

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

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

Interview

**DANS LE COULOIR DE LA MORT : TÉMOIGNAGE D'UNE
EX-INSPECTRICE D'ABATTOIR**

**Les vrais mâles
préfèrent la viande:**
Convergences du
féminisme et de
l'antispécisme.

Dossier Nutrition

**La femme enceinte ou
allaitante végétarienne et
végétalienne**

Témoignage

**Tuer un animal pour
passer son totem chez
les scouts.**



F. Derzelle, responsable de la Rédaction.

Charlie et les talibans du végéta*isme

Je dois bien l'avouer le titre de mon billet est un brin provocateur, voire taquin. Mais qui n'a pas été parfois frappé de l'agressivité de certains de nos frères et sœurs végéta*ien(ne)s ?

Récemment, un groupe de discussion sur Facebook regroupant des végétariens et des véganes a splitté par la faute d'intégristes qui, plutôt que de militer utilement n'ont eu d'autres distractions que de harceler des jeunes qui venaient à peine de sauter le pas. Certains mangeaient encore du poisson, d'autres du fromage ou des œufs : un crime aux yeux de ces chatouilleux talibans.

Les novices voulaient échanger des conseils, partager leurs expériences et chercher du soutien. Ils n'ont récolté que des critiques acerbes (et je ne parle pas des slogans agressifs et ambigus qui circulent sur les réseaux sociaux ; le dernier que j'ai vu passer affirmait que « les végétariens tuent les animaux »). Discuter de la véracité de cette affirmation n'est pas le problème. Je me pose simplement cette question : est-ce que cela sert la cause ? Permettez-moi d'en douter !

Alors que ces jeunes ressentaient une légitime fierté d'avoir déjoué des années de lavage de cerveau ; qu'ils étaient fiers d'avoir échappé au conditionnement de la société et aux fausses croyances qui nous font admettre que l'exploitation des animaux est une nécessité éternelle.

Nous tous, n'entendons-nous pas encore résonner ces invectives parentales : « mange ta viande si tu veux être grand et fort ! » ? Sans parler de toutes ces fêtes familiales dont les plats de viande ou de poisson constituaient le moment fort de la journée.

Oui, sortir d'un tel conditionnement est difficile. L'immense majorité n'y arrive pas et les autres le font pas à pas. Les obstacles sont nombreux ; il n'est pas facile d'apprendre à manger autrement. C'est pourquoi il est vraiment pénible de s'entendre dire que tous ces efforts ne comptent pour rien.

Pour l'extrémiste, pas de salut tant qu'il reste encore un nanogramme de produits animaux dans nos assiettes. Ces jeunes, dégoutés par toutes les remarques négatives dont ils furent l'objet ont dû changer de groupe et un nouveau groupe s'est constitué. Il s'appelle « Végéta*iens/Véganes et tolérants ».

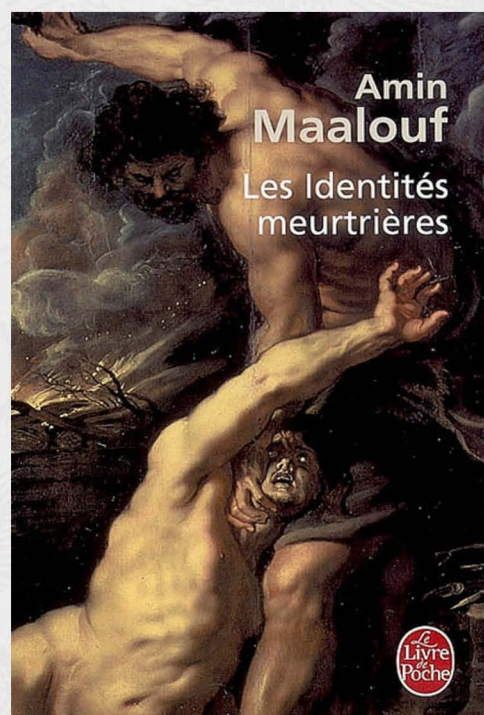
On met le doigt sur le problème de ces excités : pour eux, il y a les « purs », les véganes stricts le plus souvent et le reste du monde. Leur comportement alimentaire est devenu une part tellement importante d'eux-mêmes, qu'ils finissent par se définir à travers lui. Leur identité à la fois se rétrécit et enfle !

Parmi les centaines d'appartenances par lesquelles nous pouvons nous définir (appartenance à un groupe familial, à un groupe d'amis, de collègues, de joueurs de biniou, de collectionneurs de cartes postales, de gens divorcés, de quadragénaires, de chauves, etc.) c'est celle-là qui va prendre toute la place.

Pour s'en convaincre, il suffit de se promener sur la toile. On y découvre des pseudo qui en disent long sur ce choix identitaire : « Caro Végé » « Trucmuche Végane » « Sarah Salsifi » ou « tofu dingo » certains plus discrets se contentent d'un petit (v) à côté de leur nom.

Cela me rappelle les thèses de l'essai d'Amin Maalouf intitulé les « identités meurtrières ». Cet écrivain libanais, arabe et chrétien vivant en France était bien placé pour décrire ce phénomène inquiétant qui voit une de nos identités commencer à prendre toute la place et finir par créer une division irrémédiable entre « nous » et « les autres ».

Dans son livre il évoque différents exemples. Mais je crois plus opportun d'utiliser l'exemple récent de la tuerie de Charlie Hebdo orchestrée par les frères Kouachi et Amedy Coulibaly. Ces hommes avaient de nombreuses appartenances : ils étaient fils ; ils étaient frères ; ils étaient amis de dizaines de personnes ; ils étaient peut-être membres d'une équipe de football ; ils étaient français, mais également originaires du Maghreb. Ont-ils appris un métier ? Ils peuvent alors aussi y puiser de quoi nourrir leur identité. Ils étaient bien entendu musulmans, mais visiblement cela n'a pas toujours été une identité aussi importante qu'elle ne l'est devenue par la suite. Mais plus que ça parmi les différentes approches de l'Islam, c'est le Salafisme qui est devenu peu à peu l'alpha et l'omega de leur vision du monde.



A partir du moment où ils ont été sous la coupe de prédicateurs habiles, toutes les autres appartenances sont devenues insignifiantes. Il n'y avait plus que deux camps : les bons et les méchants. Et les voilà partis, mitrailleuse au poing, pour aller tirer sur des inconnus qui ne leur ont strictement rien fait et dont ils ignorent tout. Massacre aveugle et stupide dont les victimes sont des femmes, des hommes, des musulmans, des pères, des enfants forcément, on est toujours l'enfant de quelqu'un.

Ne pourrait-on pas imaginer Charb et Coulibaly sympathiser ? Après tout, le premier n'a-t-il pas violemment critiqué le système carcéral dont a été victime le dernier ? Après tout la rédaction de Charlie n'a-t-elle pas toujours dénoncé la ghettoïsation des quartiers dont provenaient leurs meurtriers ? Bien entendu et tout cela est absurde !

Quand une de nos identités prend toute la place, on finit par se transformer en crétin aux yeux des autres. Ceci explique que de nombreuses personnes associent désormais le végéta*isme à un mouvement sectaire. Peut-être ont-ils, eux aussi, rencontré des enragés qui leur ont fait sentir que pour eux, il n'existait que deux camps : celui des gentils végéta*iens et celui des horribles omnis !

Pour ma part je dois dire le communautarisme ne m'attire pas beaucoup. Mes proches peuvent manger de la viande à tous les repas, je ne les en aimerais pas moins. Il y a peu, mon ami le plus cher s'inquiétait de mon militantisme de plus en plus affirmé et me faisait part de son malaise. Il avait peur que je me « talibanise » et bien entendu il qualifia les végéta*iens de sectaires.

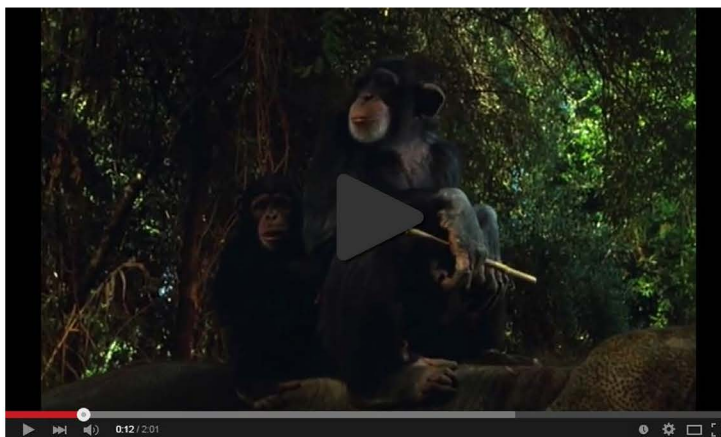
J'ai répondu à ce foutu mangeur de bidoche que si c'était le cas, je l'aimerais moins !

Puis je lui ai susurré à l'oreille : « Pierre-Paul, grand fou, je t'aime ! »

Ça l'a rassuré ;-)



Be Tube
VEGGIE



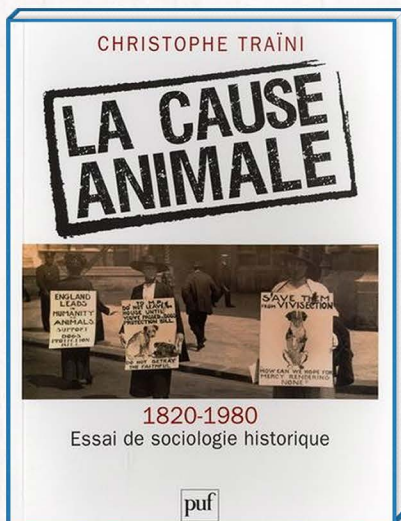
**Tous unis dans le grand
arbre de la vie**

Abonnez-vous à BE VEGGIE.

Cliquez ici



La femme enceinte végétarienne et végétalienne p.10



Le livre du trimestre p.6 Partie 2



Les recettes de Valérie Lohest p.24



mais aussi....

- Ouverture d'un magasin végéane à Bruxelles p.26
- Interview d'isabelle autissier, p.38
- Le végétarisme et le BIO p.43
- BE VEGGIE TUBE, sélection de vidéos veggie p.5



Regis Mangeot , les conseils d'un végétalien sportif de haut niveau



Tendance Végane dans l'émission Métropolis sur ARTE. On en parle de plus en plus ;-)



Chouette publicité de Reebok qui fait réfléchir à la condition des animaux dans les élevages intensifs.



Beau geste de la part de ce monsieur. Il prend des risques et sauve la vie d'un bébé signe.



Chouette publicité de Jackie Chan contre l'utilisation de cornes de rhinocéros dans la fabrication de préparations en Chine.



100 000 faons tués chaque année en Allemagne par le fauchage du foin destiné aux animaux d'élevage . Un chiffre proportionnellement similaire pour les autres pays . Et pourtant des solutions existent comme le prouve ce documentaire.

J'ai lu pour vous (deuxième partie)

Chronique littéraire

Par Emmanuelle Hubaut

Février 2015

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 ?

La première partie de cette chronique littéraire est à lire dans le **BE VEGGIE 3**

Dans cette première partie, j'ai évoqué les premiers pas, principalement en Angleterre, des associations qui se sont constituées au 19^{ème} siècle pour empêcher les traitements cruels à l'égard des animaux.

Nous avons vu que les mentalités avaient progressivement changé par rapport à eux.

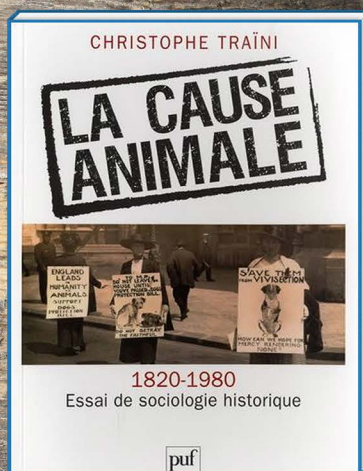
Les représentations et les réactions affectives vis-à-vis des animaux au sein des sociétés européennes ont évolué. La douceur à l'égard des bêtes est érigée en signe distinctif des groupes respectables. Ce qui conduit à disqualifier certains groupes sociaux « sauvages », « primitifs », « barbares » et paradoxalement à les rapprocher de l'animalité.

Les premiers militants de la protection animale instituent une différence bien nette entre « Eux » (les brutes à l'égard des animaux) et « Nous » (les justes à l'égard des bêtes).

Petit à petit survient l'idée chez ces précurseurs britanniques de la cause que les mauvais traitements infligés aux animaux trahissent une irrégularité et un esprit révolutionnaire typiquement français.

Cette idée selon laquelle la protection de l'animal permettrait de distinguer la nation britannique de peuples moins avancés persistera tout au long du (19^{ème}) siècle. Un orateur de la RSPCA (1) souligne en 1833 que « compassion pour l'animal et religion ne peuvent être dissociées de la mission civilisatrice qui incombe plus particulièrement à l'Angleterre ».

C'est pourquoi l'opposition à la vivisection perdure très longtemps en Angleterre où la pratique est perçue et décrite comme une barbarie d'un autre temps. Mais les protecteurs des animaux français ne sont pas en reste quand il s'agit d'identifier des populations aux mœurs jugées plus « barbares ». Celles-ci se situent derrière les Pyrénées. Dès 1855, les membres de la SPA



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)

s'inquiètent que les « combats de taureaux » puissent avoir lieu sur le sol français.

Le bruit avait couru de l'introduction prochaine à Paris des combats de taureaux, cette honte de l'Espagne, et vous avait vivement émus, vous et toutes les Sociétés d'Europe ; mais grâce au ciel, cette glorieuse époque de l'Exposition universelle ne devait être ternie ; M. le Ministre de l'Intérieur ne l'a pas voulu ; M. Billaut a répondu aux entrepreneurs qui s'étaient adressés à lui par le refus catégorique d'autoriser un spectacle antipathique à nos mœurs. (Bulletin de la SPA, 1855, p.110)

Durant les 150 premières années de son existence, la SPA n'aura de cesse de protester contre l'introduction de la corrida espagnole avec mise à mort en France.

Ces protestations connaissent plusieurs phases.

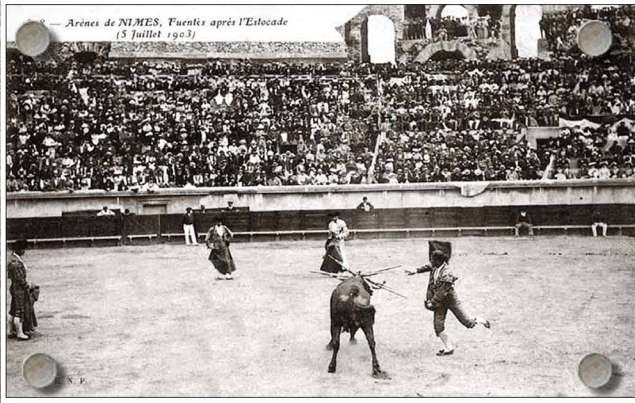
Il est vrai que dans un premier temps, le sort des taureaux, même au regard des protecteurs des animaux ne semble pas émouvoir. En effet, celui-ci étant destiné à être mangé, les coups et mauvais traitements qu'il reçoit ne sont pas de nature à éveiller les protestations. C'est ainsi que c'est plutôt les blessures infligées aux chevaux des picadors qui attirent l'attention. Ceux-ci ne sont pas protégés contre les assauts des taureaux et leur éventration constitue souvent un élément du spectacle tauromachique. La SPA (2) étant en grande partie composée de cavaliers, souvent d'origine aristocratique, il était assez logique qu'elle s'insurge contre ce type de pratiques.

Elle cherche alors à travers les témoignages de spectateurs horrifiés à susciter des réactions d'épouvante, de dégoût et de révolte dans le but d'obtenir la prohibition de la corrida. Au 19^{ème} siècle, les opposants à la corrida s'indignent encore plus des mœurs attribuées au public des « aficionados » que du sort des victimes équinées. Les combats de taureaux apparaissent comme « la pire des écoles de cruauté ». La cruauté donnée en spectacle dans les arènes est accusée d'alimenter une délinquance susceptible de se retrouver dans la rue.

Durant tout le siècle, la protection animale demeure très largement parisienne. Les régions françaises où s'implanteront la corrida espagnole seront considérées comme des « terres barbares ».



4. Le Matador au Quite après une Pique



Introduction de la corrida en France.



