je me suis aperçue qu'il le mentionnait déjà très clairement, mais bon à l'époque j'avais d'autres concepts à découvrir dans ce fidèle dico que celui de « protéines » : onirisme, par exemple, à ne pas confondre avec onanisme, etc. Enfin voici ce que j'aurais pu trouver, si j'avais pensé à le chercher, dans un simple Larousse il y a d'jà 35 ans : « *La digestion des protéines est assurée par trois enzymes agissant successivement : la pepsine gastrique, la trypsine pancréatique et l'érepsine intestinale, et cette digestion aboutit aux acides aminés, seuls susceptibles d'être absorbés par l'intestin.* » Tiens regarde-la, feue ta protéine de muscle de bœuf, gros malin : tchouc, éparpillée ! Comme la fleur de pissenlit sur la couverture du Larousse. Ballot, hein ? Quel temps perdu par désinformation...

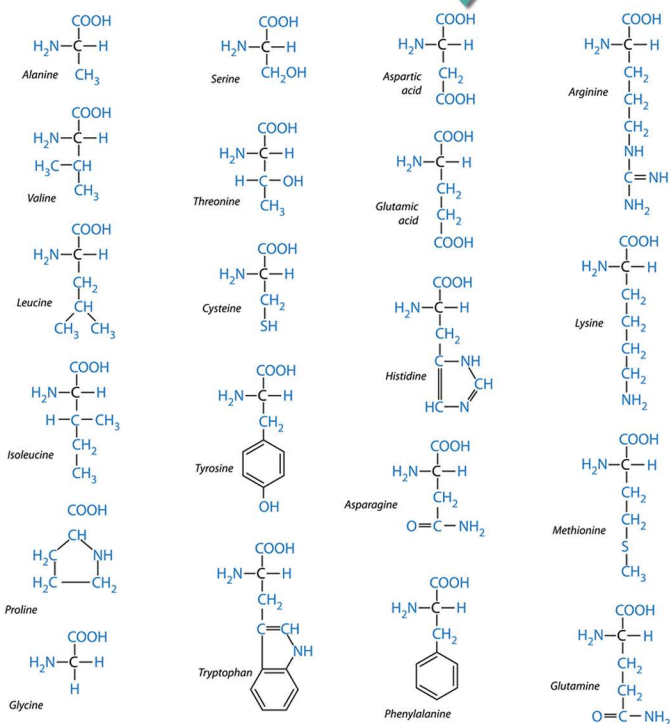
Or donc, les acides aminés ainsi obtenus après cette impitoyable mise en pièces passeront facilement la paroi intestinale pour rejoindre la circulation sanguine; que ce soit bien clair : on n'est plus du tout en présence d'une protéine, là ; la protéine n'existe déjà plus, le sang récolte juste des acides aminés vagabonds pour les acheminer dare-dare vers les très sophistiquées usines de construction que sont nos cellules. Et nos cellules, petites travailleuses infatigables, vont utiliser ces perles pour reconstruire des protéines. Mais pas les mêmes...

Nos cellules humaines construisent les protéines dont notre corps a besoin, c'est-à-dire des protéines HUMAINES.

Ce qu'il faut bien retenir de tout ça, c'est qu'une protéine ingérée, EN TANT QUE TELLE est inutilisable par nos corps : 1 parce qu'elle est inassimilable, 2 parce qu'elle n'y aurait aucune fonction !

En effet : chaque organisme se fabrique les protéines propres au fonctionnement de son espèce, en fonction de

Les 20 acides aminés qui sont la base de la vie



Oh pétard on peut pas être tranquille deux minutes, ici : encore un texto ! « Déjà tu nous fais passer pour des bonnes à rien, en prime tu nous traites de grosses dondons, maintenant tu parles de trou du cul – ne nie pas, on t'a entendue ! On va venir te péter la gueule, ça va chauffer pour tes enzymes !!! »

Hey calmez-vous, les filles, je n'ai jamais dit que vous n'étiez bonnes à rien, tout le monde a bien compris que vous étiez les seules à nous fournir des acides aminés, allez... Ne vous vexez pas, en plus vous êtes célèbres, on ne parle que de vous dès qu'on propose d'arrêter de tuer des animaux pour les manger: et d'ailleurs à propos ça ne vous fait rien, qu'on massacre des milliards de poulets et de cochons pour se procurer des... des... heu... des vous ?

