Végétik

Be Igique Veggie

N°5
Mai/Juin/Juillet 2015
Trimestriel gratuit
vefetik.org

MAGAZINE

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

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

Interview

Luc Mathot , un végétarien belge qui se bat contre le braconnage.

Religion - Histoire

Et si un des idéaux de la Bible était que l'homme devienne végétarien. p.40

Dossier Nutrition

L'enfant végétarien.

Recettes

Les délices de Valérie Lohest

Société

Le véganisme est une tendance forte en Allemagne

Édito

F.Derzelle. responsable de la Rédaction.

Scottish delight

Ces dernières vacances d'été, nous revenions, ma compagne et moi d'un séjour en Normandie et je vous avais fait part de la difficulté d'y être végétarien. Restaurateurs peu au fait de cette évolution de la société et rayon végé inexistant. Résultat : nous avons été obligés de manger italien pendant tout le séjour. Cette fois-ci, nous avons décidé de nous rendre en Ecosse. Effrayés par l'aura sanglante du « haggis », le plat emblématique de ce beau coin du monde, nous ne nous attendions aux mêmes difficultés.

Jugez par vous-même : le plat se compose généralement d'abats de mouton (poumons, foie, cœur), d'oignon, d'avoine, de graisse de rognon de mouton (comprenez : du rein de mouton), d'épices et de sel. Traditionnellement, cette préparation est enfermée dans une panse de mouton et cuite pendant quelques heures, faisant ainsi ressembler le haggis à une sorte de ballon dans une poche.

En gros, on dirait un plat inventé par des barbouzes sadiques afin de faire parler les végéta*iens sous la torture, un gloubiboulga (les plus âgés me comprendront) des plus indigestes dont la seule raison d'être est que l'Ecosse soit peuplée principalement de ces adorables petites bêtes laineuses.

C'est bien simple : s'ils pouvaient voter (il y a plus de 8 millions de moutons pour seulement 5 millions d'humains), ils gagneraient haut la main les élections et là, je parierais que Shaun aurait de bonnes chances de devenir premier ministre.

Je suis certain que sa première décision serait d'organiser une réunion pour que le haggis soit retiré d'urgence de tous les menus.

Revenons à nos moutons (celle-là, je n'ai pas pu m'empêcher de la faire) : dès notre arrivée dans cette merveilleuse contrée, nous avons, non sans une certaine appréhension, commencé à analyser les menus des restaurants que nous croisions.

Quelle ne fut pas notre surprise !

Oui, nous étions dans un pays de haute civilisation ! A chaque fois, il était possible de trouver 3 à 4 plats pour ravir nos délicats palais et oh miracle ! Ces charmants restaurateurs avaient pris soin d'indiquer le symbole (V) pour les plats veggie friendly et (VG) pour les vegane friendly, on pouvait également trouver le symbole (GF) pour gluten free.

Je ne vous cache pas que nous avons versé une petite larme et envoyé illico à Shaun une demande de naturalisation. Rendez-vous compte : ces braves aubergistes poussaient, le plus souvent, la courtoisie jusqu'à faire figurer une liste de plats végétariens à part avec un gros titre pour que nos petits yeux ne se fatiguent plus à parcourir tout le menu afin d'y chercher de quoi satisfaire ce besoin primaire que Mère Nature a rendu si impérieux.

En moi, je chéris encore le souvenir de quelques expériences culinaires qui m'ont conduit sur la pente abrupte de l'extase. Des sommets de jouissances papillaires incommensurables. Un haggis végé des plus onctueux, un somptueux burger végé accompagné de grosses frites saupoudrées de paprika fumé (réservé aux grandes gueules). Un burrito fondant farci d'un mélange de légumes et de haricots rouges. C'était si bon que j'en chiale encore.

Après tout, ce n'est pas parce qu'on ne mange plus les animaux qu'on doit s'ennuyer à table !

Le plus rigolo est que notre inconscient ne parvenait pas à accepter cette nouvelle donne. Dès que nous arrivions dans le Bed and breakfast réservé, nous demandions, inquiets, (rompus à cet exercice par les expériences diversement heureuses de nos voyages passés) à l'hôte des lieux: "y a-t-il un resto « veggie friendly « dans les environs ? "

Au troisième jour de notre voyage, notre logeuse nous fit cette remarque: "vous savez, ici tous les restaurants sont « veggie friendly », il y a tellement de végétariens !"

Sheun, on veut devenir Ecossais ! Please.

Abonnez-vous à Be Veggie

Gratuit

Laissez-nous vos commentaires

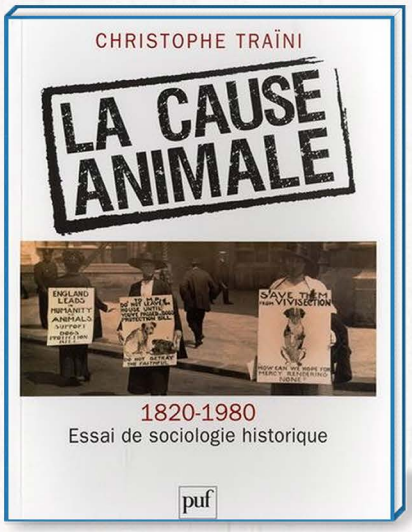
Sommaire

Résumé du livre de Claude Fishler (1ère partie)

L'Homnivore

Par Anne-France Gridelet

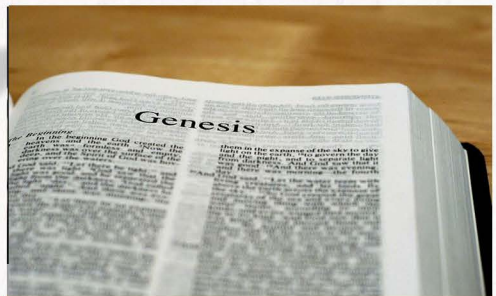
Pourquoi mangeons-nous ce que nous mangeons parmi toutes les variétés d'aliments comestibles offertes par la nature? p.26



Le livre du trimestre p.32
Partie 3

Interview de Luc Mathot , un végétarien belge qui se bat contre le braconnage. p.12

L'alimentation de l'enfant végétarien, végétalien . p.45



Et si un des idéaux de la Bible était que l'homme devienne végétarien. p.40

Le véganisme est une tendance forte en Allemagne p. 6

Les recettes de Valérie Lohest p.19

mais aussi....

- La consommation de viande et la résistance aux antibiotiques p. 31
- B.D , dépiautage de préjugés n°1 p.9
- Les recettes de Laura p. 22
- BE VEGGIe TUBE, sélection de vidéos veggie p. 5

MOTHER : Caring for 7 Billion - Version française

"Mother" met en avant l'histoire de Beth, une mère de famille américaine militante des droits de l'enfant. A travers sa propre histoire familiale et sa rencontre bouleversante avec une jeune Ethiopienne, Beth prend conscience de l'impact dramatique d'une population planétaire en croissance exponentielle sur l'avenir de nos sociétés et de notre planète.

MY LIFE'S A CAGE official TRAILER (2015)

UN COURT METRAGE MILITANT POUR LA CAUSE ANIMALE
A SHORT FILM ENGAGED FOR ANIMALS

Sauvetage héroïque d'un renard pendant une chasse à courre

La surpêche expliquée en 3 minutes et en animation.
DATA GUEULE

Cyril Lignac et les agneaux

"Quand des mangeurs de viande regardent un agneau, ils voient une côtelette. Quand des végétariens regardent une côtelette, ils voient un agneau." (auteur inconnu)

Un philosophe de l'université de Bâle explique que les poissons et toute une série d'animaux sont capables de ressentir la douleur.

natürlich vegetarisch

10 raisons de croire que le véganisme est devenu une tendance forte dans la société allemande :

Ces arguments ont été développés par VEBU, une association végétarienne allemande. Mais d'abord il faut savoir que vivent en Allemagne 900.000 véganes et qu'il y a plus de 7,8 millions de végétariens soit 10% de la population.

1) Les saucisses au tofu et les burgers au seitan ont envahi les supermarchés.

Tous les supermarchés et discounters connus en Allemagne possèdent maintenant une large gamme de produits de substituts de viandes végétariens et végétaliens. On observe depuis 2008 une augmentation d'environ 30 % des ventes de ces produits. Pour la première fois, les experts prévoient pour 2014 un chiffre d'affaires annuel de 100 millions d'euros.

2) Le nombre de restaurants véganes augmentent.

L'association VEBU a observé une augmentation de 32 % du nombre de ces établissements entre 2013 et 2014. Il y a de plus en plus de curieux qui poussent chaque jour leurs portes.

3) Le nombre de livres publiés sur le sujet augmente.

Le nombre de nouveaux livres de cuisine végétalienne parle par lui-même: en 2011, il y a seulement eu 12 livres publiés, 23 en 2012, en 2013 il y en a eu déjà plus de 50 et en 2014 c'est plus de 77 ouvrages culinaires véganes qui ont été édités.

4) Il y a de plus en plus de célébrités et d'excellents athlètes qui adoptent cette alimentation.

De nombreux athlètes de haut niveau et des célébrités se sont engagés récemment dans le mode de vie végane comme Alicia Silverstone, Bill Clinton ou Johnny Depp.

5) On observe la parution de nouveaux magazines sur le sujet.

Près de 10 magazines abordent des sujets purement véganes dans les domaines de la cuisine, la mode et le style de vie. Ils ont conquis les kiosques de la République fédérale.

6) La mode végane est tendance.

La mode a un impact sur la souffrance animale. Par conséquent, de plus en plus de gens recherchent des vêtements et des accessoires végans. Des stars comme les acteurs Natalie Portman et Tobey Maguire portent des chaussures végétaliennes (végans, n'utilisant pas de matières d'origine animale ?) et de plus en plus d'entreprises utilisent du cuir synthétique ou d'autres tissus comme le lin ou le coton. Il y a 2 magazines en Allemagne exclusivement dédiés au thème de la mode végane.

7) Les produits de beauté font leur révolution.

De plus en plus de fabricants ne se contentent plus seulement de ne pas tester leurs produits sur les animaux. Maintenant ils essayent également d'en exclure toute présence ? Il n'est plus nécessaire de faire souffrir les animaux pour être belle.

Chez VegAnne's Shop nous vous proposons une gamme de produits alimentaires 100 % végétaliens. Vous trouverez également des produits sans gluten, sans lactose et sans sucre.Notre magasin se situe seulement à 5 minutes de la place Meiser et à 10 minutes du centre ville. Venez nous rendre visite! Avenue Rogierlaan, 120 1030 Bruxelles - BrusseTel: +32(0) 484 061 052

VegAnne's Shop Bruxelles

Nourrir ma vie

Stage d'immersion végétale !

Du 15 au 18 juin 2015

Gîte Le clos du bandit à Bertogne - 8 places disponibles - 450€ par personne

11 repas fait maison ensemble, 100% végétal, local, de saison et bio !

Calme, nature, piscine et nourriture pour notre esprit sur les thèmes :

Re-devenir nourricier, quel en est le sens aujourd'hui ?
Que me raconte la couleur au cœur de mon assiette ?
Comment mettre en place l'alimentation qui me convient ?

Inscriptions pour le 15 mai : 081 510 166 - 0497 53 59 41 - info@influences-vegetales.eu

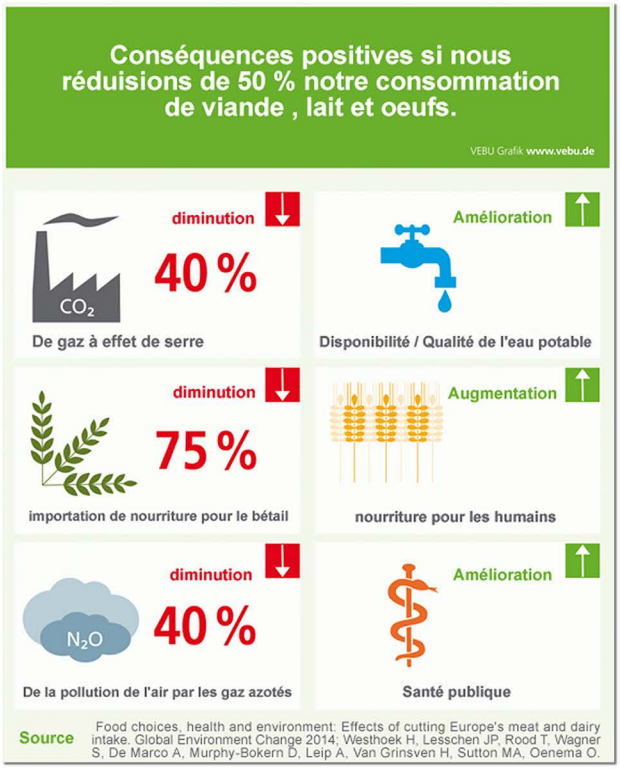
Plus d'infos sur www.influences-vegetales.eu asbl

L'avantage du lupin est qu'il est riche en protéines et en lysine. Il pousse aussi dans des sols pauvres . C'est une légumineuse locale qui a la particulatrité de fixer l'azote dans le sol. Donc cette plante enrichit la terre et nécessite moins d'engrais et de pesticides.