Vegetarian society avec Gandhi

Importée d'Espagne, la corrida avec picador et mise à mort constitue la figure repoussoir qui permet de définir à contrario les vertus distinctives de la nation française. Aux sensations d'épouvante et de répulsion s'ajoute un clivage national « du fait de l'intrusion sur le sol français d'une pratique attribuée à des mœurs étrangères et néfastes ».

La SPA obtient l'interdiction de la pratique en 1881, 1884 et 1886.

Cet interdit devient, pour les villes du Sud, le symbole de traditions bafouées par un pouvoir centralisateur jugé méprisant et autoritaire. Les défenseurs de la corrida ont pu bénéficier de soutiens et c'est ainsi qu'en 1896, le gouvernement au sein duquel les ministères de l'Intérieur et de la Justice sont confiés à des élus du midi, décide de tolérer la corrida.

Les multiples controverses entre opposants et partisans trouveront une issue juridique par la loi du 24 avril 1951 selon laquelle les corridas tombent sous le coup de la loi Grammont et doivent donc être considérées comme illégales « sauf si une tradition locale ininterrompue peut être invoquée ».

C'est cette exception juridique que contestent encore actuellement des associations comme le Comité radicalement anti-corrida, la Fédération des luttes pour l'abolition de la corrida ou l'Alliance pour la suppression des corridas, créées entre 1991 et 1994.

Protection animale, statut social et religion
Il ne faut pas perdre les enjeux qui se sont entremêlés avec la protection animale.

Les protecteurs des animaux ne font pas partie d'un groupe soudé. Ils poursuivent des mobiles différents selon leur origine sociale. Il existe une surenchère dans la valorisation du contrôle des pulsions.

En Angleterre, les membres de la bourgeoisie ont tendance à se présenter comme les garants de la rigueur morale dictée par le christianisme afin de se distinguer à

la fois de la barbarie du petit peuple mais également de l'indolence de l'aristocratie.

Vivre en chrétien nécessite de se distinguer par des actions positives. Améliorer le traitement fait aux animaux donne l'occasion à ces chrétiens d'effectuer des progrès constants en vue de leur perfection.

Ainsi, John Wesley (1703 – 1791), fondateur du méthodisme, utilise sur son cheval des rênes desserrées afin de manifester publiquement l'attention qu'il porte aux conséquences de chacun de ses actes (Kean, 1998, p.21) Il ira plus loin en s'abstenant de consommer de la viande parce qu'il considère que cet aliment résulte d'une violence exercée sur les animaux.

Ce mouvement contribue à l'apparition d'un nouveau type de protecteurs des animaux : les ascètes qui tendent à se contrôler pour modifier leurs propres pratiques afin de perfectionner l'ordre moral du monde.

En Grande-Bretagne, c'est cette pensée qui a largement contribué au développement du végétarisme. Le renoncement à la viande constitue une manière d'éprouver l'excellence morale, d'inspiration protestante.

La création en 1847 de la Vegetarian Society semble devoir beaucoup aux membres d'Eglises non conformistes, telle la Bible Christian Church. La consommation de viande, souvent assimilée au « péché de chair », constitue l'antithèse de la tempérance sur laquelle ils entendent asseoir la primauté de leur statut (Gusfield, 1986)

En France, les membres de la bourgeoisie qui se retrouvent au sein des sociétés protectrices ont plutôt comme référence la philosophie des Lumières et les sciences appliquées. On retrouve plutôt des médecins, vétérinaires et hygiénistes parmi les premiers militants de la SPA.

Un bel exemple des luttes de statut social au sein de ces sociétés de protection animale est celui donné par les mobilisations contre l'hippophagie au 19^{ème} siècle.

Le livre



Abattoir de chevaux à Paris

On comprend bien les indignations des membres issus de la noblesse, pour qui le cheval est l'animal noble par excellence de le voir rabaissé au rang de source de protéines, destiné, qui plus est, aux plus basses classes de la société ! Pour les membres des classes moyennes montantes (docteurs, vétérinaires...), il s'agit de faire valoir de par leurs compétences scientifiques leur rapport particulier aux animaux. Quant aux membres des classes sociales défavorisées, ils identifient les malheurs résultant de leur statut à ceux de la bête de trait surexploitée. Les controverses relatives à la vivisection témoignent également de ce type de lutte. Les premières sociétés visant à dénoncer cette pratique apparues en Angleterre étaient animées également par des mobiles nationalistes qui tendaient à distinguer la douceur britannique des manières barbares occidentales.

Mais là n'est pas le seul mobile. Ce sont le plus souvent les membres des couches dominantes issus de l'aristocratie, de la magistrature et du clergé qui font partie de ces sociétés et qui sont habitués à exercer des œuvres de philanthropie auprès des malades et des plus démunis. Ceux-ci voient d'un mauvais œil arriver certains représentants de la bourgeoisie montante qui prétendent mieux qu'eux œuvrer au bien de l'humanité grâce à leurs compétences techniques fondées sur la découverte de nouvelles connaissances. Pour les détracteurs de la vivisection, les médecins sont motivés par une curiosité malsaine et sont insensibles à la douleur d'autrui, insensibilité incompatible avec les qualités de dévouement attendues.

C'est particulièrement la méthode expérimentale, bien sûr, qui suscite l'inquiétude des opposants plus que la science elle-même. D'autant que les praticiens sont amenés à pratiquer des dissections sur des animaux domestiques (le chien sera la principale victime de la vivisection).

Ainsi, entre 1870 et 1930, la méthode expérimentale suscite l'indignation d'un ensemble de plus en plus hétérogène d'opposants.

Dans le prochain numéro de « Be Veggie », nous assisterons à l'ascension de l'animal d'affection et la féminisation de la protection animale et comment ces faits pèseront sur la cause.

(1) Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals, fondée en 1824 et parrainée par la reine Victoria en 1840.

(2) Le premier président de la SPA, de 1854 à 1865, le vicomte PINON DUCLOS de VALMER, s'engagea dans la protection animale à l'issue d'une carrière militaire qui lui valut d'être élevé au rang de capitaine des lanciers sous la Restauration.

L'un des membres les plus connus de la SPA, Jacques-Philippe DELMAS, duc de GRAMMONT, qui donna son nom à la 1ère loi française en matière de protection animale, était également général de cavalerie et fondateur, en 1850, de la Ligue française pour la protection du cheval.



Ambulancier de la S.P.A.



Vous êtes végétarien (vous ne mangez donc pas de viande ni de poisson), végétalien ou végan depuis au moins 2 ans et vous voulez partager votre expérience avec une personne qui souhaite végétaliser son alimentation? Vous êtes tolérant, motivant, positif et vous aimez encourager et valoriser les efforts des autres? Vous avez un peu de temps et de l'écoute à accorder à une personne qui souhaite découvrir un nouveau mode de vie?

NOUS AVONS BESOIN DE VOUS!

Rejoignez l'équipe des Marraines/Parrains bénévoles de Végétik en remplissant notre questionnaire, nous vous mettrons en relation avec votre futur(e) filleul(le).

Quel est le rôle du Parrain?

Quand on débute dans le végéta*isme, l'ont est vite confronté à tout un tas de questions qui peuvent paraître insurmontables, surtout si on est seul dans son entourage à avoir fait ce choix! L'isolement, les moqueries sont parfois très difficiles à vivre et l'aide et le soutien d'une personne bienveillante serait la bienvenue

Un parrain/une marraine est une personne chaleureuse et généreuse qui donne de son temps pour aider et soutenir une personne en transition alimentaire; c'est une personne de confiance à qui on peut oser poser toutes les questions qui nous viennent à l'esprit au sujet d'une alimentation ou d'un mode de vie plus respectueux des animaux et de la planète.

Des conseils, des idées pratiques, des informations mais aussi une écoute en cas de besoin sont des choses que le parrain pourra offrir à son filleul quand il en aura besoin.

Qu'est-ce qu'un parrain n'est pas?

Un parrain ne remplace en aucun cas un expert en nutrition (humaine ou animale), un médecin ou même un psychologue mais plutôt un personne de référence qui propose son aide et son écoute. Aucun conseil médical ne sera donc donné par un parrain qui n'en aurait pas les compétences! En cas de besoins spécifiques, le parrain renverra son filleul vers l'un de nos professionnels.

Comment les parrains seront-ils sélectionnés?

En premier lieu, tout "candidat-parrain" sera renvoyé vers notre questionnaire en ligne, qui nous permettra de connaître un peu mieux ses particularités et ses disponibilités; un court entretien par skype ou par téléphone sera alors réalisé au terme duquel nous accepterons ou non la candidature du parrain; le parrain retenu signera alors notre "code de conduite du parrain" et il sera ensuite mis en relation avec un futur filleul dont le profil semble être compatible, afin de faciliter les relations parrain/filleul. A tout moment, un parrain reste libre de se détacher de son filleul pour incompatibilité d'humeur ou pour raison personnelle (emploi du temps trop chargé, problème familial, etc), nous demanderons seulement au parrain de prévenir Végétik afin que nous puissions le remplacer au plus vite.

Comment les membres de Végétik pourront-ils être parrainés?

Une fois notre "réserve" de parrain établie, les membres de notre asbl, en ordre de cotisation, pourront remplir un questionnaire sur internet qui nous permettra de mieux cerner le besoin/ les centres d'intérêts du futur filleul. Un parrain lui sera alors proposé.



Formulaire d'inscription

Cliquez ici

La femme enceinte végétarienne ou végétalienne

Par Sarah Leprêtre , nutritionniste

La grossesse est un bouleversement dans la vie de toute la famille car chacun a 9 mois (plus ou moins) pour s'habituer à sa nouvelle place : parents, grands-parents, tantes,... C'est (surtout) une étape importante dans la vie d'une femme.

Elle a maintenant la responsabilité d'un petit être qui se trouve en elle. C'est la femme qui porte l'enfant, le nourrit et lui apporte tout ce dont il a besoin pour se développer. C'est souvent une période où l'on arrête de fumer, on commence à manger bio, on arrête d'écouter la musique à fond, etc. Une période de changements et d'interrogations. Et plus encore pour les mères végétariennes et végétaliennes. Car il existe tout un tas de croyances et de personnes plus ou moins informées qui n'hésiteront pas à leur donner leur avis. Je vais aujourd'hui essayer de répondre à toutes les questions nutritionnelles qu'une future mère pourrait se poser.

Tout d'abord, ces recommandations s'adressent aux femmes qui n'ont aucun problème de santé. Si vous faites de l'anémie, de l'hypertension, du diabète gestationnel, parlez des changements que vous souhaitez faire dans votre alimentation à votre médecin ou à votre gynécologue. Ensuite, je recommanderais à toutes les femmes qui ont le projet d'avoir un enfant de faire des premières analyses (fer, vitamine D, etc.) afin de mettre en place en amont une alimentation adaptée à la grossesse et de partir sur de bonnes bases. Je vous conseillerais également, en tant que végétariennes ou végétaliennes, de parler de votre régime alimentaire à votre médecin ou à votre gynécologue si vous vous sentez suffisamment en confiance avec eux.

I - Les conseils pour toutes les femmes enceintes

Tout ce que vous mangerez, boirez, ressentirez et inhalerez pendant les 9 mois de la grossesse arriveront jusqu'à votre fœtus. Votre futur enfant commencera même à éduquer son goût avec ce que vous mangerez.

Les conseils qui vont suivre peuvent vous sembler logiques et sensés, mais il est toujours bon de les rappeler.

Premièrement, je vous conseille d'arrêter l'alcool, la cigarette et bien sûr les drogues (même si vous n'êtes pas enceinte d'ailleurs ou même si vous êtes un homme). N'hésitez pas à vous faire accompagner si vous êtes dépendant, il existe en Belgique Tabacstop (**numéro : 0800 111 00**) pour aider à arrêter de fumer, le site aide-alcool.be et infordrogues (**numéro : 02 227 52 52**).

Deuxièmement, il vous faudra éviter tout gros stress. C'est pourquoi on conseille de commencer le sevrage tabagique avant la grossesse, quand celle-ci est plus ou moins prévue. Sinon, il est important de savoir que la réduction du tabac est déjà très importante ! Si vous arrivez à passer d'un paquet par jour à 2-3 cigarettes qui vous permettent de rester zen, ne culpabilisez pas et félicitez-vous déjà de vos progrès. Et peut-être arriverez-vous à arrêter un peu plus tard dans votre grossesse. Si vous êtes d'un naturel anxieux, vous pouvez commencer la méditation, le yoga ou toute autre activité vous permettant de vous détendre. Si vous faites énormément de sport avant la grossesse, parlez-en à un coach sportif / médecin / gynécologue qui pourra vous conseiller au mieux. Vous pouvez toujours faire de la natation (qui soulagera votre dos), marcher (à votre rythme) une demi-heure dans la journée ou prendre des cours spéciaux pour femmes enceintes.

Troisièmement, d'un point de vue alimentaire, évitez également les produits enrichis en phytostérols, conçus pour les personnes hypercholestérolémiques. Si vous êtes enceinte avec un excès de cholestérol, parlez-en à votre médecin qui pourra vous conseiller au mieux. Évitez également tous les excitants qui auront pour effet d'accélérer les battements du cœur de votre enfant. Pas de panique, les effets s'estompent mais on conseille plutôt des tisanes ou du roïboos que du thé, et du thé plutôt que du café. Si vous ne pouvez pas vous en passer, essayer de respecter la limite de 3 tasses par jour. Essayez de conserver de bonnes habitudes : mangez les

assise, sans distraction, mâchez et prenez le temps de goûter les aliments et d'écouter votre corps. Il est important de différencier l'envie de la faim et de respecter les signaux de satiété. Mangez quand vous avez faim, arrêtez-vous quand vous n'avez plus faim. Vous devriez alors prendre les kilos nécessaires à la grossesse sans en ajouter.

Pour finir, n'oubliez pas de faire attention aux bactéries. Lavez vos fruits et légumes, lavez-vous bien les mains avant de manger ou de préparer les ingrédients. Et si vous mangez encore de la viande ou du poisson, pensez à bien les cuire et évitez les foies d'animaux et les charcuteries. Evitez également les produits laitiers non pasteurisés (ou contenant du lait non pasteurisé) qui sont des vecteurs de maladies.

Les femmes enceintes et le soja

Il y a beaucoup de rumeurs et de faits plus ou moins avérés qui dénoncent le soja comme étant un perturbateur hormonal, à cause de sa richesse en phyto-œstrogènes. J'ai voulu en savoir plus et me suis penchée sur cet épineux problème en essayant de ne garder que des informations de première main.

Je suis partie du principe qu'il fallait commencer par savoir de quoi on parlait. J'ai donc été chercher de l'aide chez nos amis de l'association végétarienne de France et leur commission scientifique. On peut apprendre sur leur site que les phyto-œstrogènes sont des molécules produites naturellement par les plantes et dont la structure moléculaire ressemble à l'estradiol, une hormone nécessaire au maintien de la fertilité et des caractères sexuels secondaires chez la femme : développement des seins, de la pilosité et des organes génitaux. Ce sont également des modulateurs sélectifs des récepteurs œstrogéniques. Cela veut dire que les phyto-œstrogènes peuvent se lier aux récepteurs d'œstrogènes dans nos corps et donc prendre leur place. Seulement, leur activité est bien plus faible (environ 1000 à 2000 fois moins selon biolineaires.com). Ils ont quand même un effet œstrogénique en comblant les déficits ou en compensant les excès hormonaux.

A ce point de l'enquête, il est déjà temps de définir clairement ce que sont les œstrogènes :

Les œstrogènes sont des hormones sécrétées par les ovaires pour préparer l'utérus à la fécondation et à la grossesse. Ils sont également sécrétés par le placenta durant la gestation. Les œstrogènes sont en fait un groupe d'hormones dont la plus importante et active est l'estradiol.

On peut donc dire que les œstrogènes sont importants pour l'organisme, particulièrement en cas de grossesse car ils aident à développer les caractères sexuels secondaires du fœtus.

Quel est donc le rapport avec les phyto-œstrogènes ?

Les phyto-œstrogènes comportent une vingtaine de molécules dont les isoflavones, apparemment les plus étudiées. C'est sur les données des différentes études sur les isoflavones que se base le reste de cet article.

Les isoflavones sont présentes dans tous les produits dérivés du soja (sauf l'huile), en proportions très variables selon les marques. Malheureusement, aucune n'informe le taux d'isoflavone de ses produits. Selon l'Afssa (Association Française de Sécurité Sanitaire des Aliments), dans un rapport de 2005, on pourrait faire une moyenne de 7 mg/100g dans les jus de soja et 35 mg/100g dans les crèmes desserts.