Réponse : « Moi je suis une protéine végétale, j'te signale. Signé : Augustine »

- Pardon Augustine, autant pour moi, et bien aide-moi donc alors à expliquer ta valeur aux gens !

- Pas de problème, Michèle, je prends le relais : mais j'te préviens, la Reine-Mère du lobby de l'élevage, la Grande Prêtresse de l'obscurantisme nutritionnel ambiant, je veux parler de la légende urbaine contemporaine sur la prétendue « Supériorité des Protéines Animales », ça fait un moment que ça me démange de lui offrir un enterrement public de première classe !

- Et bien je t'en prie, défoule-toi, je te laisse la parole.

- Merci. Bon pour commencer, toutes les protéines, animales ni plus ni moins que végétales, contiennent tous les acides aminés dont tu viens de parler. Moi aussi, je les contiens tous ! Cela dit tu as parlé de 22, mais en réalité seuls 20 sont universellement distribués chez tous les êtres vivants connus : vivants végétaux comme vivants animaux. Tout ce qui naît, grandit et meurt contient ces 20 acides aminés ; les deux autres ne se retrouvent que chez des trucs bizarres style bactéries à patronyme improbable donc ça ne nous concerne pas.

- Tu peux nous en dire un peu plus sur les acides aminés, chère Augustine ?

- Oh tout à fait, c'est mon rayon puisque je ne suis faite que de ça ^-^ : les acides aminés sont faits à partir des 4 grands constituants de la matière organique : Carbone, Oxygène, Hydrogène et Azote. Certains comportent en outre des atomes de soufre, ça à la limite c'est un détail, on s'en tape. Mais tous tiennent leur nom de la présence, dans leur formule chimique, de ce qu'on appelle vulgairement une fonction amine, c'est-à-dire le groupement d'un atome d'azote avec deux atomes d'hydrogène. Un mot dans cette

phrase devrait attirer ton attention : « Azote ».

- Ben oui, l'azote je connais, c'est le principal constituant de l'atmosphère terrestre !

- Je sais bien que tout le monde connaît l'azote ! Mais réalises-tu que l'azote est donc au départ un gaz ? La particularité des végétaux est d'être capables de « capter » l'azote de l'air - c'est-à-dire de lui faire quitter son statut de gaz atmosphérique - pour l'intégrer à des molécules organiques, et ce par l'intermédiaire de micro-organismes vivants en symbiose avec leurs structures racinaires. Vous humains, ne le pouvez pas. Aucun animal ne le peut. (Pareil dans les océans, d'ailleurs ; les océans brassent de l'air, d'où la présence d'azote gazeux, capté ici aussi par des micro-organismes ; ce qui a permis en premier lieu la présence d'algues, de plancton, de toute la salade marine contenant des protéines, et par voie de conséquence la présence ensuite de tout un tas de bestioles marines qui se livrent exactement au même cirque que celles du plancher des vaches : il y en a qui n'avalent que de la verdure, et d'autres qui arrivent en fouine par derrière pour les bouffer.) Cette fixation biologique de l'azote gazeux par les végétaux est d'ailleurs universellement citée comme un des processus biochimiques les plus importants sur Terre – et est donc probablement à l'origine de toute vie. (On la sent pas peu fière, l'Augustine, mais elle peut.)

- Ben dis donc tu en sais des choses, Titine...

- Lol. Donc dis à tes copains et copines qui me lisent, de bien ouvrir leurs narines parce que là ça va commencer à sentir très mauvais pour la soi-disant supériorité des protéines animales... Si on révisé tout depuis le début : toute vie a besoin de protéines ; toute protéine est faite d'acides aminés ; tout acide aminé contient (par définition !) un radical amine et donc de l'azote ; seuls les végétaux savent capter l'azote de l'air.