Fleurs de Lupin

Fèves de Lupin

Gagnants du prix Zukunftspreis



Le 11 Mars 2013 est considéré comme une journée historique dans la lutte pour mettre fin à l'expérimentation animale. Ce jour-là, la phase finale de la loi adoptée par le Parlement Européen est entrée en vigueur, interdisant aux entreprises de cosmétiques, à la fois d'effectuer des expérimentations sur les animaux et de commercialiser tout produit dont l'élaboration a nécessité de telles expériences.

8) Les préoccupations autour de la durabilité de l'agriculture augmentent.

Les impacts environnementaux du secteur de la production animale doivent être considérablement réduits en termes de durabilité. Une équipe de chercheurs européens a récemment planché sur cette question : « qu'est-ce qui se passe, en Europe, si on réduit de moitié la consommation de viande et de produits laitiers et que nous la remplacions par des céréales et des légumineuses ?». (1) **(voir le graphique ci-dessus)**

Selon ces calculs, les effets sur l'environnement et la santé sont clairs: 40% en moins d'émission de gaz à effet de serre et la libération de composés azotés du fumier animal pourraient également chuter de 40 %. En conséquence, la qualité de l'eau et de l'air serait améliorée.

9) Le prix décerné à la meilleure innovation allemande a été décerné au substitut de viande au lupin.

Trois chercheurs veulent avec des protéines de lupin créer des alternatives à la viande et ainsi atténuer les problèmes nutritionnels dans le monde. Pour cela, ils ont reçu le Prix allemand de l'avenir 2014.Joachim Gauck, le président allemand, a remis ce prix doté de 250 000 euro à Berlin.

10) Le potentiel santé de l'alimentation végétarienne est confirmé.

Dans un document, l'Association Américaine de Diététique (la plus grande organisation au monde de professionnels de l'alimentation et de la nutrition), prend position.

Les régimes végétariens menés de façon appropriée sont bons pour la santé, adéquats sur le plan nutritionnel et sont bénéfiques pour la prévention et le traitement de certaines maladies.

(1) Food choices, health and environment: Effects of cutting Europe's meat and dairy intake, Westhoek H, JP Lesschen, Rood T, S Wagner, De Marco A, D Murphy-Bokern, Leip A, Van Grinsven H, MA Sutton, Oenema O.

Une BD de Stéphanie Valentin et de Michèle Végé

Dessin : Stéphanie valentin

Be Veggie MAGAZINE

DÉPIAUTAGE DE PRÉJUGÉS - N°1 : SACRÉ MARCEL !

Tu te rends compte tatie, si tout le monde était végétalien comme toi, les milliers d'hectares de forêt qu'il faudrait raser pour planter des céréales, des légumes, et tout, pour nourrir les gens à la place de la viande?

Et toi, Julien, tu te rends compte de l'énormité que tu viens de proférer ? Pour un étudiant en médecine, bravo !

Allez, sortons nos calculettes et prenons-nous le chou deux minutes, C'est pour la bonne cause.

Un **BOEUF**, appelons-le **MARCEL**, est abattu le jour de ses **18 MOIS** (c'est l'âge moyen d'abattage des boeufs)

Et dire que j'aurais pu vivre **20 ANS** !

A son arrivée à l'abattoir, il pèsera, admettons, **570 KG**

Une fois sa **PEAU**, sa **TÊTE** et ses **ENTRAILLES** enlevées, il restera de Marcel **336 KG** → ce qu'on appelle le "poids carcasse"

570 KG — J'ai beaucoup d'entrailles : je suis un ruminant, j'ai plusieurs poches gastriques et de longs intestins... = 336 KG

Quand les bouchers auront achevé d'ôter les **OS** et la **GRAISSE** de sa carcasse,

il ne restera de ce pauvre Marcel qu'environ **200 KG** de choses consommables

200 KG

J'aurais bien aimé faire mieux, je m'en excuse, je suis ~~dépassé~~... désolé

La viande de boeuf, tous morceaux confondus, apporte en moyenne 350 kcal pour 100 grammes, ce qui fait 3500 kcal par kilo. Donc les 200 kg de viande de Marcel fourniront au final aux humains **700 000 KCAL**

700 000

Entre sa naissance et sa mort prématurée, Marcel aura mangé en moyenne 3 kg de céréales (ou soja) par jour.

Il en a bien sûr mangé plus vers la fin que quand il était petit, mais bon, **EN MOYENNE**, sur ses 18 mois de vie, ça fait, à deux grains de maïs près,

3 KG/JOUR EN CEREALES OU SOJA (+ HERBE + FOIN)

C'est pas lui qui le dit, c'est son éleveur...

3 KG de céréales ou de soja par jour, avouez que je suis très raisonnable.

3 KG

Il faut dire que les céréales ou le soja c'est très nourrissant !

400 KCAL pour 100 G
=> 4000 KCAL pour 1 KG
=> 12 000 KCAL pour 3 KG

12000 KCAL

12000 KCAL par jour avouez que c'est toujours raisonnable pour une grosse bestiole comme moi en pleine croissance !

Oui mais 18 mois c'est 540 jours
540 jours x 12000 kcal
ça donne le chiffre exorbitant de
6 480 000 KCAL

6 480 000

Faut-il rappeler que les céréales et le soja ça se laisse manger aussi par les humains, et que le presque **MILLIARD D'HUMAINS EN SOUS-NUTRITION** sur Terre s'en contenteraient volontiers ?

Désolé petit, j'ai besoin de TES céréales pour nourrir Marcel

L'Europe, forte consommatrice de viande, importe de grosses quantités de céréales et de soja en provenance d'Afrique et d'Amérique du sud. La France, en particulier, est trop petite pour nourrir son propre bétail.

Mais revenons à Marcel...

Quoi ??? On t'a donné **SIX MILLIONS QUATRE CENT QUATRE VINGT MILLE CALORIES** et tu ne nous en rends que **SEPT CENT MILLE ?**

MAIS C'EST DU DELIRE, MARCEL ! EN ECHANGE DE TOUS LES BONS SOINS QUE TU AS REÇUS EN PLUS !

INGRAT!!!

Oui c'est du délire. En somme un animal se comporte comme un entonnoir, dans lequel on déverse énormément de calories dont il ne ressort qu'une infime partie, vu qu'il utilise lui-même l'essentiel de sa nourriture pour vivre et maintenir sa température corporelle

Et encore, dans ce calcul il n'est pas tenu compte de ce qu'aura mangé la maman de Marcel pendant sa gestation...

Et si on parlait aussi de son cousin Maurice qui est mort bêtement de colique gazeuse ?

Ou de sa cousine Berthe qui s'est cassé une jambe, pas en dansant le jerk, mais qu'on a dû abattre ?

BREF DE TOUS LES ANIMAUX QUI MEURENT AVANT DE PRODUIRE DE LA VIANDE

dans les transports, au cours d'incendies, d'inondations, d'épidémies...

Et là, de tout le calcul calorique précédent, patatras, il reste **ZERO** !

Et encore, combien de morceaux de Marcel finiront dans **LES POUBELLES** d'un supermarché, faute d'avoir été vendus à temps ?

C'est vachement périssable, le boeuf...

Ou dans celles d'un restaurant, faute d'appétit d'un client ou du dégoût d'un enfant, ou encore dans les poubelles d'une maison de retraite, d'un hôpital, d'une compagnie d'aviation ou d'une cantine quelconque

Pauvre Marcel, dont le corps aura été **GASPILLÉ** au moins à 25%

Quand on jette **50 G** de viande, en réalité, on jette en moyenne **1600 KCAL** de céréales ou de soja préalablement consommées par l'animal pour produire **50 G** de muscle au cours de sa vie ...

Soit le nombre de calories journalières nécessaires à un **ENFANT**

=

Les chiffres officiels sont les suivants : il faut 10 à 12 kg de céréales (ou soja) pour obtenir 1 kg de boeuf, 6 kg pour 1 kg de porc, un peu moins pour les volailles.

Compte tenu de ce que ces quantités de céréales et de soja pourraient fournir comme alimentation aux humains si elles leur étaient directement distribuées, il est évident au contraire de ce que pense Julien, que :

LA PRATIQUE DE L'ÉLEVAGE EST DEVENUE AUJOURD'HUI LE PLUS ABERRANT SYSTÈME DE CONTRE-PRODUCTIVITÉ ALIMENTAIRE QUE L'ON PUISSE IMAGINER

Les ressources de notre planète ne sont pas illimitées mais on pourrait les répartir équitablement.

70% DES TERRES AGRICOLES DE LA PLANÈTE SONT CONSACRÉES À L'ÉLEVAGE

- En production de céréales ou de soja
- En pâturages directs l'été
- En production de foin pour l'hiver

Près de 50% de la production mondiale de céréales et de soja disparaît dans nos mangeoires

CE NE SONT PLUS LES ANIMAUX QUI NOURRISSENT LES HUMAINS, CE SONT LES HUMAINS QUI CULTIVENT POUR NOURRIR LES ANIMAUX !

C'est justement en grande partie pour nourrir les **150 MILLIARDS** d'animaux abattus chaque année (dont 80 milliards de poulets) biomasse rajoutée artificiellement sur terre par l'homme et grandissant de façon **INSENSÉE,** que des pans entiers de forêt primaire tropicale ont été décimés depuis quelques décennies...

Autrement dit, à supposer qu'on arrête de faire artificiellement naître tous ces animaux pour consommer leur chair, **ON RÉCUPÉRERAIT LA DISPONIBILITÉ DIRECTE POUR L'HOMME D'UN NOMBRE INCROYABLE DE CALORIES ALIMENTAIRES** issues de l'agriculture céréalière, au lieu de les laisser partir littéralement en fumée* et en fumier.

* en énergie fournie pour le maintien de la chaleur corporelle de ces animaux à sang chaud !

Vu le mauvais taux de conversion alimentaire démontré plus haut, on sait et cela a été maintes fois re-calculé par des experts que :

LA CARCASSE D'UN ANIMAL FOURNIT ENVIRON 10 FOIS MOINS DE REPAS QUE N'EN FOURNIRAIT CE QU'IL A CONSOMMÉ DURANT SA VIE

Récupérant les 70% de terres agricoles mondiales actuellement consacrées à l'élevage, rien n'empêcherait sur celles d'entre elles spécifiquement consacrées à la culture du soja **OGM** et des céréales destinés aux animaux, de planter d'**AUTRES CHOSES** !

D'autres céréales plus variées, par exemple, et du soja non **OGM**, pour nourrir directement les humains...

VOILÀ LES SURFACES DE TERRE NÉCESSAIRES POUR OBTENIR 1 KG DE CES DIFFÉRENTS ALIMENTS

A savoir qu' 1 KG de soja ou de légumineuses contient + de PROTEINES qu' 1 KG de boeuf !

VIANDE DE BOEUF	122 m2
VIANDE DE PORC	42,6 m2
AUTRES VIANDES	42,6 m2
VOLAILLES	21,7 m2
LENTILLES	5 m2
FRUITS	4,6 m2
SOJA	4,5 m2
LEGUMES	4,2 m2
RIZ	2,5 m2
POMMES DE TERRE	2 m2
AUTRES CEREALES	2 m2
BLÉ TENDRE	1,4 m2

De plus et c'est loin d'être négligeable, en récupérant toutes les prairies de pâturage ou de production de foin, l'agriculture destinée actuellement aux humains **NE SERAIT PLUS CONDAMNÉE À TOURNER EN BOUCLE** sur les 30% de sols restants, qui finissent par être totalement **ÉPUISÉS PAR LES CULTURES INTENSIVES** et ne produisent plus que des végétaux de faible qualité nutritionnelle. (Il a été prouvé que les végétaux aujourd'hui contiennent beaucoup moins d'oligo-éléments que ceux d'il y a 50 ans.)

Je comprends, ma question n'était pas très maline, j'ai juste oublié que les animaux mangent, eux-aussi... Et n'avais pas pensé qu'ils ne mangeaient pas "que" pour produire du muscle et que donc ça gaspillait pas mal de nourriture et donc de terres

Par contre à propos de muscles, est-ce qu'on peut faire du muscle juste à partir de protéines végétales?