Toujours dans le même rapport, les experts recommandent de ne pas dépasser 1mg/kg/j. Selon Sojade, une femme de 60 kg n'atteindrait pas cette limite en mangeant 7 de leurs crèmes desserts. Ce qui voudrait dire qu'il y aurait moins de 8,5 mg dans chaque crème. Leur composition aurait-elle changé en dix ans ? C'est possible. Mais comme nous ne savons rien des autres marques, il est difficile de respecter un seuil de sécurité. Surtout qu'il y a une grande variabilité d'absorption intestinale selon les individus. Et pour que les isoflavones soient actives dans l'organisme il faut qu'elles soient métabolisées dans notre corps en isoflavones « aglycones » (une transformation chimique changeant la structure de la molécule).

Puis, selon la composition de votre flore bactérienne, elles sont transformées en composés plus actifs. Cette transformation est bien plus fréquente chez les asiatiques que chez les occidentaux.

Toujours selon le rapport de l'Afssa : « une alimentation asiatique traditionnelle riche en soja peut être 50 à 60 fois plus riche en isoflavones qu'une alimentation occidentale typique. ». Ils rajoutent néanmoins que les différences de profil alimentaire, de stature, leurs habitudes de consommation et autres ne leur permettent pas de conclure que la même consommation auraient les mêmes effets sur les occidentaux.

Je peux donc vous conseiller :

- Une limite de sécurité d'1mg/kg/j d'isoflavones ou un produit à base de soja par jour.
- N'oubliez pas toutefois qu'une grande variété alimentaire est à privilégier, c'est pourquoi je vous conseille d'alterner les sources végétales.
- Favorisez le soja européen, garanti sans OGM.



II - Conseils pour les futures mères végétariennes et végétaliennes

NUTRITION FACT

Comment éviter le soja?

- Remplacez le lait de soja par un autre jus végétal, si possible enrichi en calcium.
- La crème de soja peut être supplantée par de la crème de riz, d'amande ou de noix de cajou (faite maison).
- Les fromages végétaux peuvent aussi se fabriquer à base de noix de cajou.
- Les steaks de soja sont remplacés par les galettes de céréales et légumineuses toutes prêtes ou faites maison.
- Les crèmes desserts au jus végétal substitueront les yaourts de soja.

Sous le terme de végétarien, je désigne les personnes ne mangeant ni viande, ni poisson mais des œufs et des produits laitiers. Les végétaliens sont considérés ici comme des végétariens ne mangeant ni œufs, ni produits contenant du lait animal. En fonction de ce que vous mangez, il vous faudra adapter votre alimentation pour fournir à votre corps tout ce dont il a besoin.

Pendant la grossesse, vos besoins ne seront plus les mêmes. Il est important pour vous et votre enfant d'adapter votre alimentation. Voici des conseils généraux, que vous pourrez adapter en fonction de vos besoins, de votre régime alimentaire et du stade de grossesse auquel vous êtes. Une bonne nouvelle, surtout pour les végétariennes et végétaliennes : la grossesse rend le corps bien plus opérationnel et l'absorption des protéines, du calcium et du fer est augmentée !

Vous trouverez dans la dernière colonne différentes possibilités d'aliments pour couvrir en partie ou totalement vos besoins. A vous de choisir la proposition qui vous convient le mieux.

Pour :	On conseille :	Parce que :	On trouve dans :
L'augmentation calorique	Une augmentation de 0,5 MJ lors du troisième trimestre seulement, qui se traduit par une collation dans l'après-midi.	La grossesse augmente les besoins énergétiques mais des adaptations métaboliques gèrent cette hausse jusqu'au troisième trimestre où elles ne suffisent plus.	-20 noisettes -200mL de lait de riz -2 carrés de chocolat noir 70% de cacao -1 grosse banane -2 pommes
Les protéines	Une augmentation tout au long de la grossesse (de 1 à 10g supplémentaires).	Une augmentation tout au long de la grossesse (de 1 à 10g supplémentaires).	L'augmentation se fera naturellement en augmentant le contenu de légumineuses de votre assiette
Les lipides	Une augmentation en omega-3 pour les femmes végétariennes mangeant peu d'œufs et les végétaliennes.	Il permet le développement du cerveau et des yeux, en plus faible quantité dans le plasma des végétariennes/végétaliennes.	Couvrent vos besoins : -2 ou 3 cuillères à soupe d'huile de colza ou -1,5 g de graines de lin moulues (une grosse pincée) -1 cuillère à soupe d'huile de lin -3 cuillères à soupe d'huile de soja (qui ne contient pas d'isoflavones).
Calcium	Une augmentation de 100mg, surtout lors du troisième trimestre.	Aide au développement des os du fœtus lors du troisième trimestre.	Ajoutez à votre alimentation : -10g de sésame -40g de figues séchées ou d'amandes -25g de dulse (algue) -9g de laitue de mer -10g de wakamé

Pour :	On conseille :	Parce que :	On trouve dans :
Fer	Une augmentation lors du troisième trimestre à 30 mg.	Augmentation du volume sanguin et du développement de nouveaux tissus.	Ajoutez à votre alimentation : -30g de laitue de mer -35g de nori -45g de dulce -90g de chocolat noir 40% de cacao -céréales complètes, légumineuses, germes de blé
Magnésium	Une augmentation peut faire du bien à certaines femmes.	Limite les crampes, les jambes lourdes, les contractions utérines et la constipation	Ajoutez à votre alimentation : -30g de noix du Brésil -30g de graines de sésame -27g de graines de tournesol -40g de noix de cajou ou amandes -50g de chocolat noir -légumineuses, céréales complètes, germe de blé.
Vitamine D	Une augmentation à 10 µg (microgrammes) ou 400 UI (Unités Internationales), le double d'un adulte. Ne pas hésiter à se supplémenter en hiver ou si vous vous exposez peu au soleil.	Augmente l'absorption du calcium et sa bonne utilisation	-20 minutes de soleil sur le visage et les mains (été) -Des gélules ou ampoules sont disponibles en pharmacie -Une préparation en gouttes est disponible en magasin biologique
Vitamine B9	Une augmentation de 100 µg avant et pendant la grossesse.	Développement cérébral du fœtus	Ajoutez à votre alimentation : -4g de levure alimentaire, les légumes verts (feuilles) -45g de cerfeuil -50g de farine de châtaigne -60g d'épinards crus -65g d'oseille -80g de chicorée frisée -175g de maïs -150g de pois chiches cuits
Vitamine C	Une légère augmentation est souhaitée.	Augmente l'absorption du fer, stimule le système immunitaire	Ajoutez à votre alimentation : -une poignée de cassis -une poignée de persil -un poivron -deux kiwis -un bol de fraise -un pamplemousse
Vitamine B12	A surveiller chez les végétaliens. N'hésitez pas à faire des analyses sanguines avant de prendre des compléments.	Intervient dans la synthèse de l'ADN et des globules rouges	Les seules sources fiables sont des suppléments. Parlez en d'abord à votre médecin pour connaître le dosage qu'il vous faut.

Santé

Pour :	On conseille :	Parce que :	On trouve dans :
Vitamine B2	A surveiller chez les végétariens et végétaliens	Elle permet de prévenir l'anémie et la migraine	Couvrez vos besoins : -37,5 g de levure alimentaire, -135g de muesli, -165g d'amandes, -375g de champignons, -400g de farine de châtaigne
Vitamine B6	Une augmentation si vous êtes sujette au manque de magnésium	Aide à l'absorption du magnésium et à combattre les virus	Ajoutez à votre alimentation : -de la levure alimentaire, -des germes de blé, -des lentilles, -des choux fleurs, -des bananes.

Je peux donc vous conseiller :

- ✓ Une alimentation riche en oléagineux, en légumineuses, en céréales complètes qui ont des acides gras de bonne qualité, des vitamines et des minéraux intéressants.
- ✓ Une alimentation riche en fruits et légumes pour les vitamines et les minéraux.
- ✓ Si votre budget le permet, je vous conseille également de vous nourrir d'aliments issus de l'agriculture biologique (magasins biologiques ou marques de supermarché). Si vous ne pouvez pas vous le permettre pour toute votre alimentation, je vous incite à acheter au moins les céréales complètes bio et les fruits/légumes dont vous mangez la peau. Les pesticides se retrouvent sur le son des céréales, la partie qui est enlevée pour les céréales blanches mais pas pour les complètes. Si vous n'avez pas l'habitude, vous pouvez également commencer par des céréales semi-complètes.
- ✓ À votre alimentation quotidienne, vous pouvez ajouter des algues en paillettes (dans les bouillons, les tartinades ou les salades), de la levure maltée dans les pâtes ou sur les gratins et du germe de blé un peu partout. Ces petits aliments peuvent rajouter une valeur nutritionnelle à vos plats en les enrichissant de vitamines et de minéraux. Si vous ne savez pas comment les utiliser, n'hésitez pas à farfouiller sur internet. Il existe des recettes de sauces à la levure maltée pour les pâtes, des chocolats maison au germe de blé, etc.

Vous n'avez pas besoin d'un plan alimentaire strict car le plus important est que vous écoutiez votre corps, ses besoins et ses envies. Si vous voulez manger des pâtes pendant trois jours, choisissez-les complètes, accompagnez-les d'une poêlée de légumes en sauce, saupoudrez d'algues en paillettes ou de levure maltée et mangez un fruit en dessert. Le plus important est de vivre au mieux votre grossesse, dans la sérénité et en vous faisant plaisir. Faites les analyses sanguines recommandées puis changez votre alimentation selon les conseils ci-dessus. Faites de vos repas un plaisir et non une corvée où vous aurez besoin d'une calculatrice et d'une balance pour remplir votre assiette. Amusez-vous et régalez-vous !





III - Conseils pour les femmes allaitantes végétariennes et végétaliennes

Ça y est, vous avez accouché et le nouveau venu est blotti dans vos bras ! Vous avez décidé de l'allaiter et je vous en félicite. Cependant, il va falloir vous attendre à plusieurs choses car vous n'allez pas tout de suite reprendre vos habitudes alimentaires d'avant grossesse : vous aurez faim, peut-être même plus que pendant la grossesse, vous serez peut-être fatiguée, un peu déprimée et surtout très prise par votre bébé. Ce qui est bien normal puisqu'il compte sur vous pour être propre et nourri. Si c'est votre premier enfant, vous aurez sans doute beaucoup de questions et quelques inquiétudes.

C'est pourquoi je vous conseille de lire et d'assimiler ce qui va suivre avant d'accoucher, afin de ne pas avoir à réfléchir à l'élaboration de vos repas. Pour finir, un nourrisson a une alimentation exclusivement lactée pendant (environ) les six premiers mois de sa vie. Vous pourrez l'allaiter durant tout ce temps, au sein ou au biberon grâce à un tire-lait, arrêter plus tôt et prendre le relais avec un lait 1^{er} ou 2^{me} âge ou ne lui donner que du lait maternisé.

Ces conseils sont pour les femmes allaitantes. Une fois l'allaitement arrêté, vous aurez les mêmes besoins qu'avant la grossesse. N'hésitez pas, à ce moment-là, à faire une analyse sanguine pour vérifier que tout va bien. Avec la fatigue et le retour en couche, beaucoup de femmes ont besoin d'une supplémentation en fer ou en magnésium.

Pour :

On conseille :

Parce que :

On trouve dans :

L'augmentation calorique

Une augmentation de 1 MJ , soit 0,5 MJ de plus qu'à la fin de la grossesse. On conseille une collation dans la matinée et une collation dans l'après-midi.

Le corps a besoin de produire le lait quotidiennement. Les besoins ne sont pas totalement couverts, ce qui vous permet de perdre du poids.

40 noisettes ou
400mL de lait de riz ou 4 carrés de chocolat noir 70% de cacao ou
2 grosse banane ou
4 pommes

Les protéines

Une légère augmentation par rapport à la fin de la grossesse.

Pour la production de lait et peut être pour réparer certains tissus après l'accouchement

En augmentant vos apports, vous couvrirez vos besoins sans soucis

Eau

Une augmentation de 500ml, répartie sur la journée.

Elle permet de produire le lait

-eau, tisanes

Fer

Une diminution à 10mg seulement (sauf en cas d'anémies)

Besoin faible tant que le retour en couche n'a pas été réalisé

Ce qui couvre vos besoins :
-60g de chocolat noir 40%
-70g de graines de sésame
-100g de pain de mie multi-céréales
-15g de laitue de mer
-25g de nori
-30g de dulce

Pour les lipides, le calcium, le magnésium et les vitamines D/B12/C/B9/B6/B2, vous pouvez vous référer au tableau pour les femmes enceintes, les besoins étant identiques.



Je peux donc vous conseiller :

- ✓ Gardez les bonnes habitudes alimentaires que vous aviez pendant la grossesse,
- ✓ Ajoutez une collation dans la matinée faite d'aliments sains et nutritifs,
- ✓ Ajoutez deux ou trois verres d'eau à votre consommation habituelle,
- ✓ Évitez certains aliments dont le goût fort se retrouvera dans votre lait et pourrait écoeurer votre bébé. Cela dépend de chaque enfant, n'hésitez pas à surveiller ses réactions et à écarter l'aliment soupçonné pendant une semaine avant de retenter l'expérience !
- ✓ Et n'oubliez pas que ce sont des conseils généraux : ne vous forcez pas à manger une collation si vous n'avez pas faim et supplémentez-vous seulement après avoir fait des analyses sanguines.

Je vous souhaite une agréable grossesse, dans les meilleures conditions possibles, et une bonne journée !

Sarah Leprêtre, Nutritionniste

<http://www.mon-assiette-bien-etre.com>

Sources :

<http://www.tabacstop.be>

<http://www.aide-alcool.be>

<http://www.infordroguies.be>

<http://www.mangerbouger.fr/pour-qui-242/future-maman/manger-de-facon-adaptee/pendant-la-grossesse/les-aliments-a-limiter-ou-eviter.html>

<http://www.fda.gov/food/ingredientspackaginglabeling/gras/noticeinventory/default.htm>

<http://www.lanutrition.fr/les-news/le-soja-qui-tue-la-verite-sur-un-article-delirant.html>

<http://123veggie.fr/comment/info-nutritionniste/toute-la-verite-sur-les-phyto-oestrogenes/>

<http://www.biolineaires.com/articles/ rayon-dietetique/dossier-soja/51-le-soja-et-ses-controverses.html#VKuwOMYc78N>

Rapport Afssa mars 2005 :

<http://www.grio.org/documents/rcd-5-1263309895.pdf>

<http://www.ladocumentationfrancaise.fr/var/storage/rapports-publics/064000580/0000.pdf>

Position officielle de l'association américaine de diététique et des diététiciens canadiens au sujet de l'alimentation végétarienne :

<http://www.unjoursansviande.be/pdf/position-AAD.pdf>

La meilleure façon de manger, Collectif LaNutrition.fr, éditions Poche Marabout Santé

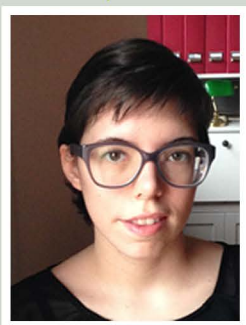
Un nutritionniste végétarien ? Un atout pour bien commencer !

L'ASBL Végétik travaille en partenariat avec deux nutritionnistes végétariens.

Les membres pourront obtenir une réduction de 10 % sur les frais de consultation.

Pour Bruxelles et par Skype

Sarah Leprêtre



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

Téléphone : 0495 20 68 22

Mail :

sarahsvlepretre@gmail.com



Pseudo Skype:
sarah.lepretre.diet

Réduction 10%
pour les membres
de Végétik

Pour Liège

Grégory Boonen



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

Téléphone : 04 221 38 05

Mail :

info@terremere.be

Réduction 10%
pour les membres
de Végétik

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.

Pour seulement 10 euros

 **Carte de membre :**
2015 - 2016

Prénom:

Nom:

3 Locales



Nos actions

- Animation dans les écoles
- Stand d'informations
- Publication d'un magazine
- Conférence
- Organisation d'ateliers
- Recensement des Restos Veggie Friendly

Je deviens membre !

Cliquez ici

Je deviens bénévole !