Donc pour commencer, les végétaux sont l'unique voie initiale d'apport azoté (et donc protéique) pour tous les organismes du règne animal (veaux-vaches-cochons-couvées- baleines-crocodiles- sardines et même votre Perette et son putain de pot de lait), et en plus ils sont les seuls à synthétiser l'intégralité des acides aminés protéinogènes connus ; ils se fabriquent ensuite leurs protéines avec, dont moi ta serviteuse fait partie. Par contre le règne animal ne peut disposer d'acides aminés qu'en les puisant dans le règne végétal, ou alors en mangeant un autre animal qui a puisé les siens dans le règne végétal. Tout vient donc de ce point de départ végétal originel, et après seulement, chacun se fabrique à sa guise les protéines dont il a besoin. - Merci Tine, c'est très clair. Mais c'est vraiment pas plus compliqué que ça ?



protéines
pour 100
grammes

- Si, un peu quand même. Parce que figure-toi que ces petites perles de base, les acides aminés, ne sont finalement pas si basiques que ça. Elles sont elles-mêmes formées de divers groupement d'atomes - entre autres les fameux groupements amine, NH^2 ou NH_3 ; H étant évidemment le symbole de l'Hydrogène et N étant celui de l'Azote (histoire de simplifier la vie des collégiens ! N provenant du nom latin de l'azote: Nitrogénium. Non, qui n'est pas une garnison romaine, pétard tu peux rester sérieuse deux minutes, Michèle ?)

Les molécules d'ac. aminés peuvent donc à leur tour être déconstruites par divers processus métaboliques, et les cellules animales sont capables si besoin est de récupérer la fonction amine ainsi libérée, pour synthétiser tel ou tel autre acide aminé dont elles tomberaient éventuellement en rade pendant l'élaboration de telle ou telle protéine. Il faut bien comprendre qu'une protéine c'est quelque chose de très très précis : pour chacune d'entre elles, les acides aminés doivent être assemblés en nombre et en séquence bien spécifiques et sans en omettre un seul, sinon elle n'est pas fonctionnelle, elle ne sert à rien. On peut faire une analogie avec la formation des mots, et la comparaison est d'autant plus justifiée que si avec un alphabet comprenant 26 lettres on peut, en les combinant, former une infinité de mots différents, et dans plusieurs langues, on peut donc former également une infinité de protéines différentes en combinant 20 acides aminés... et ce pour chaque espèce. Si un imprimeur veut écrire « BANANE » il lui faudra bien évidemment mettre les lettres dans le bon ordre, parce que « ANNABE » ça veut rien dire; mais pour ça il lui faut avant tout avoir deux A, un B, un E et deux N. Si par malheur il n'a plus de E sous la main, il aura beau avoir plein de A, de B et de N il peut fermer l'imprimerie parce que BANAN ça veut rien dire non plus. (Banane n'est qu'un exemple, ne le prends pas pour toi.) Une cellule en cours d'élaboration d'une protéine va utiliser prioritairement les acides aminés tout prêts que le sang mettra à sa disposition, comme un imprimeur utiliserait des A, des B, etc. Mais si en cours de route il lui en manque un, elle le synthétisera (le fabriquera, comme tu dis ! Mais synthétiser ça fait plus pro, en biologie...) à partir d'autres - le tout, c'est qu'elle en ait sous la main. Pour imager, on pourrait dire grossièrement que si elle n'a plus de E, elle prendra un F et rajoutera une barre en bas pour en faire un E. C'est pour ça qu'on dit que les animaux (et vous) savez aussi synthétiser des acides aminés. Mais il n'y a pas de génération spontanée d'acides aminés chez les animaux (lol), il faut d'abord qu'un végétal les ait synthétisés avant et que l'animal les ait ingérés, soit directement (herbivores, végétaliens), soit en mangeant un herbivore (ou un végétalien). Tu comprends ?

- Oui oui, je te suis. On mange des protéines, du coup on récupère des acides aminés, donc de l'azote et ces fameux radicaux « amine » puis nos cellules font un peu la tambouille qu'elles veulent avec. Cependant, il y en a certains qu'on ne peut synthétiser, je suppose que tu les connais ?

- J'allais justement t'en parler: les acides aminés essentiels.

- Moi j'aurais même dit « les fameux acides aminés essentiels » vu comment on nous en rebat les oreilles.

- Ceux-là, vous ne pouvez effectivement pas les synthétiser, car ils possèdent un squelette moléculaire très spécial, dont seules les plantes sont aptes à faire la biosynthèse, car cette dernière nécessite des enzymes particulières, contenues uniquement dans le chloroplaste des végétaux. {SCOOP} (et j'espère que vous avez bien lu, car c'est ici que tout s'est joué !)