On en parlera la prochaine fois, là on va manger sinon les lasagnes vont refroidir. Mais déjà je te donne une piste : où crois-tu que les animaux que nous mangeons, trouvent, eux, de quoi fabriquer leurs propres muscles? Pense par exemple aux cochons, animaux très proches de nous à bien des égards au point qu'on envisage même de nous en greffer des organes, tu dois le savoir vu tes études, qui bien qu' officiellement « omnivores » sont pourtant nourris exclusivement de végétaux dans les élevages ? T' as vu la taille de leurs muscles ? Que d'autres appellent « jambon »...

Scénario : Michèle Végé Dessins : Stéphanie Valentin

Wolf-eyes recherche des familles d'accueil !

Vous souhaitez sauver des chats / chatons?

BORN TO BE FREE

Vous vivez en région liégeoise et aimez les chats ? Vous disposez d'un véhicule en cas d'urgence ? Vous avez un peu de place dans votre cœur et dans votre maison pour quelques jours ou quelques semaines ? L'asbl Wolf Eyes a besoin de vous !

Wolf eyes récupère des chats dont les propriétaires veulent se débarrasser ou d'autres qui ont déjà été jetés à la rue. Qu'ils soient chatons, adultes ou seniors, tous méritent une seconde chance de retrouver l'amour d'un foyer ! En attendant de trouver LEUR famille, Wolf Eyes place temporairement ses protégés en famille d'accueil bénévole, afin de leur éviter le traumatisme d'une cage ou d'un refuge surpeuplé. Rassurés et choyés dans un nid douillet, les chats peuvent reprendre confiance en l'être humain et attendre dans les meilleures conditions une famille pour la vie.
Si vous voulez les aider (famille d'accueil ou don de matériel ou d'argent), contactez l'asbl sur leur site. http://www.wolfeyes.be/contact/contact.html

ou leur page facebook

A la rencontre de Luc Mathot, un belge qui lutte contre le braconnage au Gabon

Né en 1979 à Liège, Luc Mathot a quitté sa ville natale à dix-huit ans pour faire des études à l'Université de Gembloux et devenir ingénieur des Eaux et Forêts.

Passionné par les forêts d'Afrique centrale où il a fait son mémoire, il a d'abord travaillé dans l' aménagement forestier au Gabon et au Cameroun pour l'ONG belge Nature+, en particulier sur les questions liées à la gestion de la faune.

Il a ensuite été le représentant de la Fondation Aspinall au Congo pendant 4 ans, coordonnant ainsi le Projet Lésio-Louna (ou Project Protection des Gorilles). Ce projet dédié à la gestion d'une aire protégée et à la réintroduction de gorilles victimes du trafic de faune lui a apporté une expérience vis-à-vis de la lutte anti-braconnage et du trafic de faune.

Par la suite, Luc a créé sa propre ONG, nommée Conservation Justice. A travers cette ONG, il a collaboré avec les autorités gabonaises pour la création du projet AALF (Appui à l'Application de la Loi sur la Faune).

Il a aussi un des fondateurs du réseau EAGLE qui a déjà facilité l'arrestation et la condamnation de près de 1.000 trafiquants de faune en Afrique centrale et de l'Ouest.

Sous la demande des Eaux et Forêts du Gabon, Conservation Justice a également pu initier le projet ALEFI (Appui à la Lutte contre l'Exploitation Forestière Illégale) qui a permi plusieurs arrestations et condamnations d'exploitants forestiers illégaux mais aussi d'agents corrompus.

INTERVIEW

B.V - Qu'est-ce qui t'a donné envie de faire Bio-Ingénieur eau et forêt à Gembloux ?

L.M - En fait, j'ai toujours apprécié la forêt et la faune et j'ai eu la chance de passer beaucoup de temps en Ardennes car mes parents y ont une maison. Depuis mon plus jeune âge, j'ai aussi été fasciné par les reportages présentant la faune et les écosystèmes mondiaux et j'ai décidé de consacrer ma vie à leur protection. Devenir Ingénieur des Eaux et Forêts va dans ce sens et ouvre des portes pour travailler dans le domaine de la gestion des écosystèmes et de la conservation de la nature.

B.V - Qu'est-ce qui t'a amené à devenir végétarien ? Est-ce que cela a un rapport avec ton engagement pour la préservation de la flore et la faune sauvage au Gabon ?

L.M -Je suis devenu végétarien avant tout par souci de l'environnement mais aussi pour ne plus être responsable des souffrances que l'industrie de la viande et du lait font subir aux animaux d'élevage. L'impact de la consommation de viande et de lait est énorme sur les écosystèmes naturels. La déforestation en Amazonie est causée à près de 90% par la production de viande et de nourriture pour le bétail. Le changement climatique est également favorisé par l'industrie de la viande, qui a un impact beaucoup plus important que tous les transports réunis. La pollution des rivières, des mers, des nappes phréatiques en est aussi gravement accentuée. Quand on sait qu'il faut 15.000 litres d'eau pour produire 1kg de viande de boeuf, on comprend que le monde ne peut plus continuer à ce rythme.

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

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

Liège

Terre mère
l'encas au naturel

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

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

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

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

“En se renseignant, on comprend vite que notre impact est énorme et qu’il est nécessaire d’arrêter toute consommation de viande si on veut respecter des principes de conservation de la nature.”

J’ai donc commencé à ne plus manger que du poulet, qui est moins nocif pour l’environnement que les autres viandes. Ensuite, ma rencontre avec le chanteur et réalisateur activiste Maxime Ginolin a été décisive pour arrêter totalement la consommation de viande. Je l’ai accueilli au Gabon où il était venu réaliser un clip vidéo et un reportage sur la condition animale et en particulier le braconnage et le trafic de faune. Lui et son cameraman étant vegans, je les ai rejoints dans cette démarche même si je consomme encore un peu de lactose car c’est plus difficile en Afrique de trouver des produits qui en sont dépourvus totalement.

En conclusion, je pense que tout conservationniste ? ou amoureux de la faune et de la flore devraient être végétariens ou végétaliens. On n’est pas toujours conscient de l’impact qu’on a sur les écosystèmes naturels en consommant de la viande. Mais en se renseignant, on comprend vite que notre impact est énorme et qu’il est nécessaire d’arrêter toute consommation de viande si on veut respecter des principes de conservation de la nature.

Et puis, je me suis rendu compte que même pour la santé c’est positif ; je me sens mieux, je ne suis plus jamais malade, je digère mieux.

Que du positif donc !

BV - J’ai appris avec le documentaire Shark water que le massacre des requins avait pour cause l’utilisation des ailerons pour confectionner un plat traditionnel chinois et réaliser des potions soi-disant anti-cancer. On découvre qu’il y a un trafic organisé par des mafias taïwanaises. Apparemment il s’agit d’un problème similaire pour le trafic d’ivoire. Peux-tu nous en dire d’avantage ?

LM - Malheureusement, on se rend compte que la demande et les prix pour la faune sauvage sont croissants, que ce soit en ce qui concerne l’ivoire, les cornes de rhinocéros, les peaux de grands félins, les os de tigres et lions, les écailles de pangolins, etc. Le trafic de faune est classé entre le troisième et le cinquième trafic le plus important au monde, les deux premiers étant le trafic d’armes et de drogue. Le trafic de faune représente entre 15 et 20 milliards de dollars par an. C’est énorme et évidemment, c’est organisé par des réseaux mafieux dont le seul intérêt est l’enrichissement. Le problème est que le trafic de faune rapporte gros mais qu’il est peu sanctionné. Si on se fait arrêter avec de l’ivoire, on risque maximum six mois de prison au Gabon par exemple, quelle que soit la quantité. Cela peut rapporter des millions d’euros quand on sait qu’il y a des saisies de plusieurs tonnes dans le monde et qu’1kg d’ivoire vaut plus ou moins 1.000 euros en Chine. Une tonne vaut donc 1 million d’euros ! Pour les ailerons de requins c’est assez similaire. Ce trafic est peu réprimandé et la loi est peu appliquée. Suite à des campagnes de sensibilisation en Chine avec des stars chinoises comme Jackie Chang et le basketteur Xiaoming notamment, il semble que la demande d’ailerons de requins a un peu diminué et que les plats à base d’ailerons de requins ont été interdits des buffets officiels. Il faut encore vérifier évidemment et cela n’empêche que le massacre des requins uniquement pour leurs ailerons demeure énorme avec près de 100 millions de requins tués par an.

Ce qui est encore plus ridicule c’est qu’on n’a nullement besoin de tous ces produits issus de la faune. Leurs utilisations dans la médecine traditionnelle asiatique ont été très contestées et on a pu montrer qu’ils n’avaient pas les vertus escomptées. C’est le cas des cornes de rhinocéros qui sont censées soigner le cancer et le sida mais qui en vérité sont constituées de kératine, c’est-à-dire le constituant principal des cheveux et des ongles. Certains asiatiques paient donc des fortunes pour des placebos !

L’ivoire est utilisé pour la décoration, la confection de bijoux et d’hankos, c’est-à-dire de sceaux chinois et japonais. Ici, c’est plus un phénomène de mode, mais à quel prix ! Certains investissent même dans l’ivoire car son prix a doublé tous les deux à trois ans. Pour ceux-là, plus l’ivoire est rare et recherché, mieux c’est, de sorte que la disparition des éléphants serait même positive en un sens !

Les ateliers de sculptures d’ivoire en Chine avaient été frappés lourdement par l’interdiction du commerce international d’ivoire en 1979 et cela avait diminué le

braconnage. Malheureusement, la CITES (Convention sur le Commerce International des Espèces de Faune et de Flore Menacées d'Extinction) a donné des dérogations à plusieurs pays africains pour vendre leur ivoire à la Chine et au Japon. Cela a ouvert la porte à l'informel et au trafic, et favorisé le blanchiment d'ivoire illégal en ivoire légal. On estime ainsi que 80% de l'ivoire vendu en Chine est illégal et issu du trafic.

B.V- Quelles sont les causes principales du braconnage au Gabon et comment peut-on enrayer ce massacre ?

L.M - La loi est parmi les plus faibles d'Afrique au Gabon, avec six mois de prison au maximum, contre cinq ans au Congo et Burkina Faso, trois ans au Cameroun, dix ans au Bénin, deux ans au Togo. Mais l'autre gros souci est le manque d'application de ces lois qui ne sont pas considérées comme prioritaires. Il y a évidemment beaucoup de corruption car les trafiquants ont des moyens importants et généralement des complicités à tous niveaux.

Ensuite, les autorités comme les ONG, projets et donateurs minimisent le problème et considèrent que ce n'est qu'un problème de braconnage organisé localement. Or, plutôt que de parler de braconnage, on devrait parler de trafic international de faune pour les produits comme l'ivoire, les cornes de rhinocéros, les peaux de grands

> “On parle de 30.000 éléphants abattus par an en Afrique et il en resterait moins de 400.000. À ce rythme, c’est clair que les éléphants vont disparaître de nombreuses zones et pays.”

félins, etc. Les agents des Eaux et Forêts sont souvent peu efficaces face à ces trafics. Ils n’ont pas les compétences, la capacité et la force nécessaire pour lutter contre ce type de trafic. On doit donc davantage impliquer la Police Judiciaire et autres structures étatiques qui peuvent vraiment lutter contre les trafics internationaux.

Au Togo, on collabore par exemple avec l’Office qui lutte contre le trafic de drogue. Ils ont maintenant dans leurs prérogatives la lutte contre le trafic de faune car des grandes quantités d’ivoire originaires notamment du Gabon ont été exportées au Togo par container. L’année passée, ils ont pu faire une saisie de 3,8 tonnes d’ivoire, et c’est grâce à leur capacité à contrôler les containers, à réaliser des filatures et des enquêtes judiciaires approfondies. Or, les eaux et forêts n’ont pas cette capacité.

On doit donc renforcer bien sûr les activités de lutte anti-braconnage dans les parcs nationaux et autres zones où le braconnage est important, mais aussi renforcer l’application de la loi sur la faune en impliquant plus les services capables de lutter contre des réseaux de trafiquants organisés.

BV - Sérieusement, peut-on encore sauver l’éléphant d’Afrique ? On parle de plus de 100.000 éléphants tués rien que pour les années 2010 et 2012 ?

LM - On parle de 30.000 éléphants abattus par an en Afrique et il en resterait moins de 400.000. À ce rythme, c’est clair que les éléphants vont disparaître de nombreuses zones et pays. On se rend compte que des institutions internationales comme notamment les Nations-Unies (spécifiquement leur Office de Lutte contre la Drogue et le Crime) et Interpol s’intéressent plus au trafic de faune et d’ivoire car cela alimente des milieux mafieux, du trafic de drogue voire du terrorisme. Comme je le mentionnais plus haut, pour pouvoir lutter contre le trafic d’ivoire, il faut impliquer davantage ces structures et considérer ce trafic au même titre que les autres trafics et particulièrement celui de la drogue. Plusieurs cas ont d’ailleurs confirmé des liens étroits entre trafic de faune et trafic de drogue.