Cliquez ici

1

Soutenez la plus
grande association
Végétarienne de
Belgique
francophone

2

Obtenir des
réductions auprès
de nos
nutritionnistes
partenaires
+ d'infos

3

Obtenir des
réductions sur vos
commandes à la
boutique vegan



4

Recevoir 4 fois par
an la version
électronique du
magazine
BE VEGGIE

Cuisine

Les
recettes

Ces recettes vous sont proposées par

Laura
et
Valérie



De Valérie

[Cliquez ici](#)



De Laura

[Cliquez ici](#)

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

Si tu aimes la cuisine indienne, tu connais sûrement le dhal. Il s'agit d'un plat très facile à préparer, et c'est aussi le nom que l'on donne aux lentilles concassées qui sont utilisées pour préparer le plat homonyme.

Pour réaliser un dhal, il faut donc une variété de dhal (on en trouve plusieurs dans les magasins indiens) et des épices.

Personnellement, j'ajoute à peu près n'importe quel légume que je trouve dans mon frigo, ce qui en fait un plat très rapide et facile à préparer. Même si ce n'est pas très traditionnel, j'adore y ajouter également une boîte de lait de coco car je suis folle de la saveur de la noix de coco. :-D

Potimarron rôti aux épices

Ingrédients pour environ 4 personnes

- 300 grammes de dhal (j'ai utilisé du mung dhal pour cette recette)
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 boîte de lait de coco
- 2 càc de poudre de curry
- 1 càc de poudre de curcuma
- 1 càc de poudre de cumin
- ½ càc de poudre de piment
- 1 càc de sel
- 2 aubergines
- ¼ de tête de chou-fleur
- 3 pommes de terre
- 3 grosses carottes
- 500 ml d'eau

1) Il suffit de mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et de laisser mijoter 30 à 40 minutes. Le temps de cuisson dépend de la variété de dhal utilisée, mais les lentilles doivent être tendres et le liquide bien absorbé. Ne pas hésiter à ajuster les épices en fonction du goût souhaité.

2) Servir nature ou accompagné de riz, et ajouter de la coriandre hachée si possible.



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

Ingrédients

- 3 petites pommes
- 1 citron
- ½ fenouil avec les branches du fenouil entier
- 3 feuilles de chou kale

1) Couper les légumes et fruits en gros morceaux et tout passer à l'extracteur. Il vaut mieux couper les branches de kale en plusieurs morceaux pour que les fibres ne se coincent pas dans le mécanisme d'extraction.

Cela fait quelques années maintenant que je prépare régulièrement des jus verts. Mais je me souviendrai toujours de cette première fois, juste après avoir déballé mon extracteur à jus flambant neuf, où j'ai réalisé un jus vert : j'y avais mis tellement de kale qu'il était absolument imbuvable. Le chou kale est en effet une verdure avec une saveur assez prononcée, ce qui ne doit pourtant pas vous empêcher de vous précipiter dessus car il est faaaaannnnntastique !!

Ce jus a une saveur tellement douce que même mon amoureux veut bien en boire. Bien sûr moi je suis plus du genre « hard-core green juicer » et je mets assez peu de fruits dans mes jus (je préfère utiliser comme base des légumes sucrés comme la carotte ou la betterave, ou très riches en eau comme le concombre, la courgette ou le céleri). Cependant si vous débutez ou que vous voulez en faire boire à des enfants ou à des adultes réticents à l'idée de boire du jus de légumes, cette recette est idéale. Elle contient une assez grande quantité de fruits pour la saveur sucrée, un citron pour donner une pointe d'acidité et rééquilibrer un peu tout ce sucre, et bien sûr de la verdure afin de bénéficier de tout un tas de vitamines et de minéraux.

Dans la préparation de jus, ma règle est : si c'est bio, c'est pas la peine de peler ou de nettoyer. J'utilise même les citrons avec la peau, mais puisque ce jus s'adresse plutôt à des débutants (ou à un amoureux réfractaire), je l'ai enlevé.



Nouveau à Charleroi

CAFE VEGGIE

INFOS/DATES :
[FACEBOOK.COM/VEGETIKCHARLEROI](https://www.facebook.com/VEGETIKCHARLEROI)

DÉGUSTATIONS,
DÉCOUVERTES,
RENCONTRES,
ÉCHANGES,
RECETTES,
MUSIQUE,
...



Par Fabrice Derzelle, Philosophe.

Dans le cadre de l'inauguration des CAFÉS VEGGIE

Végétik Charleroi vous invite à
la conférence de F. Derzelle

L'alimentation végétale : une évolution majeure pour le 21^{ème} siècle.

Le monde se rétrécit, nous serons 9,7 milliards en 2050 et nous disposerons alors de 0,15 hectare par personne pour produire notre nourriture.

Végétaliser notre alimentation est le défi de demain, mais beaucoup redoutent ce changement. Que devient le plaisir de manger ? Et notre santé ? Ne s'agit-il pas d'une utopie ?

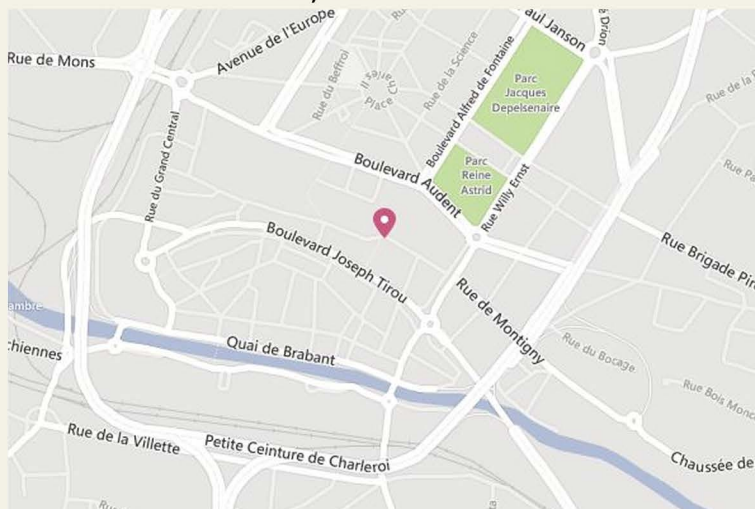
Lors de cette conférence, nous montrerons les bénéfices collectifs qui accompagneront ce changement. Mais de façon plus originale, on abordera également la question sous l'angle du bien-être individuel. Bien-être physique et bien-être psychique, nous ferons aussi un petit crochet du côté de la spiritualité.

Une autre partie de la conférence sera consacrée aux problèmes liés à la surconsommation de produits animaux.

En effet, notre modèle alimentaire occidental considère ces produits comme des aliments de base, ce qui est une hérésie nutritionnelle et sanitaire. En effet, la base de la pyramide alimentaire est constituée de céréales complètes, de fruits et de légumes. Pourtant les Belges mangent deux fois trop de viande et trop peu de fruits et légumes, comme l'a montré l'enquête commandée par le ministère de la Santé en 2004. (enquête sur le comportement alimentaire des Belges)

Cette alimentation déséquilibrée est en partie la cause de l'augmentation des maladies chroniques, telles que l'hypertension, les maladies cardiovasculaires, certains types de cancer, l'obésité et le diabète.

Dimanche **15 février** à 14:30 - Espace Environnement asbl - rue de Montigny
29, 6000 Charleroi



Soupe miso au fenouil et au chou kale

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

La soupe miso est un incontournable chez moi, quelle que soit la saison. J'en bois au moins une fois par jour, un petit bol, et parfois même au petit déjeuner, à la manière japonaise. Le miso compte à son actif un nombre incalculable de bénéfices pour la santé, mais il y a une chose importante qu'il faut retenir : il ne peut pas être chauffé sous peine de détruire toutes les bonnes choses qu'il contient (vitamines, minéraux, enzymes, bactéries...).

Il existe beaucoup de variétés différentes de miso, dont les saveurs sont toutes très différentes et peuvent être parfois très prononcées. Si vous n'avez jamais goûté de miso, je vous conseille d'utiliser le miso couleur blanc/ crème, dont la saveur est plus douce, ou de faire comme dans la recette ci-dessous et utiliser la moitié de miso blanc, et l'autre moitié d'une autre variété de miso plus foncée.

Ingrédients

- 3 feuilles de chou kale
- 7 champignons de paris
- ½ fenouil
- 1 oignon
- 1 litre d'eau
- ½ càc de miso blanc
- ½ càc de miso brun

1) Faire revenir les oignons dans une casserole avec un peu d'huile de coco, pendant 5 minutes. Ajouter le fenouil coupé en dés et couvrir, laisser cuire 10 minutes jusqu'à ce que le fenouil soit presque caramélisé (comme sur la photo).

2) Ajouter les champignons coupés en tranches, le chou kale haché et l'eau. Laisser mijoter à couvert pendant 1 heure afin que le kale soit bien tendre. Ajouter de l'eau si nécessaire, pour conserver la même quantité de liquide jusqu'à la fin de la cuisson.

3) Dans un bol, placer la pâte de miso. Verser par-dessus du bouillon et mélanger avec une cuillère jusqu'à ce que le miso se dissolve dans l'eau. Ajouter ensuite des légumes cuits (ceux du bouillon) à votre convenance, et déguster.



Recette végétalienne

Recette proposée par Valérie Lohest



Temps de préparation :
15 minutes

**Temps de déshydratation
ou de cuisson:**
5 à 6 heures

Matériel nécessaire :

- Un déshydrateur (ou four à température minimum avec la porte légèrement ouverte)
- Un robot mixeur à lame en "S" ou un blender
- Feuilles de cuisson pour déshydrateur

Ingrédients

(pour 6 à 8 crêpes) :

- 250 g de noix de cajou
- 2 bananes
- 3 cuillères à soupe de sucre de coco (facultatif)
- 1 cuillère à café de vanille en poudre
- 350 ml d'eau



Préparation:

Mélanger les ingrédients au blender afin d'obtenir une pâte homogène.

L'étaler en rond sur une feuille de cuisson placée sur la grille du déshydrateur.

Déshydrater 4 heures et demi.

Retourner les crêpes en retirant délicatement la feuille de cuisson.

La crêpe doit se décoller doucement.

Les laisser une demi-heure sur l'autre face.

La durée de déshydratation totale dépend des performances du déshydrateur et de l'épaisseur des crêpes.

Remarque : Il est important que les crêpes restent "souples" donc la déshydratation est à surveiller!

Pour agrémenter la crêpe, j'y ai ajouté des bananes en rondelles et du chocolat liquide.

D'autres idées de garniture : fruits, sirop d'agave, sirop d'érable, sucre de coco, caroube, cannelle...

Les crêpes se conservent trois jours emballées au réfrigérateur.

Recette crudivore

Recette proposée par Valérie Lohest



Temps de préparation :
30 minutes

**Temps de déshydratation
ou de cuisson:**
Néant

Matériel nécessaire :

-  Spiralizer (appareil pour faire des spaghettis de légumes)
-  Blender
-  Mandoline

Ingrédients pour la salade

- salade et/ou feuilles vertes (épinards, choux frisé, bettes...)
- 4 carottes (choisir au moins deux couleurs différentes)
- quelques morceaux de brocoli
- petits oignons frais
- avocat coupé en cubes
- graines de tournesol
- graines de courges
- ½ pommes coupée en petits cubes
- ciboulette

Ingrédients pour la sauce

- 250 ml de lait de coco
- 2 cuillères à café de curry
- 10 noix de cajou
- 2 cuillères à café de sirop d'agave ou sucre de coco
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
- poivre de Cayenne
- citronnelle
- coriandre fraîche
- sel (facultatif)

Préparation:

Mélangez le lait de coco, le curry, les noix de cajou, le piment, le sirop d'agave (ou sucre de coco) au blender afin d'obtenir une sauce homogène.

Mettre la sauce dans l'assiette et ajouter la salade. Effiler les carottes en spaghettis et les autres légumes le plus finement possible à la mandoline.

Disposer les légumes et sur la salade et ajouter les derniers ingrédients.

Parsemer de coriandre et citronnelle fraîche.

Les épices sont les éléments les plus importants dans cette recette.

Pour faire un lait de coco maison:

Mixer la chair et l'eau d'une noix de coco fraîche.



Nouveau

Ouverture prochaine d'un magasin Végane à Bruxelles, 367 chaussée de Waterloo.

Rencontre avec Natacha à l'origine de ce beau projet



INTERVIEW



Bonjour, peux-tu nous dire deux mots de toi et de tes intérêts ?

Je m'appelle Natacha. Après avoir étudié Sciences Politiques à l'ULB, j'ouvre à présent le premier magasin d'alimentation 100% végane à Bruxelles. Les sujets qui me sont chers sont la cause animale et environnementale, en passant par la médecine douce et surtout la nutrition pour le sport. Je m'intéresse tout particulièrement aux diètes équilibrées qui répondent aux besoins nutritionnels d'un végétalien actif.

Tu parles de sport, lesquels pratiques-tu ?

J'ai toujours été très sportive. Je fais de la danse depuis mon plus jeune âge, tous genres confondus. J'ai également toujours été fascinée par les sports de combat. J'ai suivi les traces de mon papa qui a pratiqué du full contact pendant des années. Après avoir rendu mes parents fous de supplications, j'ai pu suivre des cours de boxe thai, et ce pendant 6 ans. Depuis ma transition à l'alimentation végétarienne puis végétalienne, je continue la danse, pratique la musculation ainsi que du jiu-jitsu brésilien que j'ai débuté il y a peu.

Tu dois adorer transpirer !

Rires Pas plus que quiconque, l'effort reste toujours aussi dur et éprouvant. Il y a des matins où je n'ai vraiment pas envie de bouger le petit orteil. Il faut cependant apprendre à aimer cela. Nous sommes habitués à une société du « très vite » sans efforts. Pour tant de choses l'argent peut remplacer l'effort mais pour exceller dans les Arts, il n'y a pas de raccourci. Il faut bien entendu se motiver comme on le peut, que ce soit pour un corps esthétiquement beau ou un corps fonctionnel, du moment que l'on fait ce que l'on aime. Je dois dire toutefois que ma transition au végétalisme m'a énormément appris à ce niveau-là.

En quoi cela a-t-il contribué à ton attitude face au sport ?

En abandonnant la viande et ensuite tous les produits d'origine animale, surtout au début lorsque nos choix sont incompris, remis en question ou même ridiculisés, la volonté et la détermination sont tout ce sur quoi on peut compter... Je viens d'une famille traditionnelle en matière d'alimentation, j'aimais énormément la viande. Aujourd'hui, même mes proches ont abandonné en grande partie les produits d'origine animale et en sont contents. J'aime insister sur ce point pour montrer que tout est possible et qu'il ne faut pas désespérer d'éveiller les consciences des êtres qui nous sont chers ! J'ai découvert que si l'esprit est suffisamment déterminé, le corps suit toujours ! Mais il faut donner les aliments nécessaires à celui-ci pour faire face aux défis !

On entend souvent qu'un régime végétalien cause des carences, qu'en est-il ?

C'est un sujet délicat dont j'ai longuement discuté avec mon médecin traitant, qui est extrêmement ouvert face au véganisme (oui je suis chanceuse **rires**), et il en est ressorti qu'il ne cause pas de carences ou qu'elles sont assez rares. Bien sûr tant que la diète est équilibrée ! Si vous mangez simplement des patates et des carottes ou du riz et des

légumes, à la longue vous allez manquer entre autres de fer, de protéines, de vitamine B12. Personnellement, je n'ai jamais eu aucune carence, prise de sang à l'appui. J'ajouterais également pour les personnes qui se plaignent d'un manque d'énergie ou une perte de poids de... tout simplement manger plus ! Bien souvent les calories qu'ils obtenaient auparavant par la viande ou les produits laitiers ne sont pas remplacées correctement !

Si une carence devait s'avérer malgré tout, une supplémentation reste possible et n'est pas contraignante.

Comment composer son assiette alors ?

L'important est de toujours combiner des légumineuses avec des légumes et céréales au besoin. Pour le végétalien, les lentilles ou les haricots noirs doivent devenir ses meilleurs amis ! Sans compter une dose de protéines supérieure à n'importe quelle pièce de viande car ils sont riches en fer. Cela permet en outre d'apporter au corps tous les acides aminés nécessaires à la création de protéines. De plus cette combinaison est extrêmement riche en énergie, et, à condition de bien choisir ses céréales, pauvres en glucide ! Dès lors que nous pouvons nous nourrir sainement sans recourir à l'exploitation animale, pourquoi cautionner encore la violence ainsi qu'un désastre environnemental ?

Y a-t-il des aliments incontournables selon toi ?