- Augustine, voici la phrase exacte qui revient tout le temps, à force de la lire je la connais par cœur : « On distingue deux groupes d'acides aminés : les non essentiels et les essentiels. Les acides aminés essentiels sont au nombre de huit. Nous devons impérativement nous procurer ces acides aminés essentiels par notre alimentation, car les organismes humains ne savent pas les synthétiser. » Et systématiquement suit le sempiternel refrain sur les aliments les contenant et commençant toujours par une longue énumération de produits animaux, en général viande de bœuf en tête.

- C'est « vachement » manipulateur comme formule, dis donc ! Elle est bien bonne, celle-là : « les organismes humains ne savent pas les synthétiser alors mangez du bœuf », ils voudraient sous-entendre que les bœufs, EUX, savent les synthétiser, qu'ils ne s'y prendraient pas autrement ! Genre le bœuf, il possède le chloroplaste ^^.. Bientôt ils vont vous parler de la synthèse chlorophyllienne par les poules aussi, non ? Pfff n'importe quoi.

- Je sais bien que c'est n'importe quoi, Augustine ! Je me suis laissée avoir au début, comme avec le mec qui disait à la radio qu'il fallait manger des animaux si on voulait avoir des muscles, mais j'ai bien compris maintenant que ces acides aminés là, il est

urgent et important que chacun le réalise, aucun animal ne peut les synthétiser NON PLUS, pas plus les vaches que les cochons que les carnivores, les oiseaux, le Père Noël ou l'abominable homme des neiges. D'ailleurs même dans les sites d'alimentation du bétail ils ne parlent que de ça : **la principale préoccupation des éleveurs, c'est de savoir comment apporter ces acides aminés essentiels à leurs animaux puisqu'ils ne savent pas les synthétiser.**

- Z'avaient qu'à les laisser brouter de l'herbe, dans l'herbe ils y sont tous, et en quantités parfaites, ce n'est pas pour rien que les herbivores mangent de l'herbe dans la nature !

- Oui, mais tu sais bien que depuis qu'ils les enferment dans des hangars, ils les nourrissent avec tout sauf leur nourriture physiologique, à un moment ils leur ont même fait manger des farines animales, aux vaches...

- Nonnnnn, ils sont marteaux vos éleveurs ! Des farines animales aux vaches ? Et ça s'est fini comment ?

- Ben, avec une épidémie carabinée, ils appelaient ça « la vache folle ».

- Sont gonflés, quand même : c'est surtout eux qui sont fous... Bref et alors ils s'en sortent comment, pour leur apporter tous les acides aminés essentiels en bonne quantité ?

- Ils leur donnent des céréales, et des légumineuses.

- Voilà, j'allais te le dire. Sont pas si cons que ça, finalement : fous, mais pas cons. Ils ont tout compris. Pour revenir un peu sur les acides aminés essentiels, les huit mousquetaires, là, je te file un tuyau mnémotechnique : Le Très Lyrique Tristan Fait Vachement Méditer Iseult. Autrement dit : Leucine, Thréonine, Lysine, Tryptophane, Phénylalanine, Valine, Méthionine et Isoleucine. En réalité il y en a deux autres, un peu à part : l'arginine, que l'être humain sait synthétiser, MAIS pas toujours en quantité suffisante, et l'histidine, essentielle seulement aux nouveau-nés qui eux ne savent pas du tout le faire. Comme le vélo ils apprendront ça un peu plus tard. Les dix autres ac.aminés, les non essentiels, ne posent pas de problèmes ; du moment qu'on ingère des protéines, on les aura toujours et si par malheur il en manquait un, il serait fabriqué à partir des autres.

- OK... Et tu confirmes bien que tous se trouvent dans toutes les protéines qui existent ?

- Bien sûr : dans vos corps, dans ceux des animaux et dans toutes les protéines végétales ; seulement pas partout en quantités identiques : les céréales par exemple manquent un peu de lysine, et les légumineuses manquent elles, un peu de méthionine, mais par contre en lysine elles sont très riches : du coup, en mangeant un peu des deux, elles se complètent donc ce petit inconvénient se règle en deux coups de passoire.

- Je le sais Augustine, comment tu crois que je mange, moi ? Surtout qu'en variant aussi les fruits, les légumes, les noix, etc., on varie les apports et on ne manque de rien. Puis il y a aussi le soja et le quinoa, qui eux sont carrément parfaitement équilibrés en acides aminés essentiels. Mais cette putain de formule sibylline rode dans pratiquement tous les articles de nutrition, surtout depuis que de plus en plus de gens décident de se passer de protéines animales en découvrant les réalités de l'élevage et de l'abattage des animaux : on nous la balance à tour de bras partout pour faire peur aux gens et les décourager ! Et comme les gens aiment la viande, en plus, ils s'en servent comme argument pour continuer à en manger...