B.V - Est-ce que notre pays se donne toutes les armes pour lutter contre ce trafic ?

L.M - Les États-Unis, l’Allemagne et plus récemment la France ont interdit l’exportation d’ivoire depuis leurs territoires. Des clients chinois ayant acheté de l’ivoire ont ainsi été orientés vers la Belgique où des permis de réexportation sont encore octroyés. Le Ministère de l’Environnement explique que cet ivoire est légal, mais cela ouvre une porte pour du blanchiment d’ivoire illégal car la distinction est souvent difficile. On voit donc que la Belgique doit renforcer sa législation et la collaboration avec les autres États. Par ailleurs, la Belgique peut jouer un rôle à travers ses Ambassades et relations

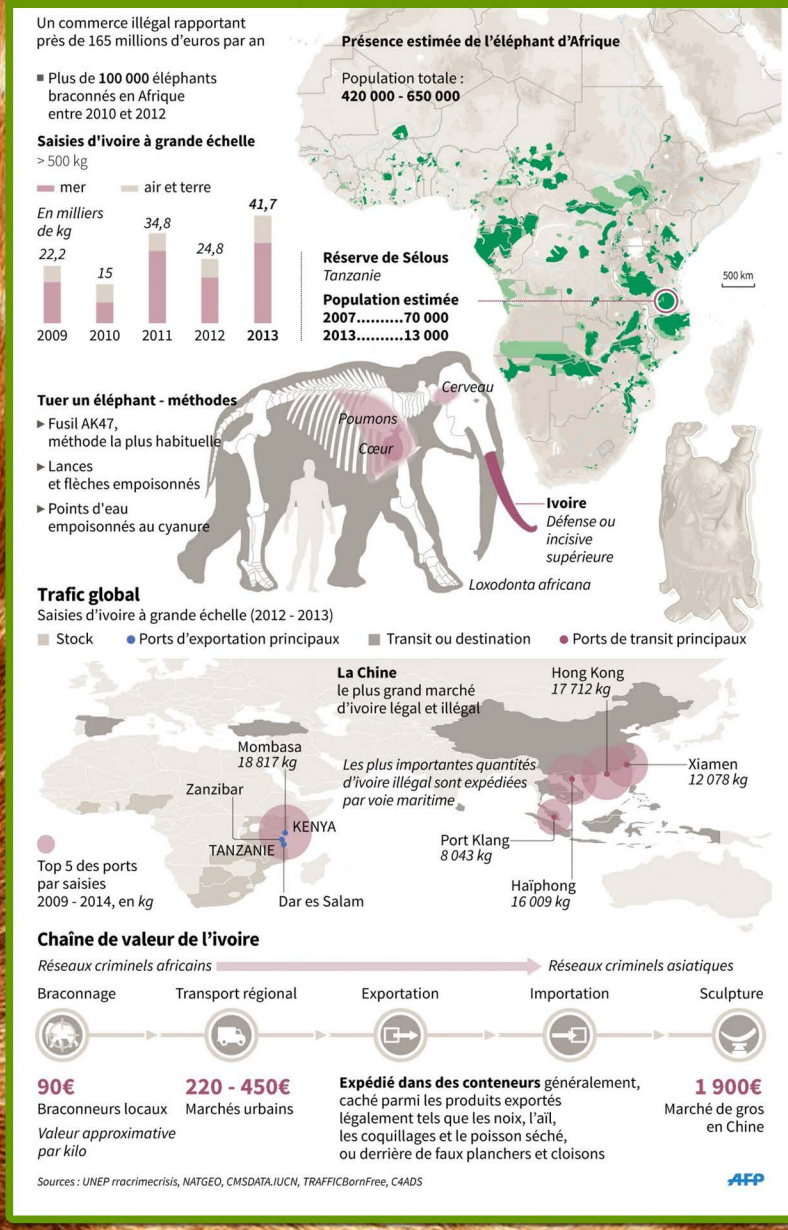
diplomatiques avec les pays d’origine et de destination de l’ivoire et d’autres produits issus du trafic de faune. Finalement, la coopération belge appuie divers projets et initiatives notamment en Afrique et en Asie, et pourrait mettre un accent plus fort sur la lutte contre la corruption et le trafic de faune.

B.V - Comment vois-tu la situation évoluer au cours des 20 prochaines années ? Es-tu optimiste ? Et si ce n’est pas le cas, où vas-tu chercher l’énergie qui te pousse à te battre ?

L.M - On ne peut pas vraiment être optimiste quand on considère le nombre d’éléphants abattus par an et le prix de l’ivoire qui grimpe. Toutefois, le fait que des institutions internationales importantes (Nations-Unies, Interpol, etc.) et d’autres projets de terrain privilégient le travail avec les services de police judiciaire et de renseignement spécialisés dans la lutte contre la criminalité et le trafic international est un élément positif. Les bailleurs, dont l’Union-Européenne, sont également conscients de la situation.

On attend maintenant de véritables changements sur le terrain dans l’approche développée, ce qui ne peut être assuré que grâce à une véritable volonté politique des États. A ce titre, le Botswana est un exemple intéressant. C’est sans doute le pays le moins corrompu d’Afrique et avec de loin la plus grande population d’éléphants, ce qui est souvent lié !

Le trafic d'ivoire



B.V - Que pouvons-nous faire nous ici, en Belgique pour t'aider à lutter contre le braconnage ?

L.M - A mon avis, tout est lié quand on parle de conservation : la démographie, l'empreinte écologique de chacun d'entre nous, les efforts au quotidien pour améliorer l'environnement. Par exemple, les éléphants ont besoin d'espaces naturels vastes et l'élevage comme les productions de céréales pour le bétail empiètent aussi sur ces espaces, notamment pour produire de la viande en Europe .Le réchauffement climatique a aussi un impact négatif sur les éléphants évidemment, et sur la disponibilité de terres fertiles.

Je pense donc que chaque citoyen doit d'abord réfléchir à son impact influence direct et indirect sur l'environnement. A ce titre, devenir végétarien est certainement la meilleure chose à faire si on veut contribuer à la conservation de la faune et de la flore sauvages. Après, si certains veulent aider la lutte contre le trafic de faune en particulier, je reste évidemment ouvert à des échanges en ce sens mais c'est très spécifique. Par ailleurs, la vraie contrainte ce ne sont pas les financements et les moyens financiers mais plutôt la volonté politique et l'engagement personnel. Je préfère donc que les personnes qui veulent faire une différence pensent aux conséquences de leurs choix plutôt que de nous aider financièrement par exemple.

Conservation justice

Cuisine

Ces recettes vous sont proposées par
Laura
et
Valérie

blog

De Valérie

Cliquez ici

pour le blog

De laura

Cliquez ici

Speculoos

Recette

Recette crudivore

Recette proposée par Valérie Lohest

Ingrédients

75 gr d'amandes en poudre

50 gr de sucre de coco

50 gr de noix de pécan

75 gr de graines de sarrasin trempées quelques heures

75 ml de sirop d'érable ou sirop d'agave (la quantité est variable selon vos goûts)

1 gousse de vanille

Cannelle, Girofle, noix de muscade, gingembre, réglisse ou anis (à doser selon vos préférences)

1 pincée de sel (ou eau de Quinton)

Eau

Préparation:

Mixer tous les ingrédients doucement en une pâte homogène

Faire une boule de pâte et l'étaler grâce au rouleau entre deux feuilles de papier cuisson (assez fine 3 à 5 mm)

Former les biscuits à l'aide de moules

Les étaler ensuite sur une feuille de cuisson au déshydrateur à 41°C afin qu'ils deviennent légèrement croquants.

Il faut les retourner dès que le dessus de la pâte devient sec et surtout retirer la feuille de cuisson.

Recette

“Hachis” Parmentier vegan aux courgettes

Recette végétalienne

Recette proposée par Valérie Lohest

Ingrédients (4 personnes)

- 500 gr de pommes de terre
- Fromage râpé vegan ou une tranche de pain “sec” mixé (avec ou sans gluten)
- 20 cl de crème de soja ou crème d’amandes maison
- Noix de muscade
- Sel
- 250 g de protéines de soja
- 2 beaux oignons
- 2 carottes
- 1 gousse d’ail
- 6 à 8 tomates ou des tomates en cubes ou sauce tomate préparée en cas de manque de temps
- 2 courgettes (j’ai testé avec du kale, des épinards, des aubergines ou tous légumes de saison...)
- Une petite boîte de concentré de tomate
- Épices (basilic, origan, piment d’Espelette...)
- Huile d’olive bio
- Une petite boîte de concentré de tomates
- 1 c.à café de sirop d’agave

Préparation:

Préparez la purée. Épluchez les pommes de terre et lavez-les. Coupez-les en morceaux et faites-les cuire environ 20 minutes, jusqu’à ce qu’elles soient bien tendres. Égouttez-les et les écraser pour les réduire en purée avec la crème de soja, de la noix de muscade et un peu de sel.

Couper en tranches et blanchir les courgettes.

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Pelez et émincez l’oignon, l’ail. Faites-les “fondre” dans une poêle chaude légèrement graissée, jusqu’à ce qu’ils deviennent translucides. Les mettre de côté.

Chauffer les protéines de soja dans de l’eau légèrement salée pendant 10 minutes. Mélangez.

En suites, les griller dans une poêle avec un peu d’huile de votre choix puis ajouter les oignons. Bien mélanger.

Ajouter les carottes, les tomates coupées, les épices, le sirop d’agave et bien laisser mijoter.

Dans un plat à gratin, étalez la sauce sur une épaisseur de 2-3 cm, ajoutez les courgettes en formant une couche et recouvrez-le avec la purée.

Placer au four à 180 degrés pendant 20 minutes.

Parsemer le tout de fromage râpé vegan et gratiner au four pendant 10 minutes.

Alternatives possibles:

Il est possible grâce à une tranche de pain sec (avec ou sans gluten) de faire de la chapelure juste en la mixant au robot. À ajouter à la place du fromage.

Ou remplacer les protéines de soja par du hachis de seitan ou des morceaux de noix de cajou mixés grossièrement ajoutés au dernier moment.

Bon appétit

Les ingrédients pour cette recette sont disponibles au magasin “Goveg” :

https://www.facebook.com/pages/Goveg-vegan-shop/794773080606849

“Hachis” Parmentier vegan aux courgettes

Faire chauffer les carottes

Faire fondre les oignons

Hydrater les protéines de soja

Griller les protéines de soja dans une poêle avec un peu d’huile de votre choix puis ajouter les oignons. Bien mélanger.

Ajouter les carottes, les tomates coupées, les épices, le sirop d’agave et bien laisser mijoter.

Recette

Cookies à la banane et aux flocons d'avoine

Recette végétalienne (4 personnes)

Recette proposée par Laura

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!

Salut à toi!

Je te propose un cookie. Ou deux, ou trois... mais pas n'importe quel cookie, pas l'horreur pleine de graisse, de sucre, de sel, de colorants, de conservateurs qu'on te vend habituellement. Le cookie que je te propose est l'apogée du cookie sain, car il ne contient ni graisse ni sucre ajouté (avec une petite tricherie, comme tu le verras plus bas). On sait tous que le sucre et la graisse c'est pas « le top » pour la santé. Ca n'a pas trop d'intérêt d'un point de vue nutritionnel (sauf pour les huiles vierges, bio et à première pression à froid), ce sont des aliments transformés et en plus, c'est très calorique, ouh le mot qui fait peur.

Alors si toi, comme moi, tu es concerné par ce que tu mets à l'intérieur de ton corps, puisque c'est grâce à ça que ton corps il construit tes petites cellules, eh bien tu vas être ravi de ma recette ! La seule graisse qu'il contient, c'est une banane, et le seul sucre se trouve dans la compote (et oh bon, oui ok, dans les pépites de chocolat, qui sont facultatives d'ailleurs). Le top du top, c'est de faire ta compote toi-même, avec du sucre de coco ou même sans sucre du tout.

Ingrédients
(pour une dizaine de cookies)

- 150 gr de flocons d'avoine
- 1 banane
- 70 à 100 grammes de compote de pommes
- 50 ml de lait végétal
- 1 càs de pépites de chocolat
- 1 pincée de sel

1) Ecrase ta banane dans un saladier. Une fourchette ça marche aussi bien que l'ustensile fancy et introuvable que j'utilise. Ensuite, ajoute la compote, mélange.