Oui bien sûr, il y a quelques aliments ou compléments que je consomme quotidiennement ou presque : des flocons d'avoines, des lentilles, du quinoa ou du boulghour, des substituts de viande (steak de seitan, burgers de légumes) et des légumes verts entre autres. J'essaie de consommer autant que possible de saison et local. J'utilise beaucoup d'épices dans mes préparations, telles que du curcuma (un anti cancer aux nombreuses vertus) ou du gingembre. Quant aux compléments (qui ne sont que des compléments et ne doivent surtout pas remplacer des repas équilibrés) un incontournable est la spiruline, cette algue aux propriétés incroyables (riche en vitamine A, D, et B, en minéraux, en fer et pleine de protéines) qui était déjà consommée par les anciens grecs. Je consomme également des protéines en poudre à base de soja ou de chanvre. Enfin, comme je prends du café, pour me donner un coup de fouet je prends de la guarana.

Merci pour ton témoignage et tes conseils.

Avec plaisir. J'espère avoir pu motiver, aider et démystifier le mythe du végétalien « sans force » !

Vous pourrez retrouver les aliments et compléments mentionnés dans l'interview, et plus encore, chez VEGASME, le premier magasin 100% végétalien et bio de Bruxelles.

NOUVEAU
VEGASME
Le nouveau
magasin ouvrira
fin février



Photos de gauche à droite : Guarana, Protéines SunWarrior à base de chanvre sans OGM, Spiruline,



Interview



DANS LE COULOIR DE LA MORT : TÉMOIGNAGE D'UNE EX-INSPECTRICE D'ABATTOIR

Une interview d'Annick Blais

Cinq cents mises à mort à l'heure... Ici la mort n'a pas de fin, ni d'identité, elle n'a comme destination finale que notre propre faim. Pas de Fido, pas de Chouchou, de Mimi ou de Daisy... Mais plutôt un porc qui, encore conscient après la phase d'étourdissement ratée, nage dans un bassin d'eau bouillante destiné à lui enlever les soies pour échapper au trépas, un coup de barre de fer sur un petit veau qui n'a pas obéi parce qu'il savait très bien ce qui l'attendait, un porc au cou à moitié tranché, oublié dans un coin, attendant dans le silence de son sang qui ruisselle que la mort arrive enfin. La machine tourne à bon train, elle rugit et dévore des êtres vivants à pleine bouche et les déchiquette de ses dents aiguës afin de produire des steaks pour remplir les comptoirs des épiceries et calmer notre appétit cruel et féroce. Du sang, des cris, des bêtes paniquées, sans espoir, condamnées, dépecées. Bienvenue en enfer.



J'ai rencontré Josée dans un restaurant près de chez elle afin de recueillir son témoignage pour mon article. Toute menue, elle cachait un passé qu'au premier coup d'œil on ne pouvait soupçonner. Elle a de la gueule, elle l'assume, ça lui a servi. Étant toutes deux végétariennes, nous commandons un carré aux dattes, entourées de clients dévorant candide de la chair animale. Le discours de cette femme, sa réalité, juraient avec le bruit de l'entourage qui cautionnait de leur bouche la mort. Le contraste de deux visions de la vie totalement opposées était saisissant.

J'ai commencé à travailler comme inspectrice à l'Agence Canadienne des aliments (ACIA) il y a 31 ans. J'ai tout arrêté en 2011 lorsque j'ai touché le bas fond. À l'époque, j'étais divorcée, mère de deux enfants, j'avais besoin de sous comme tout le monde et on m'a offert ce poste. J'ai commencé dans l'industrie du porc. Mes tâches consistaient à cibler les animaux présentant des maladies, des handicaps, à évaluer les carcasses, à veiller et à ce que le « bien-être » animal soit respecté. Au début, tu sais, on arrive là, on veut seulement apprendre le travail par cœur, être efficace. Mais, au fil des jours, les images d'horreur commencent. Mon champ de vision s'élargit. Je remarque un manquement là, puis un autre et un autre. Chaque matin on se rend au travail la peur au ventre, se demandant quelle scène traumatisante on va encore devoir supporter. J'ai vu des scènes tirées tout droit d'un film d'horreur. Je ne peux même pas tout te raconter tellement certaines choses ne se racontent même pas. Si mes yeux pouvaient te montrer le film de ce que j'ai vu durant toutes ces années tu te demanderais comment c'est possible que je ne sois pas hospitalisée aujourd'hui.

Intriguée, je lui demande un peu plus de détails. Suis-je voyeuse? Peut-être. Est-ce légitime de vouloir lui demander d'ouvrir, le temps d'un entretien, une fenêtre sur un abattoir alors que jamais je n'aurais le courage de voir de mes propres yeux l'enfer de ce qui s'y déroule?

Ces endroits sont des lieux de tueries. Il ne faut pas oublier que ce sont des endroits où on abat, où on donne la mort à des êtres sans défense. Je me rappelle les innombrables cauchemars que j'ai fait le soir en rentrant du travail. J'ai vécu des années d'anxiété, de stress, de palpitations dans le cœur en raison de ce travail. La souffrance des bêtes jumelée à la mienne donnait un concentré de mal être à l'état brut. J'ai assisté à des choses, à des actes posés par des humains qui ne mériteraient même pas cette appellation.

Par exemple, un jour, je suis allée voir l'enclos dans lequel on entrepose les animaux qui attendent leur tour pour mourir. Il y avait ce porc, là, dans le coin, incapable de se déplacer parce qu'il avait deux pattes cassées. Il ne pouvait pas s'abreuver. Je suis allée vers lui, j'ai pris ma bouteille d'eau et je l'ai fait boire comme on ferait boire un petit enfant.

« Jamais je n'oublierai son regard. Ses yeux ressemblaient étrangement à des yeux humains et semblaient me dire « Pourquoi moi? Pourquoi ça? Mais surtout, pourquoi te soucies tu de moi? »

Il n'avait pas de nom, pas de voix, il n'avait que des yeux. Ça m'a suffi. Jamais je n'oublierai ces deux petites billes posées sur moi. En raison de ma bonne action et parce que j'avais « osé » prendre en pitié cette bête, on m'a injuriée, on m'a crié dessus, je n'étais qu'une faible qui préférait les porcs aux humains. L'intimidation très présente dans ce genre d'endroit, paralyse les jambes et le cœur, les miennes autant que ceux de l'animal sur la chaîne d'abattage. Certains ouvriers sont respectueux avec les animaux, d'autres se servent d'eux pour se défouler. J'ai déjà entendu l'un d'eux banaliser la souffrance des bêtes en me disant:

« Les hommes ont tous les droits sur les animaux, comme les animaux ont tous les droits sur les pierres ». Cela en dit long sur l'indifférence des gens à l'égard des animaux.

Au fil de ma carrière j'ai assisté à des scènes quasi surréalistes. Lors d'arrivées à l'abattoir, j'ai vu un transporteur jeter un porc du 2ème étage d'un camion car il n'avancait pas assez vite. La pauvre bête... J'en ai vu un autre qui avait accroché un crochet après le nez d'un porc afin de le tirer par une chaîne hors du camion (heureusement je suis arrivée à temps). J'ai vu des cochons arriver avec les oreilles brunes, brûlées par le froid, des porcs arrivés morts de chaleur parce que le transporteur avait pris une longue pause déjeuner en les laissant dans le camion à plus de 30 degrés. Il arrive que certains cochons meurent d'une crise cardiaque lorsqu'ils sont déplacés vers l'abattoir puisqu'ils n'ont jamais bougés de leur vie, leur cœur ne tient pas.

Dans les usines d'abattage, j'ai vu des porcs mal saignés, le cou à moitié ouvert, qu'on empilait comme des poches de pommes de terre sans égard à leur souffrance. Leurs petites têtes se

relevaient, n'attendant plus qu'un coup de grâce qui ne venait jamais.

J'ai vu des poulets encore vivants jetés dans une poubelle, d'autres à qui on avait enfoncé des boyaux d'arrosage dans le derrière en vue de les faire littéralement exploser d'eau. Et combien ai-je vu de petits veaux ou de porcs, assommés par des barres de fer ou des crochets simplement car l'ouvrier était impatient ce jour-là. Et s'il y a un veau encore conscient rendu à l'étape du dépeçage? Tant pis... La chaîne doit continuer, elle doit tuer massivement, rapidement sans perdre une minute. Une minute coûte trop cher. On ne peut pas arrêter la chaîne. Dans cette industrie, tout n'est que profit. L'argent avant l'empathie, l'argent avant l'humanité, l'argent avant le respect. Lorsqu'il m'est arrivé d'exiger l'arrêt de la production, on m'engueulait.

J'ai vécu des années d'intimidation dans ces lieux, du stress en permanence, mais si j'ai continué c'est parce que j'étais capable de dénoncer. J'ai eu des gens au travail avec moi qui m'ont beaucoup aidée. Si je ne les avais pas eu, je ne serais plus ici pour répondre à cette entrevue. Je suis allée en cour plusieurs fois, photos à l'appui, j'ai gagné toutes mes causes.

Je suis restée au nom des animaux, pour les protéger et parce qu'un ouvrier renvoyé c'était l'un de moins sur les lieux. J'ai réussi à faire changer de petites choses qui, en s'additionnant, ont fait une différence. Par exemple, le parc de détention des animaux a été déplacé plus près des lieux de l'abattage afin d'éviter aux animaux mal en point d'avoir à marcher sur une trop longue distance ou encore, un employé a été ajouté à la table de saignée pour insensibiliser les bêtes manquées.

Tout n'est pas que noir, il y a des lois sévères au Canada, il y a de l'amélioration, des progressions dans les techniques d'abattage. On industrialise la souffrance afin de tuer de mieux en mieux. On améliore nos techniques de mise à mort. Mais, on est à côté de la traque! On ne progresse aucunement au niveau humain.

Tuer humainement c'est tuer quand même, non?! L'acte en soi reste le même. Le résultat reste aussi le même... Il faut que ça devienne viscéral, il faut que l'homme soit conscient de ce qu'il mange, que ce n'est pas un steak mais bien un être à qui on a pris la vie. Les conditions d'abattage, la douleur ou non ne doivent pas être les facteurs déterminants. Peu importe si l'animal a été élevé couché sur un Lazy boy avec de la musique classique jour et nuit, il reste que c'est de la cruauté. L'animal n'est au final qu'un signe de dollar, qu'une marchandise qu'on abat, qu'on va tuer avec plus ou moins de civilité. Tout ça pour donner un repas à un humain qui choisit l'indifférence. Il y aura toujours de la souffrance, toujours un travailleur quelque part qui commettra un impair lorsqu'on aura le dos tourné. Et ce, peu importe les lois en vigueur.

Je l'écoute me raconter son histoire, ce film d'horreur devrais-je dire et je me demande comment elle fait pour contenir cette colère. Comment fait-elle pour respecter encore l'homme en l'ayant vu capable des pires atrocités?

Travailler dans ce genre d'endroit m'a isolée de l'être humain. L'humain me déçoit. Autant ceux qui se défoulent sur les animaux que ceux qui les consomment. Je suis profondément subjuguée par l'apathisme des hommes. Je ne comprends pas ça.

«Je ne peux plus entendre la phrase « Mais que veux-tu qu'on fasse » ou « C'est la vie, c'est comme ça ».

Les gens ne sont pas égaux dans leurs convictions. On refuse la douleur pour un chien et un chat, on sauve un oiseau mais on mange un cochon. Pour moi, cet aveuglement n'a plus sa place. Tout le monde devrait visiter un abattoir, les gens DOIVENT ouvrir les yeux. Les animaux ne s'expriment pas. La vache de s'exprime pas, le cochon ne s'exprime pas, le poulet non plus. Ce



n'est pas parce qu'ils n'auront pas reçu un coup de barre de fer sur le dos ou qu'ils n'auront pas poussé un cri qu'ils ne souffrent pas. J'ai vu leurs yeux, j'ai vu leur arrivée dans ces endroits. Ces êtres innocents qui n'ont pour la plupart jamais vu la lumière du jour, certains qui n'ont jamais même marché et qui se demandent ce qui leur arrive.

Oui ils souffrent. J'en suis convaincue. On ne peut plus le nier, on ne peut plus garder sa tête dans le sable. Les gens ne veulent pas savoir. Les horreurs que j'ai vues n'intéressent malheureusement personne. Ils sont curieux mais, dès qu'on leur en dit trop, ils se referment. Savoir les empêcherait de garder leurs œillères sur les yeux. Savoir, remettrait en cause leurs habitudes et les gens ne veulent pas changer. J'ai vécu l'isolement, j'ai dû m'endormir le soir avec ces images que je gardais en moi sous prétexte que je ne pouvais pas déranger les gens dans leur quiétude. Je vis aussi beaucoup de culpabilité pas rapport à la mère que j'ai été.

J'avais une petite fille qui a compris très jeune le non-sens de manger les animaux. Je l'obligeais à manger son assiette remplie de viande le soir et elle allait la cacher dans sa garde-robe.

Si c'était à refaire, jamais je ne donnerais de la viande à mon enfant. J'ai enfin rangé mes œillères dans un tiroir que je ne compte plus ouvrir.

Une question me brûle les lèvres, est-ce son travail qui l'a fait devenir végétalienne?

L'élément déclencheur a été la vue des carcasses de porcs. Je les voyais, éventrés, les intestins bleus qui tombent par terre, ça m'a dégoûtée. Mais ce qui m'a le plus ouvert les yeux c'est probablement lorsque j'allais voir les petits porcelet dans l'enclos ante mortem. Ils venaient vers moi comme l'auraient fait de petits chiens. Ils voulaient des caresses. Ces petites bêtes ne connaissaient pas le danger, elles étaient si innocentes! Je me suis dit que jamais je ne pourrais remanger ces animaux!

Au fil des années j'ai pu constater que les animaux ont des émotions. Ce n'est pas vrai que les animaux ne sont pas intelligents ni sensibles. J'ai murmuré des petits bruits à des poulets qui attendaient de se faire trancher la gorge, ma voix les reconfortait, ils fermaient les yeux et certains s'endormaient. Comme si le murmure d'une voix qui les considérait enfin les apaisait. J'ai vu des porcs répondre aux ordres des hommes comme s'ils étaient des chiens dressés. Ces animaux ne parlent pas, ne peuvent pas se défendre mais méritent notre respect. Ce respect commence dans notre assiette. Lorsqu'on y pense, c'est

de la charognerie. On mange la mort tout simplement.
Je lui demandai alors: « Qu'est-ce qu'une personne qui a côtoyé la mort de milliers d'êtres vivants sans défense aurait à dire à un mangeur de viande. »

Il faut apprendre à respecter la vie. On mange de la viande par habitude? Pourquoi ne pas reconsidérer ses habitudes? Il faut commencer par accorder des droits aux animaux. Un être humain qui veut changer et commencer à regarder sa façon de se nourrir peut apprendre à substituer des repas de viande par des repas différents. Il faut partir à la découverte de nouvelles saveurs pour éviter des observations telles que « Tu me feras pas manger du tofu! » Pour changer, il faut s'informer, élargir sa vision et partir à la découverte plutôt que d'avoir peur de se sentir attaqué dans nos comportements.

Je rêve de susciter la curiosité du monde à d'autres façons de se nourrir. Choisir la santé c'est aussi créer un monde sans comportements violents. Toutes les lois du monde n'arriveront jamais à donner aux animaux ce à quoi ils ont droit : l'amour et la liberté. Pour changer ses habitudes alimentaires, il faut résister à l'indifférence et oser regarder, remettre en question.

Reconnaissons la réalité et changeons petit à petit nos habitudes de vie. Cessons d'avoir des excuses pour nous exempter des responsabilités qui nous incombent face à ce qui nous entoure. Si une personne ne veut pas arrêter complètement la viande, qu'elle diminue simplement. De la viande de temps en temps sans en faire une obligation sacrée. Si chacun réduit sa consommation de viande l'industrie perdra des sous et les abattoirs seront moins nombreux. Il ne faut pas oublier toutes les autres raisons de ne pas consommer les animaux: les gaz à effets de serres, la pollution, la santé. La souffrance est omniprésente à tous les niveaux dans cette industrie. Le consommateur peut souffrir de son steak, le travailleur souffre dans un abattoir, l'animal souffre tout au long de sa vie... personne n'est gagnant. Tout est une question de profit, le fameux signe de \$. Il faut que les choses changent, qu'on arrête ce cycle de souffrance qui n'existe qu'au nom de l'argent. L'abattage c'est dépassé, tout simplement car ce n'est pas humain.