- Quelle horreur. Comment peut-on tuer ou laisser tuer un animal quand on est un être humain, c'est-à-dire pas un carnivore qui lui, malheureusement, ne peut pas s'en passer, surtout avec vos magasins remplis de tous les fruits, légumes, céréales, légumineuses d'un bout à l'autre de l'année... Tiens au passage, leur viande, elle contient moins de leucine par exemple que moi, qui suis une simple protéine de pois cassé ; et toujours au passage, tu aurais quand même pu me demander d'où je venais, d'ailleurs !

- Oui pardon Augustine. J'adore les pois cassés en plus, j'en mets dans toutes mes soupes de légumes depuis que je suis végétalienne ! Et ça fait des purées délicieuses, aussi, rajoutés aux patates !

- Bon et bien tu penseras à moi comme ça, la prochaine fois. Enfin, pour nous résumer, et ce sera l'estocade finale : sur les 20 acides aminés nécessaires à la synthèse des protéines du vivant, tous les végétaux savent synthétiser les 20 de toutes pièces (et ne se privent pas de le faire à tout bout de champs !) Note : 20/20. A

Les légumineuses ont la particularité d'être des plantes dont les "fruits" sont enfermés dans des gousses. Autrefois appelées : " la viande du pauvre", leurs remarquables richesses en nutriments et protéines faisaient d'elles les invitées indispensables des repas de nombreuses cultures traditionnelles.

Pas un repas en inde et au Népal sans un plat de lentilles, le pois chiche se taille une belle place dans la cuisine du sud de la méditerranée, on le retrouve accompagnant les tajines et le couscous ou sous forme de purée dans le houmous. En Amérique du Sud, ce sont les haricots qui sont de toutes les fêtes dans les chilis, les tortillas , en purée ou en soupe.

En Europe nous en consommons de 50 à 70 g par jour, contre 5 g. aujourd'hui. Pourtant les nutritionnistes sont unanimes, les légumineuses ne sont pas loin d'être un aliment parfait "au niveau nutritionnel."

C'est un aliment très nourrissant, riche en protéines (une portion = 20% de l'apport journalier recommandé AJR , en vitamines B, Folate (vit. B9), potassium, fer, magnésium, cuivre, sélénium, zinc.

- ✓ **Faibles en graisses**
- ✓ **Sucres complexes**
- ✓ **Vit. B, folates, Fer**
- ✓ **Se, K, Zn, Cu, Mg**
- ✓ **Riches en fibres**
- ✓ **Anti cancer**



Fèves de soja



Haricots rouge Calypso



Lentilles noires Beluga



Pois chiche



Fèves d'haricots verts



Pois cassés verts



Haricots Adzukis



Grosses fèves d'haricots



Lentilles Mung



Haricots d'Espagne



Fèves d'haricots



Lentilles chateau



Haricots Mung



Lentilles vertes



Lentilles brunes



Lentilles jaunes



Haricots Pinto



Haricots blancs



Lentilles rouges



Lentilles crotale



Haricots rouges Kidney



Haricots noirs



Pois cassés jaunes



Haricots yeux noirs



Lentilles vertes du Puy

l'inverse, les animaux quels qu'ils soient sont totalement tributaires de l'apport extérieur en acides aminés, grâce auxquels ils conçoivent leurs propres protéines de deux façons différentes : soit en utilisant tels quels les acides aminés extraits des protéines importées (le plus fréquent), végétales pour ceux qui mangent des végétaux, ou animales pour ceux qui mangent des animaux, soit en « recombinant » certains (mais toujours à partir de ceux ingérés, qui représentent quoi qu'il en soit leur unique apport d'azote). Donc on peut conclure qu'en la matière, les animaux se distinguent particulièrement, tous tant qu'ils sont et humains compris, par leur incapacité fondamentale à en synthétiser 8 sur les 20, pour ne pas dire 10 dans certains cas. Allez soyons large : 12/20. Et là on dit merci qui ?