2) Ajoute les flocons d'avoine et une pincée de sel, mélange. Ajoute le lait, mélange. Ajoute les pépites de chocolat, mélange. Tout ceci est terriblement difficile, je sais je sais. Faire des petites boules de pâte de la taille d'1 càs et les déposer sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé.

3) Hop au four (préalablement préchauffé) à 180°C pendant au moins 15/20 minutes, ou jusqu'à ce que les bords soient bien dorés de partout. Pfiouh, recette ultra-complexe que je vous propose.

4) Laisse refroidir les cookies sur la plaque avant de les mettre dans une boîte. Même pas besoin de te sentir coupable quand tu les manges, si ça c'est pas le top du top !

Tarte tatin aux poires et au romarin

Recette

Recette végétalienne (4 personnes)

Recette proposée par Laura

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!

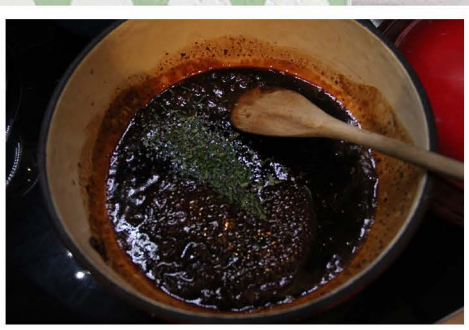
J'ai fait mienne la doctrine d'Hippocrate: que ton aliment soit ton médicament...

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

Ingrédients

- 100 grammes de sucre (coco ou canne non raffiné)
- 1 pâte feuilletée ou brisée
- 4 poires bio
- 1 grosse branche de romarin, hachées très finement
- 2 càs d'eau

1. Couper les poires en quatre, enlever le cœur, et les peler au couteau. C'est la partie la plus longue, en général je ne me casse pas la tête à enlever la peau des fruits et des légumes, surtout qu'ils sont bio et que c'est une perte de vitamine et minéraux, mais c'est super important pour le fondant de ta tarte tatin et crois-moi, tu veux qu'elle soit fondante !



2. Dans la poêle en fonte, faire fondre le sucre à feu moyen. Quand il commence à fondre, ajouter 2 càs d'eau et mélanger constamment afin que le caramel ne brûle surtout pas. Dès que le sucre est fondu, couper le feu et disposer les poires dans la poêle. Bien les serrer pour qu'il n'y ait pas de trou.

3. Tapisser les poires de la pâte feuilletée, percer de quelques trous et mettre au four préchauffé.

4. Cuire environ 20 minutes à 160°, ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée et les poires bien tendres. Il faut surtout vérifier que les poires soient tendres et plus du tout croquantes, mais il ne faut pas non plus cuire trop longtemps pour que le caramel reste liquide.

5. La partie la plus ardue reste le démoulage, parce que oui dans la poêle la tarte est à l'envers ! Il faut donc la retourner. Pour ce faire, je prends un plat de service plus grand que la taille de la poêle ou du moule à tarte, et je le retourner par-dessus la poêle. On maintient bien l'assiette et la poêle « collés » ensemble, l'assiette au-dessus de la poêle, puis on retourne les deux d'un grand geste rapide et donc maintenant la poêle se retrouve au-dessus et l'assiette en-dessous. Tadaaaaa, la tarte est à l'endroit sur l'assiette. Laisser reposer au moins 30 minutes pour que la pâte absorbe tout le jus/caramel restant, pour encore plus de « délicieuseté ». Ensuite, il faut penser à faire des parts équitables et à ne pas tout garder pour soi ! Non, non !

Recette

Porridge à ma façon

Recette végétalienne

Recette proposée par Laura

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!

Ingrédients

- 4 càs de flocons de céréales (avoine ou autre, moi en ce moment j'utilise des flocons de riz !)
- 2 càs de graines de chia
- 10 càs de lait végétal de ton choix

Pour être honnête avec toi, mon habituel smoothie matinal ne me satisfait pas vraiment en hiver. J'ai envie de chaleur, de douceur, de rondeur. De consistance ! De quelque chose qui me réchauffe dès le matin. Et en plus, je ne suis pas une grande fana de pain, et je ne suis pas une grande mangeuse le matin !

La solution s'impose d'elle-même : un porridge ! Oui mais, pas n'importe quel porridge ! J'adore le porridge classique c'est vrai, mais quand j'y pense la veille avant d'aller me coucher, je me prépare mon porridge aux graines de chi-chi-chi-chia !

Les graines de chia, c'est ce super-aliment dont tout le monde parle. Je suis sûre que tu as déjà dû te demander ce qu'étaient ces graines bizarres avec ce nom ridicule (avouons-le !), en passant dans les rayons de ton magasin bio. Comme tout super-aliment, la graine de chia a des super-pouvoirs géniaux : elle contient une quantité très impressionnante de fibres, qui vont aider à baisser le taux de cholestérol et la glycémie. Sa première qualité est d'être extrêmement riche en oméga 3 (jusqu'à 17% d'acide alpha-linoléique), mais également en oméga 6 (jusqu'à 8% d'acide gamma-linoléique). Le chanvre, en comparaison, contient "seulement" 2% d'AGL (les végétaux, à part l'huile de bourrache et d'onagre, en contiennent peu). Le chia contient aussi 23% de protéines (du jamais vu hein), et il est une bonne source de calcium et de vitamine B9. Toutes des bonnes raisons pour en manger au quotidien.

Et puis elle a aussi la particularité de pouvoir absorber jusque 14x son volume d'eau ! Quand on la mélange à un liquide, elle forme d'ailleurs un gel visqueux, grâce aux mucilages qu'elle contient, ce qui la rend géniale pour remplacer les œufs dans les recettes.

Tu trouveras sur mon blog plusieurs recettes utilisant du chia, notamment un pudding aux graines de chia génialissime et variable à l'infini. La recette d'aujourd'hui est un peu différent puisque la base en est des flocons de céréale, auxquels j'ajoute des graines de chia (parce que c'est trop bon), et que je laisse se gorger toute la nuit de lait. Au petit matin, mon porridge s'est « fait tout seul ». Oh, je vois que tu ne tiens plus en place, je te donne illico ma recette !

1) Tout mélanger dans un bol et mettre au frigo. Je te promets que c'est tout !

2) Le lendemain matin, sortir le bol du frigo. A ce moment-là tu peux soit choisir de le manger froid, soit choisir de le manger chaud (le réchauffer quelques minutes dans une petite casserole ou au micro-ondes). Puis ajoute ce que tu veux : personnellement j'adore utiliser des graines (chanvre, tournesol, courges…), des noix (amandes, pécan, noisettes, pistaches, coco…), un sucrant (sirop d'érable, de riz, d'agave, ou sucre de coco, ou encore sucre de canne non raffiné… mon favori du moment c'est la sève de kitul – hors de prix, mais teeeeellement bon !), des fruits secs (raisins, myrtilles, goji, mullberries, abricots, mangue, papaye…) et bien sûr des fruits frais (pomme ou poire ou tout ce que vous trouvez en saison !).

3) Vu que j'ai un petit appétit le matin, je ne mange pas tout donc je mets le reste dans un mini-tupperware que j'emporte avec moi au boulot et que je mange à 10h ! Eh bien quoi, je suis instit, bien sûr que je mange un dix-heures !

Devenez membre !

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

3 Locales

Nos actions

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

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

Je deviens membre !

Cliquez ici

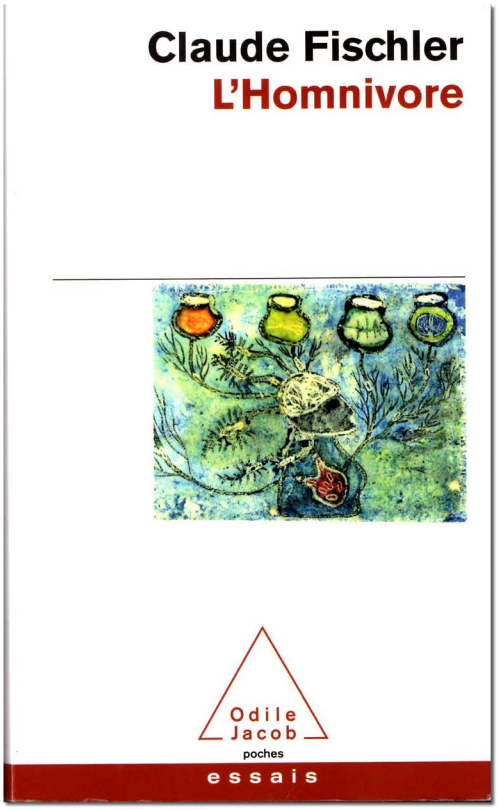
Je deviens bénévole !

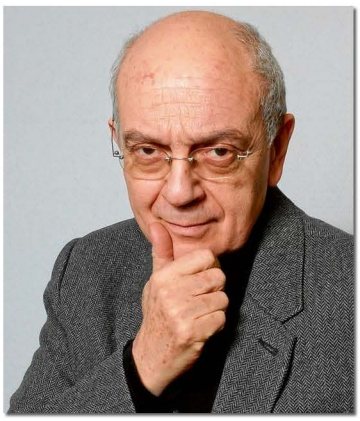
Cliquez ici

Résumé du livre de Claude Fishler (1ère partie)

L'Homnivore

Par Anne-France GRIDELET





Claude Fischler

Claude Fischler est sociologue et chercheur au CNRS. Il écrit L'Homnivore en 2001. Dans cet ouvrage en 3 parties compilant une série de recherches et d'études sur l'alimentation, il propose une ambitieuse analyse des pratiques alimentaires réconciliant sciences de la nature – la biologie, qui étudie l'aspect nutritionnel - et sciences humaines - qui en analyse la symbolique.

Les aliments sont associés, on le sait, à toute une série de représentations, de croyances n'ayant souvent qu'un rapport très lointain avec leur apport nutritionnel. Pour n'en donner qu'un exemple, un plat composé de foie gras et raisins signifiera toute autre chose qu'une saucisse -compote, même si nutritionnellement les deux plats se ressemblent. La symbolique sociale de l'alimentation est donc tellement puissante qu'elle peut en devenir invisible, c'est à dire apparaître comme naturelle.

C'est à quoi s'est attaché Fischler ici : décrypter, analyser et comprendre ce qui, dans notre alimentation, nous apparaît comme naturel. Parmi la foule des idées développées par Fischler dans cette première partie ouvrage, j'ai sélectionné celles qui me paraissaient les plus intéressantes pour les lecteurs de Be Veggie, tout en essayant de restituer fidèlement la pensée de l'auteur.

Bonne lecture !

Les racines anthropologiques de notre rapport à l'alimentation.

Carrefour, Delhaize, Cora, pour les traditionnels, Aldi ou Lidl pour le low-cost, toutes ces enseignes de la grande distribution qui révèlent notre société d'abondance… Des milliers de rayons regorgeant de nourriture de toutes marques… Jamais nous n'avons eu si facilement accès à la nourriture, et pourtant, plus qu'à aucun autre moment de l'histoire, l'alimentation s'est peu à peu placée au centre des préoccupations des consommateurs. La nourriture est partout et le discours sur la nourriture l'est tout autant (discours médical, média, opinions, conversations, ..). La question du « que manger, comment manger » est devenue centrale dans cette société où l'abondance nous pousse à opérer des choix. Le mangeur moderne doit gérer non plus la pénurie mais la profusion. Il doit opérer des sélections, établir des comparaisons, combattre des pulsions, (…), bref, déployer tous ses efforts non pour se procurer l'indispensable mais pour rejeter le superflu avec discernement ». C'est dans ce contexte que commence l'analyse de Fischer.

A quoi servent nos « cuisines » ?

La première question qu'il pose est la suivante « *Pourquoi mangeons-nous ce que nous mangeons* ? ». En effet, nous sommes loin de consommer tous les aliments réellement comestibles existant sur la planète, nous n'en consommons qu'une infime partie, et cette partie diffère considérablement d'une culture à l'autre. Ainsi, en Europe, nous ne mangeons pas d'insectes, ce qui grouille et rampe nous dégoûte. Nous mangeons des escargots, et des grenouilles, ce qui révulse une autre partie du monde. Le chien, affectueux copain de nos foyers occidentaux, est mangé sans souci dans plusieurs cultures asiatiques, alors même que nos fromages leur donnent la nausée. Les Indiens trouvent indigne de manger de la vache, mais ici, on dévore du steak sans aucune difficulté. Bref, vous l'aurez compris, ce qui est estampillé « comestible » varie fortement selon l'endroit du monde où l'on vit. Comment expliquer cette variabilité, qui ne peut être liée aux apports nutritionnels puisque les humains ont les mêmes besoins nutritifs ? C'est la variabilité des systèmes culturels, autrement dit : *si nous ne consommons pas tout ce qui est biologiquement comestible, c'est que tout ce qui est mangeable n'est pas* ***culturellement comestible***. En d'autres termes, pour pouvoir avaler notre nourriture, nous devons d'abord en accepter l'idée. Cette nourriture doit avoir un sens, être connotée de manière positive, ou tout le moins, acceptable.