Nous détruisons pour nous nourrir et nous nous détruisons à nous nourrir!

Le mot de la fin...

Ainsi se termine cette entrevue riche en émotions. J'admire cette femme qui a été au front, qui a vu les pires horreurs qu'un humain puisse avoir sous les yeux. Ces yeux embués de larmes presque soulagés de m'avoir permis de coucher sur papier les horreurs qui hantent son passé, un peu comme si on ouvrait la cage d'un animal prisonnier qui cherche à trouver un peu de réconfort dans la liberté. Elle devra vivre toute sa vie avec ces images en tête mais elle en sort grandie, car maintenant elle n'encourage plus cette souffrance, elle ne la cautionne plus, elle la condamne.

Je mange ma dernière bouchée de carré aux dattes en pensant aux yeux du petit cochon qui demandait « Pourquoi te soucies-tu de moi? »

J'ai envie de lui répondre à cet instant : Simplement car tu es un être vivant toi aussi...

Visitez le **blog** d'Annick



Bruxelles

Les COURS de CUISINE EasyVeggie



**Atelier
Cuisine
Végétarienne**

de Priscilla continuent en octobre et novembre :

- Mercredi 18 février : Soirée marocaine – Couscous de légumes

MARS 2015

- Mercredi 04 mars : Soirée grecque – Moussaka

- Mercredi 18 mars : Soirée thaïlandaise – Légumes au lait de coco et curry

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

Cuisiner végétarien et déguster les produits locaux.
Pratiquer l'anglais et le français. Rencontrer des belges
et des non-belges dans la région de Mons.



Rejoignez les ateliers de cuisine et langues en
Belgique (Mons, Wallonie et Bruxelles)!

[ACCUEIL](#)

[COOK-SURF](#)

[ATELIERS CUISINE](#)

[TARIFS](#)

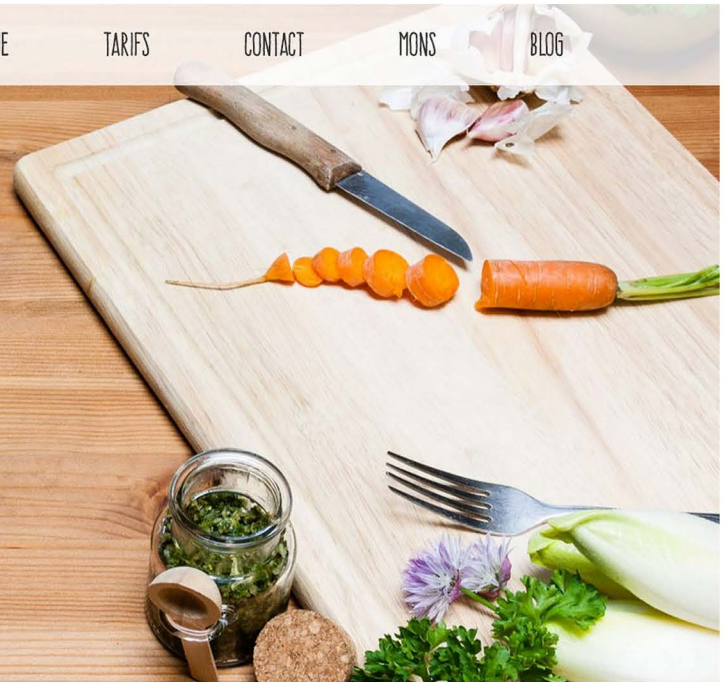
[CONTACT](#)

[MONS](#)

[BLOG](#)

BIENVENUE À
CUISINER AVEC
DANIELLE!

Cook. Parlez. Manger



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 9 euros seulement



Les vrais mâles préfèrent la viande – Convergences du féminisme et de l'antispécisme (1)

ÉLISE DESAULNIERS

Sur la couverture de son numéro « spécial hommes » actuellement en kiosque, Ricardo s'est entouré de six semblables pour nous offrir des côtes levées, du poulet frit et des trucs technos. Entre les fumoirs et les meilleures coupes de bœuf pour le BBQ trône une section sur le bacon – où quelqu'un a trouvé le moyen d'ajouter quatre tranches de fesses de cochon à une tarte aux pacanes.

Certains y verront un florilège de clichés, mais le magazine défend son manque d'imagination : si on patauge dans les stéréotypes, c'est que le client en redemande. « Lorsqu'on a fait un appel à tous auprès de nos lecteurs pour savoir quel genre de plat ils aimeraient avoir dans notre numéro spécial gars, le message qu'ils nous ont envoyé était clair : "On veut du bacon au bacon enroulé dans du bacon." C'est donc à leur demande que nous avons décidé d'ajouter ce dossier 100 % cochon. »

Dans le monde de Ricardo, tous les hommes sont blancs, plutôt riches, plutôt forts, plutôt d'âge moyen. Et assurément hétérosexuels et carnivores. Seul Ricardo peut se permettre un peu de sensibilité avec des framboises et des poivrons en nous faisant visiter son jardin. Les autres gars, les vrais, maintiennent la ligne dure : « Les filles seraient étonnées de voir qu'on mange de la salade quand elles ne sont pas là... c'est parce qu'elle contient du steak », affirme Hugo dans le reportage sur le « party de gars 100 % bœuf ». Il serait sans doute d'accord avec l'analyse du rapport des hommes à la viande que fait le publicitaire Jimmy Berthelet, sur le site Web du magazine : « Le barbecue nous connecte avec nos origines les plus primaires. Des flammes, une pièce de viande, l'odeur de la fumée... c'est une expérience imprégnée en nous. C'est une cuisson d'instinct et de toucher. »

Les vrais mâles préfèrent la viande. Cette idée simpliste est bien ancrée dans notre culture. La viande est associée à la force physique : les



ÉLISE DESAULNIERS



hommes sont forts, les hommes doivent être forts; les hommes ont besoin de viande. Dans la grande dichotomie patriarcale, la symbolique de la viande résonne avec des qualités typiquement masculines : le courage, la puissance sexuelle, la richesse et le prestige. L'entrecôte, c'est la nourriture de ceux qui ont atteint le penthouse de la chaîne alimentaire. À l'opposé, les légumes inspirent l'ennui, la passivité. Végéter, c'est vivre de façon inerte, sans volonté.

Si l'identité masculine est associée aux côtes levées, les femmes, elles, sont du côté des légumes en papillote. Au 19^e siècle, Hegel écrivait d'ailleurs que « la différence qu'il y a entre l'homme et la femme est celle qu'il y a entre l'animal et la plante. L'animal correspond davantage au tempérament masculin, la plante davantage à celui de la femme. Car la femme a davantage un développement paisible, dont le principe est l'unité indéterminée de la sensibilité[2] ». On l'aura deviné, Hegel n'était pas très queer.

Pour une égale considération des intérêts

La consommation de viande a été et demeure la norme dominante en Occident. C'est dans notre nature, c'est dans notre culture. Or, il est aussi dans la nature des normes dominantes d'essayer de se faire oublier. Et il faut bien l'avouer, dans le cas de la consommation carnée, c'est plutôt réussi : peut-on simplement imaginer un monde sans viande?

J'ai moi-même longtemps pensé que, lorsqu'on prépare un « vrai » souper, le passage par la Maison du rôti et chez le fromager Hamel étaient une nécessité. Jusqu'à ce que je comprenne que j'avais le choix. Car il s'agit bien d'un choix : on peut vivre sans protéines animales, on peut même vivre mieux, plus longtemps et en laissant une empreinte écologique beaucoup moins importante. Oui, la chair animale a pu jouer

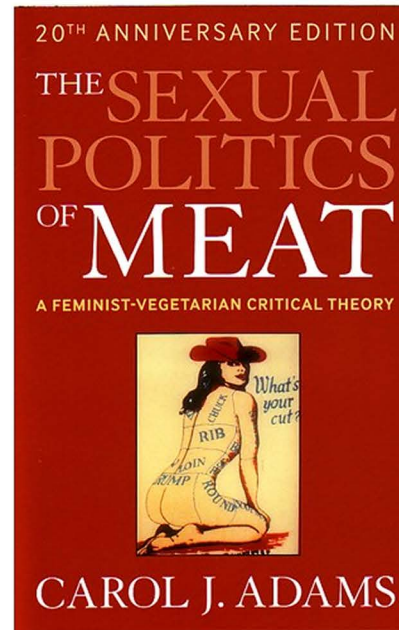
un rôle important dans notre évolution, mais on a eu 10 000 ans d'agriculture pour apprendre à s'en passer.

Il y a cinq ans, j'ai fait le choix de cesser d'exploiter des animaux pour me nourrir, me vêtir, me divertir. Je suis devenue végane en comprenant que mes comportements étaient « spécistes ». Depuis Darwin, il est admis qu'il n'y a pas de différence fondamentale entre les humains et les autres espèces animales : notre espèce diffère des autres en degrés et non pas en nature. Pourtant, nombre d'animaux sont traités comme de simples moyens de production, dominés, exploités et liquidés, pour la simple raison qu'ils ne sont pas des homo sapiens.

Le spécisme, c'est cette discrimination fondée sur l'espèce et qui conduit à mépriser les intérêts des animaux non humains (parce que, oui, les humains sont aussi des animaux). Le concept est apparu dans les années 70 par analogie avec ces autres discriminations moralement arbitraires que sont le racisme et le sexisme. Le terme a été popularisé par le philosophe Peter Singer dans son fameux livre *Animal Liberation* (1975). Le mouvement antispéciste est donc un mouvement pour la justice qui refuse de voir l'appartenance à une espèce comme un critère moral suffisant.

C'est plutôt la capacité de souffrir (ou l'intérêt à avoir une vie satisfaisante), qui comme l'avait déjà vu Jeremy Bentham devrait déterminer les bornes de notre considération morale. Une chaise n'a pas d'intérêt à ne pas recevoir de coups de pied. Une truie, en revanche, a intérêt à ne pas passer sa vie coincée dans une cage et à ne pas être abattue. Quand on préfère le goût du bacon à la vie d'une truie, on méprise donc l'intérêt d'un individu capable de vivre et de souffrir parce qu'il est d'une autre espèce que nous. Est-ce que cela ne vous rappelle rien ?

Pour ma part, c'est après être devenue végane et antispéciste que j'ai découvert le féminisme. Plus précisément, l'épiphanie est arrivée pendant l'écriture de *Vache à lait*, alors que j'avais en pleine face l'exploitation des vaches parce qu'elles sont des vaches. Inséminées artificiellement, séparées de leur veau à la naissance, attachées toute leur vie et forcées de produire pour la trayeuse, les vaches sont exploitées jusqu'à la dernière goutte de lait. Après quatre ou cinq ans, lorsque leur productivité diminue, on les amène à l'encan où elles seront achetées par des abattoirs pour devenir du « bœuf » haché. La finalité de la manœuvre ? Faire de l'homme le seul mammifère qui continue à boire du lait, bien après l'âge du sevrage.



Malheureusement, nous sommes peu nombreuses et nombreux à nous inquiéter du sort des vaches. Elles ne crient pas, ne tirent pas sur leur chaîne. Calmes, dociles, serviles et silencieuses, nos nourrices de substitution sont aussi des victimes parfaites. Il faut toutefois noter qu'elles ne sont pas seules. Pour des raisons biologiques, les femelles sont plus souvent et plus longtemps confinées que les mâles (généralement abattus à l'adolescence). Bref, plus j'avais dans ma compréhension des mythes de l'industrie laitière, plus le parallèle avec l'oppression des femmes devenait troublant.

Une politique sexuelle de la viande

De nombreuses auteures ont d'ailleurs rapproché féminisme et antispécisme. Dans *The Pornography of Meat* (2004) qui fait suite à son célèbre *The Sexual Politics of Meat* (1990), l'auteure féministe Carol J. Adams montre comment la société patriarcale sépare le monde en deux catégories. La première, « A », constituée des hommes, des Blancs, de la culture, de la civilisation, du capital, des êtres humains. La seconde, « non-A », comprend tout le reste, tout ce qui relève du second ordre : les femmes, les non-Blancs, la nature, les corps, les Premières Nations, le travail... et les animaux non humains. Dès lors, les mécanismes qui permettent d'opprimer différentes minorités rendent possible l'exploitation des animaux. Une des thèses politiques de Carol J. Adams, c'est donc que les luttes contre l'oppression sous ses différentes formes doivent se faire parallèlement.

Il arrive que la langue parle d'elle-même. En anglais, le terme husbandry est utilisé pour décrire l'élevage des animaux. Lorsqu'il apparaît autour de l'an 1000, husband signifie « homme chef de ménage » et ne commencera à être lié au mariage que quelques centaines d'années plus tard. Comme l'homme possède femme et enfants, il possède aussi des animaux. Le patriarcat (où les hommes contrôlent les femmes) et l'élevage (où les hommes contrôlent les animaux non humains) sont justifiés et perpétués de concert.

Historiquement, les femmes ont été considérées comme moins intelligentes que les hommes, moins rationnelles, plus près de la nature et des animaux. Dès lors, il n'est pas surprenant que la domination qu'elles subissent fasse écho à la domination des animaux. Réduire les femmes et les autres animaux à quelque chose de moins civilisé qu'eux a permis aux hommes de les exploiter comme le souligne brillamment l'écoféministe Marti Kheel[3]. La

Le chef Anglais Fergus Henderson, de nose-to-tail cooking, reçoit le Lifetime Achievement Award 2014



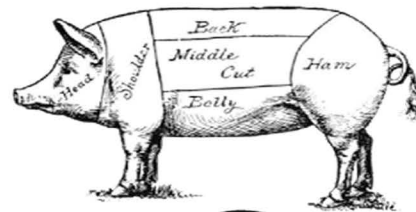
recette a fait ses preuves : ne pas reconnaître aux victimes le statut de sujets avec des fins autonomes pour les cantonner à celui d'objet/moyen sans intérêts propres.

Les luttes féministes ont été (et sont toujours) marginalisées, démonisées, ridiculisées et ignorées parce qu'elles ébranlent les fondements les plus profonds de nos sociétés. De même, toute tentative de remettre en question l'exploitation des animaux et la consommation de viande est perçue comme une attaque aux traditions, à l'ordre établi. Elle suscite des réactions violentes : allez lire les commentaires accompagnant n'importe quel article sur le végétarisme si vous en doutez...

[4] C'est aussi aux végétariens qu'on demande de justifier leurs choix alors qu'il est banal de se nourrir de poulets élevés en batterie qui seront égorgés à la chaîne et de manger les œufs de poules qui n'ont jamais pu ouvrir leurs ailes. Les médias renforcent habituellement ce préjugé : lorsqu'on laisse la parole à celles qui, comme moi, dénoncent l'industrie de la viande, on l'accompagne bien souvent de citations de producteurs qui viennent montrer « l'autre côté de la médaille ». Comme si cette médaille ne brillait pas déjà dans toutes les sphères de la société.

Pourtant, il ne fait aucun doute qu'un monde sans exploitation animale serait un monde meilleur. Pour les animaux bien sûr. Mais aussi pour les humains. D'un simple point de vue écologique (et anthropocentriste), l'alimentation des végétariens émet sept fois moins de gaz à effet de serre que celle des omnivores. Et c'est sans compter les économies importantes en eau potable, la réduction des intrants chimiques et l'impact sur l'utilisation de terres agricoles[5].

Au début des années 80, Adrienne Rich soutenait que dans une société patriarcale, l'hétérosexualité n'est pas un choix ou une préférence; c'est une norme institutionnelle destinée à maintenir les femmes dans un



NOSE²TAIL

rapport de sujétion physique, économique et émotionnelle. Il en va de même avec l'alimentation carnée. Celles et ceux qui rejettent la norme dominante en adoptant un mode de vie végétarien se heurtent à des obstacles très similaires à celles qui remettent en question la norme hétérosexuelle. Marti Kheel résume ainsi l'intrication des luttes : « Tout comme une femme est considérée comme incomplète sans un homme, les aliments végétariens sont considérés comme incomplets sans l'ajout de chair. »[6]

Comfort food

La politique sexuelle de la viande a plusieurs cordes à son arc. Depuis quelques années, je suis fascinée par le nouveau visage, sympa, barbu et tatoué qu'on essaie de donner à l'oppression. En novembre 2012, par exemple, Elle Québec consacrait un reportage à la « Mâle bouffe » pour décrypter « la cuisine boostée à la testostérone ». On y apprenait que « le summum de la virilité » c'était d'« apprêter soi-même la bête qu'on a chassée » et que les cours d'initiation à la chasse atteignent d'ailleurs des records d'assistance.