- Merci Augustine ! Je ne sais pas comment te remercier de tous ces éclairages. En tout cas, au cas où les gens ne te croient pas, je viens de trouver ceci extrait d'un symposium sur la nutrition du bétail, qui s'intitule : « Équilibrer les rations pour les acides aminés : rêve ou réalité ». (Oui, tiens au fait, rêve ou réalité, on voudrait bien savoir !) : « **Les acides aminés se divisent en deux catégories: les acides aminés essentiels et les acides aminés non essentiels. Bien que les deux catégories soient essentielles à la fabrication de protéines, ces qualificatifs ont été attribués selon la capacité physiologique de l'animal à les fabriquer. Brièvement, rappelons que l'animal est incapable de fabriquer les acides aminés essentiels : histidine, isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane et valine** »

- Et toc !

- Oui, et toc, comme tu dis ^^ . Bonne nuit Augustine, j'ai été vraiment ravie de discuter avec toi. Et désolée si j'ai un peu tapé sur les protéines, mais tu l'auras compris c'était pour la bonne cause. Tu ne m'en veux pas ?

- Pas du tout. Je te l'ai dit, je ne comprends pas moi non plus que les gens s'obstinent à vouloir tuer ou laisser tuer des animaux aussi doux que des agneaux ou des veaux alors qu'ils pourraient s'en passer et se nourrir à la source végétale qui est là pour ça.

- Oui, ça me rend triste. Il y a un autre truc qui me rend triste, Augustine... C'est que toi aussi tu vas te faire « ratatiner le portrait » par la digestion de quelqu'un...

- Ne sois pas triste, Michèle : moi je suis faite pour ça. Je n'ai ni papa ni maman, je suis issue d'un végétal ! Je suis enfermée dans un pois cassé, une petite graine qui n'a pas de bouche, pas d'yeux, pas de nerfs, je ne cours pas, je ne grimpe pas, je ne saute pas – sauf si quelqu'un me mange : alors je deviens une partie de son corps et mes petits acides continuent leur destin...

- Bonne nuit Augustine, je ne t'oublierai jamais.

- Bonne nuit Michèle, et peut-être à bientôt ? J'irai bien faire un tour dans une de tes soupes, un de ces quatre. Comme ça nous serons... intimes.

Auteur
Michèle Pettinelli.



Les COURS CUISINE EasyVeggie de Priscilla continuent en octobre et novembre :

- 12 novembre : Soirée espagnole : Tortilla

- 26 novembre : Soirée muffins de légumes

Où ? Bruxelles quartier mérode (adresse fournie après inscription)

Prix ? 15 euros qui comprennent cours, ingrédients et boissons
attention inscription prise en compte quand virement effectué

Groupe 5 à 6 personnes avec Priscilla

Inscription ou informations ? vegetikbruxelles@Outlook.com

Be Igique Veggie

Végétik
Association
Belgique



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



Page de la locale de
Bruxelles



Page de la locale de
Charleroi



Page de la locale de
Liège

Campagne Resto Veggie



Nous allons à la rencontre des professionnels de l'Horeca pour les inciter à proposer des menus *végés* dans leur établissement.

Nous construisons une banque de données et un moteur de recherche pour faciliter la vie de tous ceux qui veulent manger végété hors de chez eux.

contact: vegetik@gmail.com

Animations dans les écoles.

Nous allons à la rencontre des élèves du primaire et du secondaire pour les conscientiser aux problèmes liés à la surconsommation de produits animaux.



Notre slogan: "pour un monde plus juste et durable végétalisons notre alimentation!"

contact: vegetik@gmail.com

Ateliers de cuisine

Ateliers organisés à Bruxelles par Priscilla.



Il est possible également d'organiser un atelier "tartinade végétale" près de chez vous.

contact: vegetikbruxelles@outlook.com

Nous publions également un trimestriel.



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

À consulter sur vegetik.org



Stands d'information

Nous allons à la rencontre des citoyens dans la rue des grandes villes francophones de Belgique. Nos stands proposent des dépliants informatifs, des livres, un guide pratique pour végétaliser nos assiettes, des dégustations de produits végétariens, des conseils pratiques.



contact: vegetik@gmail.com

Conférences

Nous organisons avec l'aide de nos partenaires des conférences dont l'objectif est d'informer les citoyens des problèmes écologiques, sanitaires, moraux que représentent les élevages intensifs et l'agriculture hyper intensive qui permet à ce système de perdurer.



contact: vegetik@gmail.com

Nos actions