Fischler explique en effet que chaque culture possède une « cuisine », c'est-à-dire un ensemble de croyances, de pratiques et de règles qui gouvernent la préparation des repas et la consommation des aliments, règles dont l'existence ne nous est révélée que lors d'une violation. Par exemple, si nous étions invités à un dîner où le café est servi avant l'apéro, où un plat est composé de brocolis et de croissants au beurre (pour ne rien dire d'un plat de chien rôti avec ses araignées grillées en accompagnement !), il y aurait de fortes chances que nous nous détournions de pareil repas car il violerait les règles tacites et partagées de notre « cuisine » occidentale moderne. Ce que Fischler expose ici, contrairement à la croyance communément admise que l'être humain est libre de ses choix, c'est que *notre goût, et nos mœurs alimentaires sont contraints par la culture culinaire à laquelle nous appartenons.*

Mais on peut se demander à quoi servent ces règles culinaires si diverses selon les cultures ? Selon Fischler, les « cuisines » servent à régler le problème fondamental que pose au mangeur sa nourriture, problème qu'il analyse sous 3 angles : celui du « paradoxe de l'omnivore », celui du « principe d'incorporation », et celui du « dégoût ».

Pourquoi mangeons-nous ce que nous mangeons parmi toutes les variétés d'aliments comestibles offertes par la nature?

Examinons le premier angle, le « paradoxe de l'omnivore ». Il nous dit que l'omnivore a la *faculté inappréciable de pouvoir subsister à partir d'une multitude d'aliments et de régimes différents* et pour cela, il prend pour exemple le cas des Inuits, dont le régime alimentaire est composé presque exclusivement de protéines animales, et celui des agriculteurs du sud-est asiatique, qui en est quasiment dépourvu. L'être humain peut donc subsister avec des régimes alimentaires forts divers. Mais à cette liberté est associée une contrainte toute aussi forte : celle de la variété. Nous avons besoin de toute une série d'aliments différents pour assurer l'apport en nutriments essentiels. Le paradoxe de l'omnivore, selon Fischler, est ce tiraillement perpétuel entre notre goût de l'innovation, de la variété (nécessaire à notre régime omnivore) et celui de la méfiance envers tout nouvel aliment **(la néophobie)**, qui pourrait potentiellement nous empoisonner. Nous avons besoin de variété, mais cette variété comporte des risques, qui nous pousseraient au conservatisme.

Le deuxième angle analysé est celui de l'incorporation, c'est à dire le mouvement par lequel nous faisons franchir à l'aliment la frontière entre le monde et notre corps. Et incorporer un aliment c'est, selon Fischler : incorporer tout ou partie de ses propriétés : nous devenons ce que nous mangeons. Des études ont en effet démontré clairement notre tendance inconsciente à projeter les caractéristiques de la nourriture sur le mangeur. Ainsi, nous imaginons un mangeur de tortues plutôt bon nageur et pacifique, tandis que le mangeur de sanglier serait plutôt rapide à la course et belliqueux. L'humain a donc tendance à s'identifier à sa nourriture. Ou plutôt notre nourriture nous identifie, elle dit qui nous sommes, nous représente car, à un système culinaire s'attache une vision du monde. La nourriture nous inscrit donc dans un groupe partageant des valeurs. On comprend mieux pourquoi les découvertes récentes du « chevalgate » ont tant ému la population : si nous ne savons pas ce que nous mangeons, ne devient-il pas difficile de savoir qui nous sommes ? interroge Fischler.

Enfin, le troisième angle nous parle du dégoût, c'est-à-dire de la manifestation d'opposition de notre corps à l'ingestion d'un aliment. Selon le psychologue Rozin, il existerait 3 sortes de dégoûts : celui de type sensoriel, provoqué par une sensation désagréable dans la bouche ou dans le nez ; celui, plus rare, qui résulte de la conscience d'un danger (des champignons inconnus par exemple)ou, le plus souvent, celui de nature idéelle, c'est à dire fondé sur l'idée qu'on se fait de la nourriture, et qui comporte une forte composante affective : le dégoût du porc pour les juifs ou musulmans, de la viande pour certains végétariens, etc. Il est intéressant de remarquer que, selon Fischler, le dégoût sensoriel peut significativement diminuer, voire disparaître, par contacts répétés entre l'aliment et nous (apprendre à aimer le piment, le roquefort ou les chicons par exemple) alors que le dégoût de type idéel se montre beaucoup plus persistant.

Donc, à cette première question : pourquoi mangeons -nous ce que nous mangeons parmi toutes les variétés d'aliments comestibles offertes par la nature, Fischler nous explique finalement qu'un aliment doit être davantage « bon à penser » que « bon à manger » pour figurer à notre menu. Et les « cuisines », c'est-à-dire les classifications d'aliments, règles d'ordonnancement et de composition de repas qui varient selon les cultures, serviraient à rendre l'aliment « bon à penser », c'est-à-dire acceptable à notre esprit, avant d'être incorporé.

La formation de nos goûts

Comme on pouvait s'y attendre, nos goûts alimentaires sont donc largement déterminés par la culture à laquelle nous appartenons. Mais comment, à l'intérieur d'une culture, se forme le goût ? Intuitivement, on pourrait penser que nous mangeons comme nos parents et que le conditionnement familial est sans doute le 1er facteur d'influence en matière de goût alimentaire. Il n'en est rien. Fischler nous montre, études à l'appui, que les goûts au sein d'une même famille présentent quasiment autant de variabilité qu'entre individus pris au hasard. La famille est davantage le lieu où on apprend « ce qui ne se mange pas

Le livre

Chez les humains, il y a plus de différences de goût que de ressemblances!

c'est-à-dire les aliments considérés comme non mangeables dans notre cuisine occidentale moderne : on mange du porc mais pas de chien, des carottes mais pas de bulbe de tulipe, etc. Une fois que l'enfant a appris « ce qui se mange » et « ce qui ne se mange pas » dans sa culture, la famille n'exerce finalement qu'une influence faible sur ses préférences.

Alors qu'est-ce qui explique nos goûts et dégoûts ? Tout d'abord, la saveur sucrée semble universellement appréciée dès le plus jeune âge, sans doute parce que cette saveur signe une source importante de calories (l'abondance dont nous disposons aujourd'hui est toute récente, 50 ans au plus, et notre cerveau ne s'est pas encore adapté à cette nouvelle donne). Ensuite, des études menées aux USA et en Europe au cours du 20ème siècle auprès de populations d'enfants et de jeunes adolescents ont mis en évidence une aversion quasi généralisée pour les légumes (surtout les verts) et les abats de viande ; alors que les desserts, certains fruits, les frites et le poulet figuraient parmi les mets les plus appréciés. Peut-on alors parler d'attirance ou de rejet inné chez les humains pour certains aliments ? Fiscler postule que, si certaines « tendances lourdes » semblent innées, ou en tous cas communément partagées par des cultures différentes, la plupart des préférences alimentaires sont caractérisées par la variabilité. En d'autres termes, chez les humains, il y a plus de différences de goût que de ressemblances.

Si les préférences alimentaires sont plus culturelles que biologiques, plus acquises qu'innées, peut-on alors facilement les modifier ? Peut-on « aider » un individu ou une population à changer son mode d'alimentation?

Fischler nous apporte 2 éléments de réponse. D'une part, il s'avère que les tentatives des dirigeants pour réformer l'alimentation de groupes considérés comme porteurs d'une mauvaise alimentation se sont toutes soldées par de cuisants échecs. Ainsi les « *food reformers américains* » de la fin du 19ème siècle, qui jugeaient néfastes pour la santé les habitudes alimentaires des ouvriers et voulaient les modifier ont échoué. Dans son ouvrage, Fischler ne fait état d'aucune réforme alimentaire imposée de l'extérieur qui ait atteint ses objectifs. En cause, comme il a déjà été dit plus haut, le fait est que l'alimentation est un puissant vecteur culturel ; elle fait partie de ce qui définit l'individu, son groupe social, ses habitudes et valeurs. Les immigrés changent de pays, d'habitudes, de vêtements, ou même de langue mais ils changent leur « cuisine » en dernier.

Mais alors, comment nos goûts évoluent-ils ? De manière individuelle, les goûts alimentaires changent considérablement au cours de la vie. La moutarde, l'oignon, le piment, les fromages forts, le poivre, les choux de Bruxelles… On peut citer des dizaines d'aliments souvent détestés par les enfants, mais que l'on apprend à apprécier à l'âge adulte.

D'abord, Fischler nous dit que la familiarité avec un aliment augmente significativement la probabilité de se mettre à l'apprécier. Donc pour faire accepter un aliment à quelqu'un, il faut lui présenter, lui présenter à nouveau, encore et encore… Jusque là, cela paraît évident. **Mais ce n'est pas tout. Voir des amis manger et apprécier un aliment que l'on n'aime pas (surtout auprès des enfants) augmente également rapidement l'acceptation de cet aliment** ; alors que cette règle ne se vérifie pas (ou moins bien) au sein de la famille. Autrement dit, des études montrent que l'imitation transgénérationnelle, c'est à dire au sein d'une même génération, est plus forte que l'imitation intergénérationnelle. (Parents, vous savez ce qu'il vous reste à faire :)

La viande…et nous !

Notre relation à la nourriture est donc profondément ambivalente : attirance et dégoût se succèdent et parfois se mélangent dans notre rapport aux aliments. Mais s'il en est un pour lequel cette ambivalence se révèle profonde, c'est bien la viande. La viande, un thème cher aux végétariens que nous sommes ! Fischler s'y intéresse aussi puisqu'il s'agit du seul aliment (avec le sucre) auquel il consacre un chapitre entier de son livre. En cause, la relation complexe et contradictoire, faites d'affects puissants, que nous entretenons avec la viande. Mais avant tout, il en évoque les apports nutritionnels et rappelle que les aliments d'origine animale, *s'ils ne sont pas à proprement parler indispensables à la survie, constituent une source particulièrement précieuse de nutriments essentiels facilement assimilable.*

Viande adorée, viande abhorrée, ce titre de Fischler résume à lui seul tous les paradoxes du rapport entre l'humain et la viande. Viande adorée car apparemment, la plupart des groupes humains recherchent la viande avec ardeur depuis des temps immémoriaux. Même si notre régime de base était plutôt frugivore, il semble que les hominidés ont très vite appris à chasser de petits animaux et à se repaître de leur chair. Notre langage même est marqué par cette attirance ancestrale : *le terme français*

Une stratégie pour manger de la viande sans mauvaise conscience est de la penser comme une chose , un objet inanimé sans connection avec un animal.

viande, du latin « vivanda » a désigné l'aliment en général avant d'acquérir, au début du 18ème siècle, son sens actuel : la chair se voyait ainsi en somme reconnaître le statut d'aliment absolu.

Par ailleurs, des ethnologues ont remarqué en étudiant des populations d'Australie, du Pacifique sud et de Malaisie que la viande étaient l'aliment le plus recherché, voire qu'il était insultant de servir un repas uniquement végétal à un hôte ! *La valorisation de la viande dans de nombreuses cultures et de nombreuses époques est une constante, au point que les historiens mesurent la prospérité d'une période et/ou catégorie sociale, à l'augmentation de la consommation de viande par tête* (Aymard, 1975). Les travaux de Jane Goodall, spécialiste bien connue des chimpanzés, avec qui elle vécut des années, relatent également leur intérêt marqué pour les nourritures carnées, en plus des fruits, légumes et insectes, qui constituent leur ordinaire. Leur régime serait donc nettement omnivore.

On l'aura compris (et les végétariens le comprennent d'autant mieux à force d'entendre « *moi je ne pourrais pas, j'aime trop la viande* »), la chair animale est donc un aliment recherché et très apprécié par la plupart des cultures humaines.