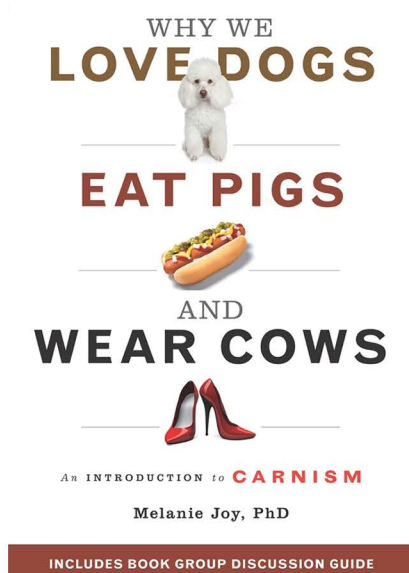
Pour Patrice Plante de Tripes et Caviar interviewé dans le reportage, chasser est un geste écologique : « Les gens n'ont plus conscience de l'origine de leur nourriture comme s'ils voulaient oublier que ce sont des animaux qui ont été tués [...]. Nous prônons un retour au respect des écosystèmes que l'industrialisation et la société de consommation ont jeté à terre. » Le mouvement nose to tail qui encourage à tout consommer, ce qui inclut les parties moins nobles, se défend de respecter la bête : « Elle a sacrifié sa vie pour nous nourrir, la moindre des choses c'est qu'on l'utilise au maximum. »

Manger l'animal au complet, et tant qu'à y être, tous les animaux : dans son livre *Cabane à sucre au Pied de cochon*, le cuisinier Martin Picard propose une recette de sushi à l'écureuil. La poitrine de poulet industriel désossée sous emballage « cello », c'est pour les mauviettes. Le dégoût et la compassion, c'est un truc d'urbain brainwashé par les animaux anthropomorphisés de Disney.

L'idée de manger moins de viande, mais de meilleure qualité, a de quoi séduire. Tout comme celle de « respecter » l'animal en ne gaspillant rien, voire de le tuer soi-même pour avoir une relation plus « authentique » avec sa nourriture. Il faut dire qu'il devient difficile d'ignorer la réalité des usines à viande et de l'exploitation animale. Une foule de documentaires, vidéos et photos sont aujourd'hui facilement disponibles sur le Web.[7] Il est donc de bon ton de rejeter l'élevage industriel, de dire qu'on se soucie du bien-être animal et d'en appeler à un retour aux traditions. Malheureusement, ces discours (souvent sincères) ne changent pas fondamentalement la donne. Ils recouvrent surtout l'exploitation animale d'un vernis rassurant.

La psychologue américaine Melanie Joy a développé au début des années 2000 le concept du « carnisme » pour décrire l'idéologie selon laquelle il serait normal, naturel et nécessaire de consommer certains animaux. Le carnisme, c'est le contraire du véganisme et un sous-ensemble du spécisme (comme l'antisémitisme est une forme de racisme). À la différence du véganisme, le carnisme est une idéologie violente et dominante, qui reste habituellement invisible. Dans *Why We Love Dogs, Eat Pigs, and Wear Cows : An Introduction to Carnism*, Melanie Joy montre la violence inhérente au carnisme : la production moderne de viande ne peut se faire sans violence. Elle montre aussi que cette idéologie déforme notre perception pour bloquer notre sensibilité et notre empathie lorsque nous mangeons de la viande. [8]

Le concept de carnisme (et de néocarnisme) est aussi très utile pour analyser l'attitude des « consommateurs consciencieux » qui, choqués par les images d'élevage industriel, cherchent à maintenir leur consommation sans culpabiliser. Une attitude très présente dans le discours foodie actuel. Ainsi, qualifier le véganisme de « trop extrême », dire (le plus souvent sans le faire) qu'il vaut mieux consommer de la viande produite « humainement » et « à petite échelle »[9], ce n'est rien d'autre, en définitive, que maintenir par tous les moyens l'idéologie qui cache l'exploitation et la domination. C'est précisément ce discours néocarniste qu'on retrouve dans les pages de *Elle Québec* et autres dossiers « spécial bouffe de gars » destinés à rassurer les lecteurs et les publicitaires.



D'après le magazine Ricardo



On en rajoute même une couche en présentant les animaux comme des victimes consentantes. Chez St-Hubert, on est accueilli par un coq qui a mis ses gants blancs et son nœud papillon... Parce qu'il va au restaurant? Et la Vache qui rit est vraiment contente... Parce que son veau est cloîtré dans un hangar et sera abattu dans quelques semaines? Mais la palme québécoise de la victime consentante revient assurément au logo de la cabane à sucre de Martin Picard : un cochon souriant est ligoté à un érable pour s'abreuver goulument de la sève. Le confort food n'aura jamais aussi bien porté son nom.

Féministes véganes et véganes féministes

Dans l'ouvrage *Sistah Vegan* (2010), la sociologue afro-américaine Michelle Loyd-Paige cherche à repenser la convergence du féminisme et de l'antispécisme. Selon elle, ce sont toutes les questions de justices sociales qui sont interconnectées et doivent être abordées de front : « Toutes les inégalités sociales sont liées. Un changement complet et systématique ne peut se produire que si nous sommes conscients de ces relations et travaillons à mettre fin à toutes les inégalités – pas seulement nos préférées ou celles qui touchent notre partie de l'univers. Personne n'y échappe. Par nos actions ou nos inactions, nos soins [care] ou notre indifférence, nous faisons soit partie du problème ou de la solution. [10] »

Une chose me paraît claire : toutes les véganes devraient être féministes. On ne mettra pas fin à l'exploitation des animaux en objectivant des corps féminins comme on le voit encore trop souvent.[11] L'intérêt croissant du public – et particulièrement des plus jeunes – pour la cause animale devrait aussi être l'occasion de rappeler la convergence de l'antispécisme et du féminisme.

Toutes les féministes devraient-elles être véganes? Je n'ai pas de réponse assurée à cette question. Je sais seulement qu'elles devraient s'informer sérieusement sur la production de leurs protéines d'origine animale, méditer le troublant parallèle entre spécisme et sexisme et lire Carol J. Adams et ses consœurs. Car il n'est pas fou de penser que les animaux non humains ont leur place aux côtés des pauvres, des personnes âgées, des minorités racialisées et sexuelles et des femmes dans la grande cohorte des victimes du patriarcat.

En gardant nos distances avec les animaux non humains, ne sommes-nous pas en train de reproduire ce qu'on reproche à celles qui ne s'intéressent qu'aux Blancs ou à la classe moyenne? En continuant de consommer la chair, le lait et les œufs, ne sommes-nous pas en train, comme le suggère Joan Dunayer, de calquer les oppressions patriarcales?[12]Pouvons-nous vraiment continuer d'ignorer qu'en ce moment, simplement au Québec, 172 000 000 de volailles, 4 000 000 de dindons, autant de porcs, 1 300 000 bovins et 275 000 agneaux sont gardés en captivité en attendant d'être abattus pour notre plaisir gustatif?[13]

Est-ce que toutes les féministes devraient être véganes ? Si j'hésite à répondre, c'est aussi parce que je me méfie des normes abstraites et des règles universelles qui sont censées s'appliquer à toutes les personnes, sans distinction de sexe, de race, de classe et de culture. Ce dont je suis certaine, c'est que nous sommes trop nombreuses à nous fermer les yeux, à refuser de savoir simplement parce qu'un grilled cheese au bacon, c'est bon (quelle excuse, quand on y pense!). Certes, l'adoption d'un mode de vie végane peut demander des compromis — et un ou deux livres de recettes. Mais pour plusieurs d'entre nous, ce n'est pas hors de portée.

En devenant végane, j'ai découvert que la justice pouvait se traduire dans ma vie quotidienne, à chaque repas. J'ai aussi découvert que l'empathie que j'éprouvais pour les animaux et ma colère devant leur exploitation avaient bien un sens politique. Car, comme le féminisme, le véganisme est un contre-pouvoir, un instrument de résistance à l'oppression — et, ce qui ne gâche rien, c'est un instrument efficace. Si j'ai espoir en l'avenir, c'est parce que je sais que cela commence à se savoir. Si j'ai espoir en l'avenir, c'est parce qu'on ne naît pas végane; on le devient.

[1] L'auteure remercie Christiane Bailey et Martin Gibert pour leur aide précieuse.

[2] Hegel, Georg Wilhelm Friedrich. Principes de la philosophie du droit, trad. Jean-Louis Vieillard-Baron, GF-Flammarion, 1999, § 166 add.

[3] Marti Kheel, « Vegetarianism and Ecofeminism: Toppling Patriarchy with a Fork » dans Food for Thought: The Debate Over Eating Meat, éd. par Steve F. Sapontzis, 327-341. Amherst, NY: Prometheus Books, 2004, p. 333.

[4] Un tumblr aussi hilarant que troublant a été créé avec les commentaires laissés sur les articles qui défendent les droits des animaux : <http://fautpasvirerfou.tumblr.com/>

[5] Voir Élise Desaulniers et Frédéric Côté-Boudreau, « Jour de la Terre : adoptons une habitude réellement durable », Le Huffington Post Québec, 22 avril 2014, http://quebec.huffingtonpost.ca/elise-desaulniers/jour-de-la-terre-habitudes-durables_b_5191137.html

[6] Marti Kheel, op. cit.

[7] Voir par exemple Food Inc. (<https://www.youtube.com/watch?v=2Oq24hITFTY>), La face cachée de la viande (<https://www.youtube.com/watch?v=vJCiHeIVQnQ>) ou Earthlings (<https://www.youtube.com/watch?v=qsQhQTyOKMI>), de même que le travail de la photographe Jo-Anne McArthur (<http://www.weanimals.org/>) et les résultats d'enquête de Mercy for Animals Canada (<http://www.mercyforanimals.ca/>).

[8] Voir Martin Gibert et Élise Desaulniers. « Carnism », Encyclopedia of Food and Agricultural Ethics, Springer Reference, à paraître.

[9] Ce qui, du point de vue environnemental, s'avère être complètement faux. Voir notamment James Mc Williams, « The Myth of Sustainable Meath », The New York Times, 12 avril 2012. <http://www.nytimes.com/2012/04/13/opinion/the-myth-of-sustainable-meat.html>

[10] Michelle Lloyd Paige, Sistah Vegan: Food, Identity, Health, and Society: Black Female Vegans Speak, Lantern Books, 2010, p. 2.

[11] D'ailleurs, la fin ne justifie même pas les moyens : une étude récente montre que le sexe ne fait pas vendre les causes sociales. L'intention de soutenir PETA décroît auprès de ceux qui ont vu leurs publicités présentant des corps féminins dénudés. Renata Bongiorno et al., « When Sex Doesn't Sell: Using Sexualized Images of Women Reduces Support for Ethical Campaigns », PLoS ONE 8(12): e83311. doi:10.1371/journal.pone.0083311.

[12] Dunayer, Joan, « Sexist Words, Speciesist Roots » Women and Animals: Feminist Theoretical Explorations, Ed. Carol Adams and Josephine Donovan. Durham: Duke University Press, 1995, p. 19.

[13] Statistique Canada, Bétail et aquaculture. http://www.statcan.gc.ca/tables-tableaux/sum-som/102/ind01/13_920_2553-fra.htm?hili_agrc04. Il n'existe malheureusement aucune statistique précise sur le nombre d'animaux marins tués chaque année. Mais comme les mammifères et les oiseaux, ils ont aussi la capacité de souffrir et un intérêt à vivre.

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



Interview d'Isabelle Autissier

Président du WWF France et navigatrice

Une interview d'Elodie d'Halluweyn

Quelle chouette idée que de permettre à des jeunes de débattre avec une personnalité influente de notre siècle ! C'est ce que la RTBF propose, à travers son émission Libre Echange. L'émission consiste à réunir des étudiants, intéressés par un sujet spécifique, et de leur permettre de poser des questions ou d'émettre leur avis sur des thématiques ciblées. C'est dans ce cadre qu'Elodie d'Halluweyn, responsable de Végétik Bruxelles, étudiante en dernière année de Sciences et Gestion de l'Environnement et de Science Politique à l'ULB, a eu l'occasion de rencontrer une femme extraordinaire : Isabelle Autissier, la première femme à avoir réalisé un tour du monde à la voile en solitaire et actuelle présidente du WWF France.

Lors de l'émission, plusieurs sujets ont été abordés. L'objectif était de traiter plusieurs idées reçues et de les combattre. Par exemple, « la voile est un métier d'homme », « la mer est bleue, sans pollution » ou « de toute façon, il est trop tard pour sauver la planète, on ne peut rien faire ! ». Il est important de souligner l'humilité, la gentillesse, la disponibilité et finalement,

l'immense humanité dont Isabelle Autissier a fait preuve lors de l'émission comme dans son quotidien. Tout d'abord, dans son attitude envers les étudiants. En effet, en arrivant sur le plateau de l'émission, Isabelle a pris le soin de saluer personnellement les six étudiants présents autour des tables de débats, mais également dans le public. Toutes les personnalités invitées à l'émission n'en font pas de même. Ensuite, à travers ses réponses, ses propos et le partage de ses idées. Isabelle Autissier a, par exemple encouragé et félicité chaleureusement les jeunes qui font de la voile et qui veulent en faire leur métier.

La voile en compétition étant un milieu peu accessible où la concurrence est rude. Elle a également parlé de ne jamais abandonner ses rêves ! Si nous voulons faire quelque chose, il faut oser et y croire, peu importent les obstacles ou les personnes négatives qui essaieraient de nous décourager. Il s'est également avéré qu'Isabelle optait majoritairement pour une vision éco-centrée du monde (en opposition à une vision anthropocentrée).

Cela signifie que l'être humain n'a pas de légitimité à se placer hiérarchiquement au-dessus des autres espèces mais que l'être humain a le devoir de respecter l'ensemble de tous les êtres vivants et de les traiter égaux en terme de droits fondamentaux (droit à la vie, à la liberté, à ne pas souffrir, ...), même si, par nos compétences diverses nous sommes différents. Le respect des populations humaines les plus fragilisées, notamment par un diktat capitaliste et destructeur de la nature, est également un propos auquel Isabelle Autissier accorde beaucoup d'importance.

Elodie a eu l'occasion d'interviewer Isabelle Autissier en fin d'émission.

Elodie : Qu'est-ce qui vous plaît le plus au sein du WWF ?
Isabelle : Ce qui me plaît le plus c'est d'avoir le sentiment que c'est une organisation planétaire, et que sur ces sujets-là, ce ne sont pas que les pays industriels, dits développés, qui se prennent le chou à faire de l'écologie à la petite semaine. Le WWF est présent en Chine, en Éthiopie. Partout dans le monde, on sait qu'il y a des gens qui veulent que ça change en faveur de l'environnement.

Elodie : Y a-t-il une thématique qui vous tient particulièrement à cœur ?



Isabelle : Moi je suis quelqu'un de la mer et de la pêche. Ça été ma formation, mon premier job, j'ai toujours beaucoup navigué donc évidemment je suis plus sensible aux thématiques environnementales liées à l'océan et à sa protection.

Elodie : De quoi êtes-vous le plus fière en tant que présidente du WWF France ?

Isabelle : Je suis fière des gens qui bossent au sein de notre ONG, parce que ce sont des personnes très qualifiées, qui pourraient sûrement gagner beaucoup plus d'argent ailleurs. Mais ces personnes se disent que leur avenir est là, au sein du WWF, et elles sont pleines d'énergie. Moi je suis fière d'eux !

Elodie : La surpêche, ça vous inquiète ?

Isabelle : Oui ! 80% des espèces commerciales sont en état de surpêche, c'est-à-dire qu'on pêche plus que ce que la nature ne peut produire, donc on va dans le mur et c'est dommage.

Elodie : Conseillerez-vous aux personnes de manger moins de poisson, voire plus du tout ?

Isabelle : Ce qui est sûr c'est qu'aujourd'hui en Europe on consomme trop de poissons par rapport à la quantité disponible. Or, je pense que de nos jours, il vaudrait mieux que ce soient les habitants des pays en développement qui, eux, ont peu de protéines animales, qui mangent du poisson. Nous on est déjà surprotéiné.

Elodie : Si vous aviez un seul conseil à donner aux citoyens pour être éco-responsable, eco-friendly, lequel serait-ce ?

Isabelle : Je pense qu'il suffit de se poser des questions. Il faut regarder du matin quand on se lève, du soir quand on se couche, qu'est-ce qu'on peut faire pour diminuer notre impact environnemental et on va trouver 50 choses à faire ! Que ce soit sur ses déplacements, à propos de ses loisirs, sur ses consommations, sur notre alimentation, sur notre logement. Des idées il y en partout, c'est ça la bonne nouvelle !

A travers les débats, Isabelle a confié ne manger que très peu de viande et de poisson (en moyenne deux fois par mois), pour des raisons environnementales.

Elodie d'Halluweyn Responsable de Végétik Bruxelles Avec la collaboration d'Isabelle Autissier, la RTBF et le Parlement Européen.

Décembre 2014.

Tuer un animal pour passer son totem chez les scouts.

Un rituel initiatique d'un autre âge !



Témoignage de
Laura

Connaissez-vous les mouvements de jeunesse?

Mais si ! Les scouts, les guides, le patro,... Des mouvements accueillant des jeunes en leur proposant de chouettes activités, des aventures et de partir à la découverte de la nature. J'y ai été, j'ai adoré !

Parmi les très bons moments que j'ai vécu, il m'est arrivé une expérience qui a choqué à vie mon âme d'enfant...

Je venais de passer des baladins aux lutins, nous avions déjà fait des HECK auparavant mais nous nous apprêtions à organiser le grand camp des vacances d'été, un camp d'une semaine ! C'était la première fois que je partais aussi longtemps sans papa et maman ; j'avais environ 9ans, il me semble. Nous avons levé le camp pas loin de la frontière française, nos tentes piquées dans l'énorme terrain de foot du village ; c'était plutôt amusant. À notre arrivée, nos chefs nous ont présenté deux petits compagnons : une grosse poule blanche avec un bec de travers et un énorme lapin avec de belles oreilles droites. Ils passaient leurs journées chacun dans leur cage. Le deuxième jour, à force d'avoir trop insisté auprès des chefs pour voir le lapin et la poule et pour les caresser, nous, les lutins avons pu jouer le restant de la semaine avec notre mascotte aux longues oreilles. La poule, on avait le droit de caresser son dos à travers les grilles de la cage, pas plus. Soi-disant qu'elle était agressive... L'avant-dernier jour, les lutins les plus âgés passaient les fameuses épreuves pour recevoir leur totem et c'est là que tout a basculé...

Les chefs ont demandé à ceux qui voulaient manger du poulet de lever la main. Pratiquement tout le monde a levé la main. Ils ont ensuite demandé la même chose pour le lapin, je ne me rappelle pas avoir vu de main se lever.

Ils ont apporté les cages, je ne réalisais pas vraiment ce qu'il se passait...

Fils d'éleveurs, notre chef a sorti la poule et a demandé si deux lutins en quête de leur totem étaient prêts à continuer les épreuves. Les lutins désignés se sont approchés du chef qui leur a tendu un canif et une hachette.

Après avoir longtemps insisté pour que l'un des deux se décide à passer l'épreuve, il a fini par prendre la main de la gamine qui tenait la hachette, j'ai fermé les yeux... En les ouvrant, j'ai la poule qui battait des pattes, du sang jaillissait de son cou dont il manquait la tête...

Notre mascotte aux longues oreilles n'échappa pas à la casserole mais nous n'avons pas assisté à son abattage.

Le lendemain soir, poulet, lapin et pâtes sauce bolo étaient les plats proposés en guise de récompense pour les lutins fraîchement totemisés...

Les pâtes bolo ont eu un grand succès... Malgré le choc de l'abattage de la veille, certains lutins ne se rendaient toujours pas compte qu'ils mangeaient leurs copains de vacances. Je ne suis devenue végétarienne qu'à l'âge de 13ans, dégoûtée par l'idée de manger du cadavre.

Quelques amis et amies ont suivi.

Laura.

LaMeuse.be Samedi 7 Février 2015 Sainte Eugénie
Choisir une édition

Régions Actualité Foot Sports Fun Culture Plateau

Liège Accueil Actualité Sports Nécrologies Agenda Immobilier Trouvez un emploi à Liège

Régions - Liège - Actualité Publié le Jeudi 10 Juillet 2014 à 06h44

Stop aux poules maltraitées et massacrées lors des "journées poulets" dans les camps scouts

C.V.

Apprendre à tuer un poulet, à le plumer et à le cuire "en cas de survie" est une vieille tradition des camps scouts. Mais ces dernières années, la tradition se transforme souvent un vrai jeu de massacre: les poulets, lâchés dans la nature, sont pourchassés par les patrouilles et finissent parfois un couteau enfoncé dans la tête ou frappés d'un coup de maillet...



62 réactions

J'aime Partager 951

Tweeter

Google+ 0

DR

Les poules servent de « vide-poubelle » pendant le camp, puis sont mangées à la fin du séjour. Mais elles ne sont pas toujours tuées avec respect...

«Parents, si vous voyez des poulets détenus dans le camp scouts de votre enfant, prévenez-nous, en toute confidentialité, et nous pourrions intervenir avec les services compétents pour que la loi sur le bien-être animal soit respectée.»

La Meuse du 10 juillet 2014

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

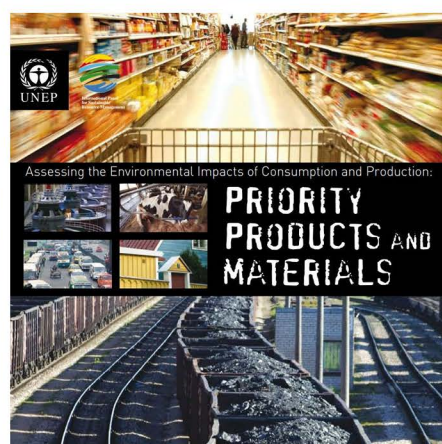
Pour un don de 20 euros ou plus vous recevrez automatiquement la carte de membre et le guide visuel de l'alimentation végétarienne en version électronique de 104 pages.

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.

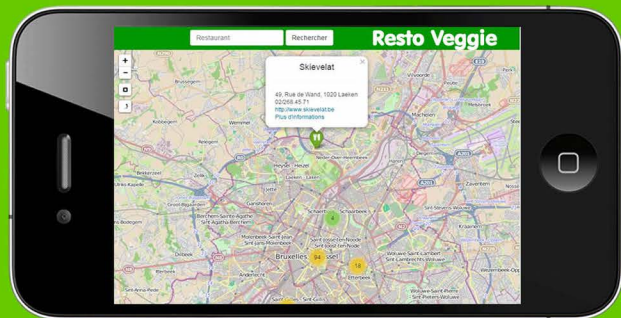
L'équation est facile à comprendre, Il faut en moyenne 10 calories végétales pour produire 1 calorie animale et 6 kilos de protéines végétales pour produire 1 kilo de protéines animales. Si le modèle alimentaire occidentale se généralise à l'ensemble de l'humanité comme les tendances actuelles permettent 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



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

[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: 0472 45 04 23

[Voir l'application en construction](#)

[Qui sommes-nous ?](#)

Végétik ASBL RECHERCHE un

Coordinateur pour la région de Mons

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

[Qui sommes-nous ?](#)

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

Le végétarisme et le bio

Présentation par Sabine Woitrin.

Lorsqu'une personne prend la décision de ne plus manger de chair animale et de devenir ainsi végétarienne (ou plus loin, végétalienne), elle peut le faire pour différentes raisons : la santé, la défense animale, l'environnement. Chacune de ces raisons est une cause à défendre en elle-même mais est aussi liée aux autres.

Car oui, si vous ne mangez pas d'animaux, vous faites du bien à la planète, aux animaux et à vous-même !

Aujourd'hui, nous souhaitons axer notre humble réflexion sur l'aspect environnemental. La protection de l'environnement est devenue un enjeu de plus en plus plébiscité dans les médias de tous bords. Il est pourtant courant de voir des défenseurs de la Nature se faire un bon steak le soir. Mais ceci est un autre sujet.

Le végétarisme est donc un acte militant en soi. Un acte encore plus fort que le port de pancartes « ne détruisez pas nos forêts », puisqu'il se base sur du concret. Mais est-il suffisant si nous continuons à consommer des produits standardisés, vides de vitamines mais bourrés de produits chimiques ?

Manger végétal amène, pour la plupart d'entre nous, à une réflexion de fond sur notre système agro-alimentaire. Manger végétal, c'est vouloir, à notre humble niveau, participer au développement d'une autre agriculture. Humaine, locale, respectueuse de chaque être vivant. On entend souvent l'idée que si tous les espaces agricoles étaient utilisés non pas pour le fourrage du bétail, mais pour nourrir les humains, chaque personne pourrait s'alimenter à sa faim. Allons plus loin, et imaginons que chaque parcelle de ces terrains soit exploitée de manière biologique. Quel impact positif pour les hommes et la planète !

Un peu d'histoire...

L'agriculture bio, telle qu'on la connaît dans notre société moderne, se serait développée en Allemagne, en Autriche et en Suisse, dans les années 20. Auparavant, l'agriculture traditionnelle se basait sur une utilisation de fertilisants naturels animaux et végétaux, mais qui provoquaient un certain déséquilibre du sol dû entre autres à l'utilisation de fumier (chargé d'azote).

L'agriculture bio doit, quant à elle, satisfaire à un cahier des charges très strict sur l'utilisation de fertilisants naturels. [Note de l'auteur : Il faut bien se rendre compte que les fertilisants d'origine animale font partie intégrante de ce cahier des charges. Cependant, des recherches tentent à prouver qu'il serait possible d'exploiter un terrain sur seul usage de matière végétale (sans bétail) : l'agriculture végétalienne.

Après-guerre, l'agriculture a alors pour objectif de nourrir un maximum de gens en un minimum d'espace. L'agriculture biologique n'apporterait pas un rendement suffisant.

L'agriculture industrielle se développe, et avec elle, l'utilisation massive d'engrais chimiques.

Ce n'est que dans les années 60 que le bio recommence à intéresser les agriculteurs. Le 1er juin 1964 a lieu le premier rassemblement des agriculteurs pratiquant l'agriculture biologique à Chateaubriand (France). C'est aussi en 1964 qu'est créée la fameuse association Nature & Progrès France, que l'on connaît encore aujourd'hui et qui a son équivalent belge depuis 1976.

C'est grâce à ce genre d'association que

l'agriculture biologique se fait peu à peu connaître du grand public. Les premiers magasins, tel que La Vie Claire (France), voient le jour.

Désormais, les magasins bio s'installent un peu partout en Belgique. Ces boutiques ne sont pas destinées à promouvoir une alimentation végétale, mais ont le mérite de souhaiter une agriculture et un commerce éthiques et durables.

Le rayon végétarien commence cependant à prendre sa place lui aussi. Les enseignes bio deviennent un lieu où végétariens et végétaliens peuvent trouver leur bonheur, tout en préservant leur santé (exit le soja OGM) et la planète. Et que dire des fruits et légumes frais, pleins de vitamines et minéraux !

Allez donc faire un petit tour dans le magasin le plus proche, et n'hésitez pas à proposer des alternatives végétales aux gérants.

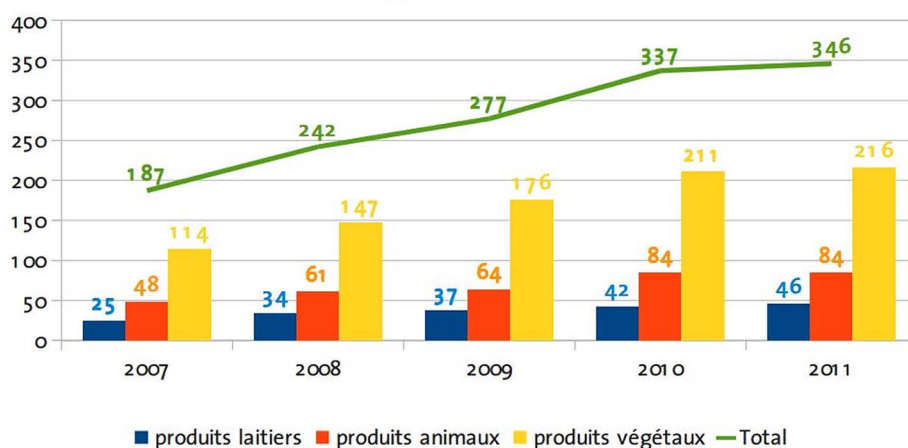
Pour un monde plus juste et plus beau.

Sabine Woitrin

"Aucune activité humaine, pas même la médecine, n'a autant d'importance pour la santé de l'homme que l'agriculture" (Dr Delbat, 1934)

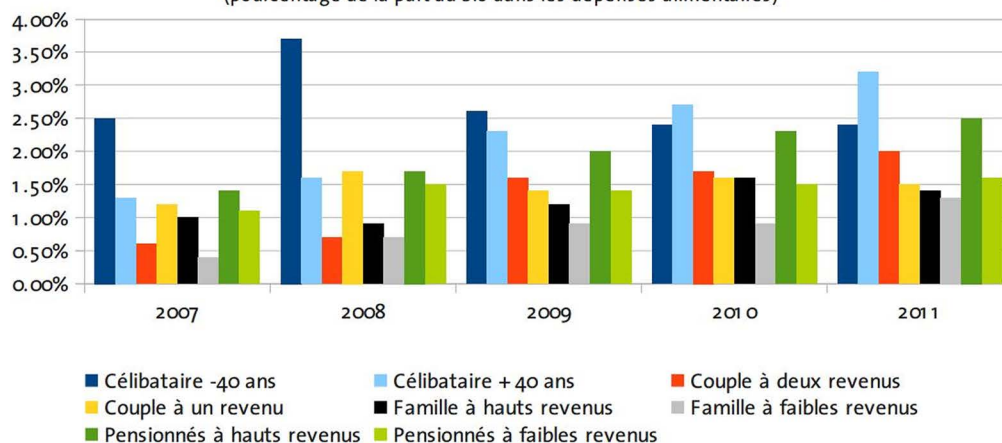


Achats par catégorie d'aliments bio en Belgique (million d'euros)



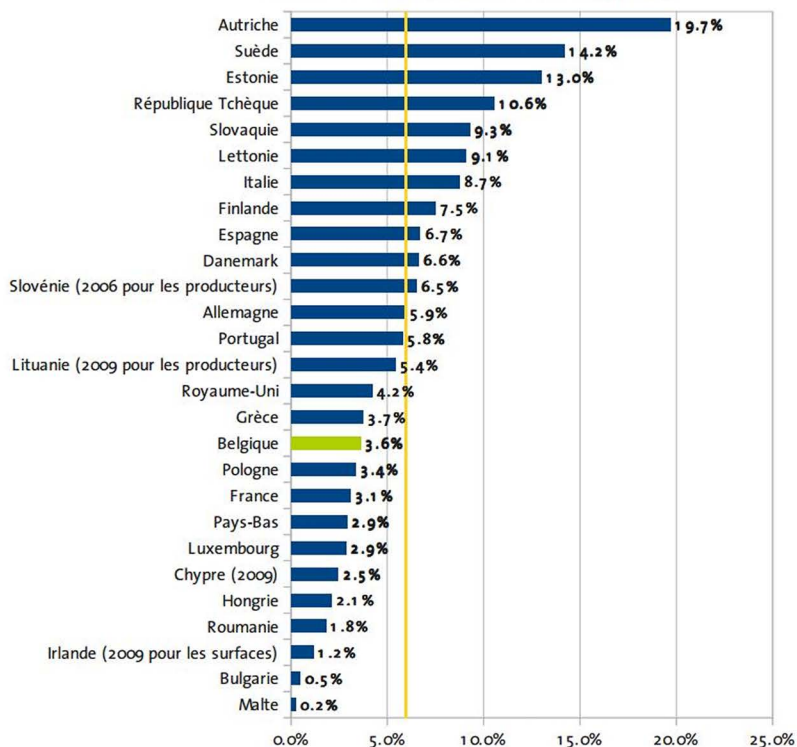
Source BIO FORUM 2012

Parts de marché du bio alimentaire par groupe de population (pourcentage de la part du bio dans les dépenses alimentaires)



Source BIO FORUM 2012

Part de la SAU convertie en bio (2010)



Source BIO FORUM 2012

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

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

Nos actions

Campagne Resto Véggie



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 végé 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



Be Véggie MAGAZINE

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