Mais elle est aussi l'aliment le plus susceptible de provoquer des dégoûts et celle qui fait le plus l'objet d'interdits et de tabous moraux ou religieux. Il y a bien sûr l'interdit du porc, animal « impur » pour les juifs et musulmans ; l'interdit du bœuf, animal sacré pour les hindouistes ; le végétarisme moral du clergé bouddhiste et des jaïns en Inde. Elle se manifeste également de manière individuelle chez des millions de personnes qui éprouvent de la répulsion devant un morceau de viande sanguinolente, alors qu'une botte de poireaux ou une salade ne provoque pas les mêmes sensations. Par ailleurs, Fischler remarque que dans quasiment toutes les cultures, il y a plus d'espèces animales rejetées que consommées, et que la consommation de viande est le plus souvent entourée d'une série de rites et de règles très précises. Par exemple, manger du bœuf cru en tranches fines préparé en carpaccio est apprécié, mais mordre dans un steak cru a peu de chance d'être vu comme un comportement normal. Par ailleurs, manger les tripes et abats des animaux reste une source de répulsion pour une grande partie de la population mondiale. La viande attire donc autant qu'elle dégoûte, ou plutôt, devrait-on dire, elle attire plus qu'elle ne dégoûte, puisque puisque sa consommation est en augmentation constante depuis ces dernières décennies (sauf tout dernièrement dans les pays dits développés). Mais pour être attirante, elle doit plus qu'aucun autre aliment être préparée selon les règles de notre « cuisine », qui nous permet d'encadrer son ingestion, de la rendre « culturellement comestible ».

Pourquoi la chair des animaux a-t-elle besoin d'être domestiquée de la sorte pour qu'on soit capable de l'ingérer ? Parce que nous, les humains, sommes aussi des animaux répond Fischler, et que manger un autre animal, c'est renvoyer au cannibalisme, c'est poser cette question « est-il un autre moi ? ». L'humain qui mange de la viande sait, dès la fin de l'enfance, qu'il ingère un morceau d'animal mort, animal proche de lui-même, qui respirait, vivait et enfantait il y a peu. Pour s'éviter cette pensée, les humains ont cherché à établir une ligne de rupture, une frontière entre l'animalité et l'humanité, qui permette de penser la viande comme un « produit », et non la voir comme un autre nous-même. Selon Fischler, tout indique que pour manger de la viande, nous avons donc besoin de court-circuiter les mécanismes de défense qui s'activent lorsque la frontière animalité-humanité devient trop floue.

Et pour cela, il a mis en lumière deux stratégies. L'une consiste à régler le problème en posant l'être humain au sommet de la hiérarchie des êtres et en posant une distinction claire et infranchissable entre animaux et humains. (A mon sens, c'est d'ailleurs cette stratégie qui permet d'opposer les mots « animal » et « humain », alors que la science a montré depuis longtemps que les humains font partie du règne animal). Tous les défenseurs de la cause animale connaissent bien cet argument qui consiste à opposer droits des animaux et droits humains : « s'occuper des animaux alors qu'il y a des gens qui meurent de faim…» procède en effet de cette logique.

L'autre stratégie, pour ceux qui ne peuvent s'empêcher de percevoir le continuum qui nous lie aux autres animaux, consiste à évacuer de la viande toutes les caractéristiques apparentes de l'animalité afin de transformer la chair des cochons, veaux ou poules en chose inanimée. L'animal est chosifié. Débarrassé de ses pattes, plumes, poils, de son squelette, présenté en filets, sans yeux ni tête, dans une barquette sous cellophane, morceau bien net qui ne présente plus de lien apparent avec la bête vivante, la viande (même le mot a été transformé et désigne une chose) devient alors mangeable.

Le livre

Pour manger de la viande, les humains doivent effectuer aujourd'hui un véritable grand écart de conscience.

A ces stratégies correspondent deux attitudes identifiées par l'anthropologue Noélie Vialles.

La « zoophagie » est la logique des mangeurs d'animaux , c'est-à-dire ceux qui n'éprouvent pas de gène apparente à reconnaître l'animalité dans ce qu'ils consomment, à y retrouver tout ou partie de l'animal tel qu'il se présente à l'état vivant. Les zoophages aiment les tripes et les abats, cuisinent les poulets entiers après les avoir vidés, mangent des pieds de cochons, etc. Cette attitude à l'égard des nourritures carnées est plus facile pour ceux qui ont une idée bien claire de la supériorité humaine et voient une rupture nette entre l'homme et l'animal.

L'autre, « la sarcophagie », est une logique de mangeurs de viande, si l'on entend par viande une matière comestible distincte de l'animal duquel elle provient, et dans laquelle rien ne vient rappeler la bête vivante. Ceux-là, conscients du continuum homme-animal, auraient besoin de « désanimaliser » ce qu'ils mangent. Fischler nous fait d'ailleurs remarquer qu'en France, comme dans le reste de l'Europe, nous sommes de plus en plus « sarcophages » : la chair animale que nous consommons prend de plus en plus l'apparence d'une matière travaillée, transformée, de plus en plus éloignée de l'animal vivant. Les étals de boucherie ne présentent plus qu'exceptionnellement les têtes de veau parées de persil ou les lapins entiers écorchés que l'on rencontrait souvent il y a encore quelques années.

L'industrialisation de l'élevage a joué un rôle important dans ce processus de réification, ou dit autrement, de chosification des animaux, l'industrie agro-alimentaire considérant l'animal comme une matière première dont il faut augmenter le rendement par des transformations ne tenant aucun compte de la nature sensible de l'animal. L'animal n'est pas un veau, un cochon, un poulet ; c'est de la viande sur pied, du « minerai ». Dans l'agroalimentaire, l'animal est devenu objet, ou moins qu'objet : matière.

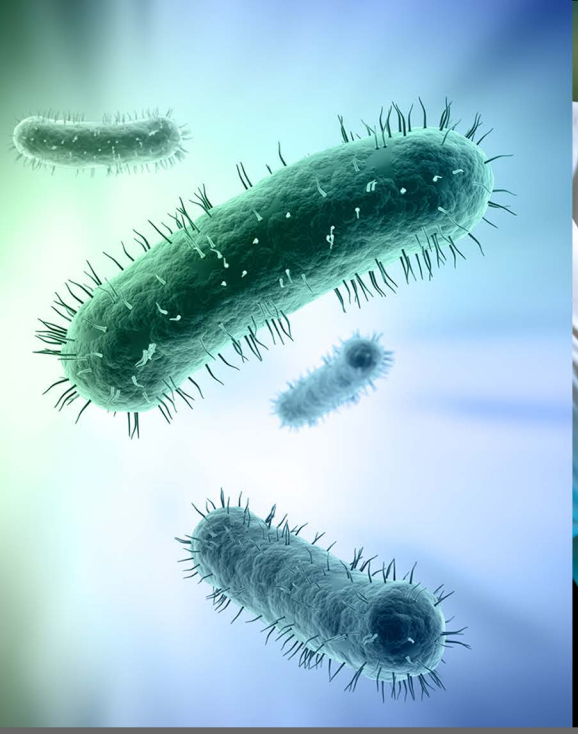
Fischler nous dit également que si nous sommes de plus en plus « sarcophages », si nous avons à ce point besoin de nier l'animalité de la viande, c'est parce que la science nous montre chaque jour un peu plus à quel point les autres animaux nous ressemblent. Tous les « propres de l'homme » que nous avions construits pour nous différencier des bêtes s'effondrent : ils sont intelligents et sensibles, s'organisent socialement et partagent, montrent de l'empathie et des émotions.

Par ailleurs, nos sociétés industrialisées sont aussi celles où les valeurs individualistes et la sensibilité ont le plus progressé, où on accorde le plus d'importance aux affects, à la souffrance et au désir des individus. Nous sommes également devenus plus sensibles aux besoins et souffrances des animaux, à qui nous reconnaissons une individualité, en tous cas pour les animaux de compagnie. Des lois contre la maltraitance animale ont vu le jour, et l'explosion des services proposant des soins de confort aux animaux de compagnie le montre (psychologue pour chiens, chenils de luxe, salons de toilettages, etc.) : le marché du « petfood » est devenu un business à part entière.

Fischler termine donc la première partie de son ouvrage avec ce paradoxe moderne de notre rapport à l'animal : « désanimalisé » par l'industrie de l'agroalimentaire, il est devenu matière inerte destinée au rendement, et humanisé par l'homme, il est de plus en plus sujet de soins et d'attentions de la part des populations humaines qui ne peuvent plus ignorer la sensibilité des animaux. Pour manger de la viande, les humains doivent effectuer aujourd'hui un véritable grand écart de conscience.

Pour combien de temps encore ?

Anne-France Gridelet.
Sociologue



La consommation croissante de viande a une incidence sur l'augmentation des résitances des bactéries aux antibiotiques

Source: The Huffington Post

Traduction Caroline Bijvoet

L'augmentation de la consommation de viande n'a pas de conséquences néfastes que pour l'environnement. Une étude internationale, parue récemment dans le magazine professionnel PNAS, affirme que l'utilisation d'antibiotiques dans l'élevage du bétail contribue à propager des bactéries résistantes, et représente dès lors un danger important pour la santé de la population.

La demande globale de protéines animales pour la consommation humaine augmente à un rythme inégalé jusqu'ici. Pour répondre à cette demande les élevages ont recours à des médicaments antimicrobiens afin de garantir la santé et la productivité. Pour la première fois, des chercheurs ont chiffré l'utilisation de ces antibiotiques. En 2010 la consommation totale est évaluée à 63.151 tonnes. Vers 2030 ce chiffre atteindra probablement plus de 105.000 tonnes.

D'apres les chercheurs, cette croissance est due à l'augmentation de la demande de viande dans les pays à revenu moyen, entrainant le déplacement des élevages vers des industries gigantesques où l'utilisation d'antibiotiques est la routine.
On y utilise les antibiotiques dans le double objectif d'engraisser plus rapidement le bétail, tout en le maintenant en bonne santé malgré les espaces souvent très sales et surpeuplés où les animaux sont élevés, espaces propices à la propagation de maladies.

C'est surtout dans la production de viande de porc que l'utilisation d'antibiotiques est une pratique courante. La demande de lard est en forte augmentation, et la Chine, où la viande de porc est prisée, s'enrichit. Globalement, les éleveurs de porc utilisent environ quatre fois plus d'antibiotiques par kg que les fermiers à bétail. Les doses sont également élevées dans l'industrie de la volaille.

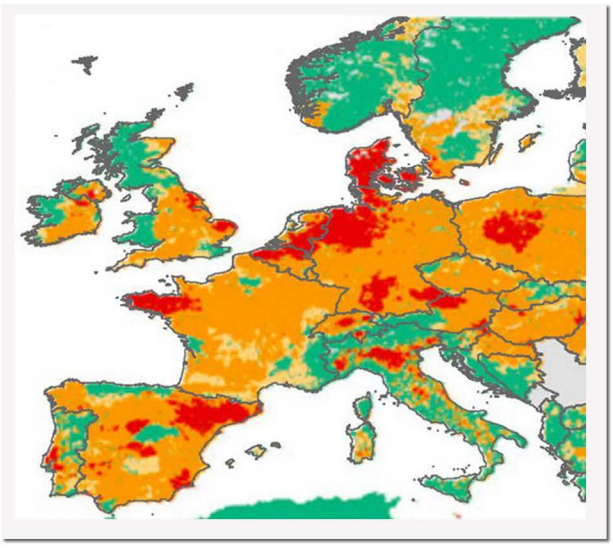
Quantité moyenne d'antibiotiques dans la viande.

Porcs	172 mg/kg
Volailles	148 mg/kg
Bétail	45 mg/kg

Les chercheurs pensent que la consommation de viande imprégnée d'antibiotiques représente un grand danger pour la santé de la population. L'exposition aux antibiotiques par le biais de la viande contribue à propager des 'super bactéries' résistantes. Il leur semble donc indispensable de prendre des initiatives urgentes afin de garantir la sécurité alimentaire d'une manière ou d'une autre.

Certaines sociétés se rendent compte de la menace, et tentent d'enrayer les antibiotiques dans leur viande. Récemment, dans le courant de ce mois de mars, McDonald's a promis d'enrayer les antibiotiques humains dans son poulet. En revanche, on utilise toujours les antibiotiques animales. Rien ne change pour la viande de porc et de boeuf.

Une législation adaptée n'est pas à l'ordre du jour. Mais l'UE finance des campagnes de Test-Achats et autres filiales pour décourager l'utilisation d'antibiotiques dans l'élevage de betail. L'année dernière, dans notre pays, le centre de connaissances AMCRA a lancé un plan d'action visant à diminuer de moitié l'utilisation de ces produits vers 2020.



Consommation de produits antimicrobiens au cours de la semaine du porc en 2010. Vert: 0-10 kg; jaune: 10-30 kg; orange: 30-250 kg; rouge: > 250 kg. © PNAS

J'ai lu pour vous (troisième partie)

Chronique littéraire

Par Emmanuelle Hubaut

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 deuxième partie de cette chronique littéraire est à lire dans le **BE VEGGIE 4**

Dans le numéro 3 du « Be Veggie », je vous avais présenté la première partie du livre de Christophe Traïni « *La cause animale* » dans laquelle nous avions observé les premiers pas des associations et Sociétés qui se sont constituées au 19ème siècle en faveur de la défense des animaux.

Dans le numéro 4, nous avions assisté aux luttes de pouvoir entre défenseurs des droits des animaux et leurs détracteurs, reflet d'une opposition entre classes sociales favorisées ou non mais également de l'influence de la religion sur le changement de mentalité à l'égard des animaux.

La protection animale répond à une pluralité de mobiles hétérogènes et revêt des formes multiples.

Nous avions vu comment au 19ème siècle s'est constitué un abaissement notable du seuil de la tolérance à la violence.

L'auteur a pris soin d'établir différentes catégories pour distinguer diverses façons d'être parmi les défenseurs de la cause animale : ils se présentent comme des **précepteurs**, des **ascètes**, des **secouristes**, des **justiciers** ou des **libérateurs**.

Ces figures ne sont rien d'autre qu'un tableau de pensée. La réalité est moins caricaturale et plus nuancée.

Nous avions croisé les deux premières figures dans la 1ère et la 2ème partie de ma chronique. D'un point de vue historique, nous arrivons ici dans le dernier tiers du 19ème siècle au cours duquel on assiste à un adoucissement des mœurs ; à ce que Traïni nomme très joliment « **la montée en puissance de la tendresse** ».

L'auteur convoque Alexis de Tocqueville (1) pour parler d'une « **extension de la sympathie** », c'est-à-dire que le sujet va éprouver de la compassion, va être affecté par la souffrance d'autrui par un **phénomène d'identification.** On se sent à égalité avec la victime, il y a donc **une réduction de l'altérité**. L'autre est confondu avec soi.

Les mœurs démocratiques vont s'étendre peu à peu, visant à l'égalitarisme et la disparition de la hiérarchisation que ce soit entre humains ou dans la relation de l'homme à l'animal.

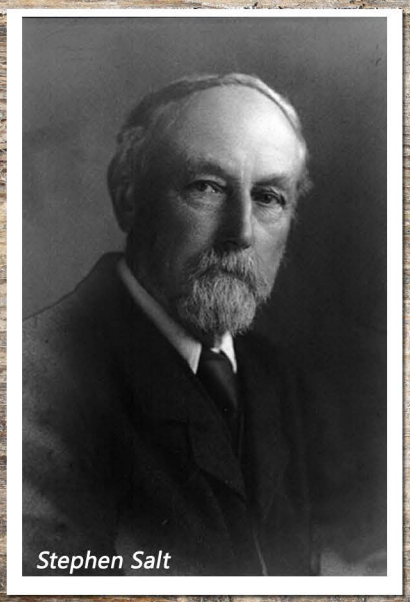
Ce sont les poètes romantiques qui vont prendre la plume pour exprimer leur attendrissement à l'égard des bêtes. L'auteur cite de très beaux passages tirés des œuvres de Robert Burns (le très célèbre poète écossais), William Blake (peintre et poète anglais), Samuel Taylor Coleridge et en France, Alphonse de Lamartine. Les poèmes visent à promouvoir la bonté envers les animaux.

Une figure britannique des plus importantes est celle d'Henry Stephens Salt (2).

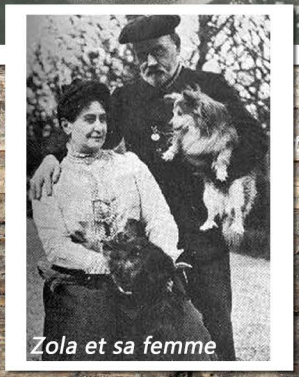
Parallèlement à sa carrière dans l'enseignement supérieur, il devient écrivain et milite pour des réformes sociales. Il s'intéresse aux idéaux de justice et d'égalité humaines prônés par les intellectuels socialistes. En 1891, il crée la Humanitarian League dans le souci de combiner le refus de la violence et la compassion envers toutes les créatures. En 1892, il publie « Les Droits des animaux considérés dans leur rapport avec le progrès social ». Il est considéré comme l'un des précurseurs de l'anti-spécisme (3) . Il n'hésite pas à dénoncer les incohérences de certains membres de sociétés protectrices. Il reproche par exemple à certaines dames élégantes qui s'indignent de la brutalité des cochers alors qu'elles-mêmes se parent de peaux d'animaux ou de chapeaux ornés de plumes d'oiseaux (Kean, 1997, p117). Il souhaite étendre les principes du socialisme à la cause animale. Pour lui, l'exploitation des hommes et des animaux sont les conséquences d'un même problème.

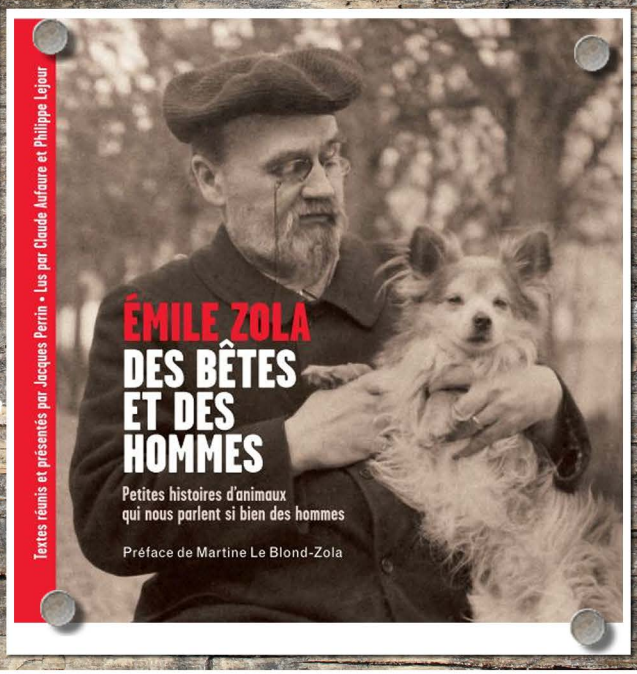
C'est bien un appel à un développement universel de la compassion qui porte les partisans de l'égalitarisme politique, de la République laïque et anticléricale, à se réclamer à leur tour de la protection animale (Agulhon, 1988).

En 1896, Adrienne Neyrat fonde la revue **L'ami des bêtes**, qui possède un comité de soutien parmi lequel on trouve : Anatole France, Georges Clémenceau, Jean Jaurès mais surtout Emile Zola qui apporte son soutien à la cause animale. En 1896, il publie déjà un article « l'amour des bêtes » dans « Le Figaro » où il écrit :


Stephen Salt

Marie Huot


Zola et sa femme



« *Pourquoi toutes les bêtes de la création sont-elles mes petites parentes, pourquoi leur idée seule m'emplit-elle de miséricorde, de tolérance et de tendresse ? Pourquoi les bêtes sont-elles toutes de ma famille, comme les hommes, autant que les hommes ?* »

Aujourd'hui encore, les opposants à la corrida font état de la citation de Victor Hugo :

« Torturer un taureau pour le plaisir, pour l'amusement, c'est plus que torturer un animal, c'est torturer une conscience.»

Les partisans de la gauche républicaine propagent l'idée que la pitié pour les animaux participe d'une évolution plus générale que l'on peut qualifier **de nivellement de la compassion**. Jusque là, la protection animale était plutôt l'affaire de classes sociales favorisées. On assiste à présent à la diffusion sociale croissante de la bonté à l'égard des bêtes. Au long du 19ème siècle, arrivent dans les foyers (dans un premier temps les plus favorisés socialement) **les animaux d'affection**, d'abord les chiens et ensuite plus tardivement les chats.

Bien vite, les classes sociales en ascension, soucieuses d'être assimilées à l'aristocratie, adoptent elles aussi des animaux qu'elles traitent avec une attention qui les distingue de la brutalité manifestée par le commun.

Cette place croissante accordée à l'animal de compagnie est à mettre en parallèle avec l'évolution du statut des femmes appartenant aux couches moyennes en ascension. Maîtresse de maison, épouse, mère de famille ; ce sont les rôles dévolus aux femmes de cette époque. Le foyer est le domaine de la femme et c'est là qu'elle se doit de veiller sur les membres de la famille, chiens et chats compris. Certaines d'entre elles s'élèvent contre ce rôle qui leur est assigné. Ces féministes commencent à prendre la parole pour dénoncer ce fait mais également pour faire valoir leurs préoccupations au sujet de la condition des animaux. Pour l'auteur, il s'agit d'une forme de révolte contre le prestige écrasant et les abus du « sexe fort ».

La fondation de refuges

Après la fondation des sociétés protectrices, l'institutionnalisation de refuges visant à recueillir et soigner des chiens abandonnés constitue sans doute l'innovation la plus lourde de conséquences dans l'histoire de la protection animale.

Selon James Turner, le premier établissement de ce type est créé à Londres en 1860 et se diffuse dans le pays à partir de 1871 (Turner, 1980, p.122)

Rappelons que les premières préoccupations de la SPA étaient de lutter contre la pullulation des chiens abandonnés en ville, qui heurtaient par leur aspect peu ragoûtant et qui étaient susceptibles de transmettre des maladies. Les chiens errants étaient capturés et mis à mort par les préposés de la ville. L'idée de recueillir ces bêtes abandonnées semblait pour les fondateurs des premières sociétés protectrices le reflet d'une sensibilité toute féminine, indigne des nobles desseins qu'elle poursuivait jusqu'alors et « réduisait considérablement la possibilité de **s'enorgueillir de la fréquentation de personnes savantes et éclairées.** »

Une nouvelle cohorte d'adhérents va faire alors pression en faveur de l'ouverture de refuges.

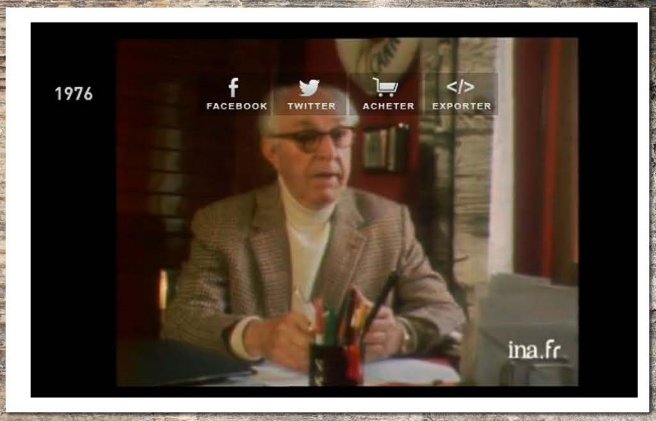
Dans l'une de ses conférences, Marie Huot (4) , présidente de la **Ligue populaire contre la Vivisection**, fait l'apologie d'un autre genre de protection zoophile. Pour elle, ces « serviteurs dévoués de la sainte cause de la pitié – sont les avant-gardes d'un monde où les hommes se laissent vaincre par les mêmes émotions et ne croient pas **abdiquer leur dignité virile** en étant bons envers tous les écrasés, tous les torturés de la vie, même quand ce sont des animaux » (Huot, 1887, 1890)

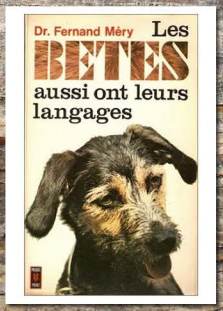
L'ouverture de ces asiles va modifier profondément les rapports que les humains entretiendront avec l'animal d'affection. Il suffit de lire le témoignage touchant d'un visiteur de refuge fondé par la SPA :

« Peut-être dans tous ces regards curieusement tournés vers ce visiteur pourrait-on découvrir une

Le livre

Fernand Méry





Abattoir de chevaux à Paris

vague expression d'espoir. Ces chiens-là se souviennent d'un absent auquel ils ont appartenu ; qu'ils ont aimé. Qui de nous oserait affirmer qu'ils ne pensent pas encore, tous les jours, à ce maître qu'ils ont perdu ou qui les a perdus peut-être pour se débarrasser d'une bouche trop coûteuse, trop lourde pour le maigre budget du ménage ? Chacun d'eux a un roman, peut-être poignant, peut-être merveilleux, mais que malheureusement personne n'écrira. Dans tous les cas ces cœurs de chiens-là, trempés par les souffrances précédentes, sont disposés à aimer ceux qui leur rendront, avec la liberté, les bonnes aises d'un foyer » (BSPA, 1884, p.202.)

On observe au début du 20ème siècle un changement de valorisation parmi les profils sociologiques des membres des sociétés protectrices. En effet, l'entretien des refuges et les soins que nécessitent les bêtes abandonnées entraînent de lourdes dépenses. Ce n'est plus le critère de notabilité qui est valorisé mais plutôt celui de l'activisme et du soutien financier.

Par ailleurs, l'histoire de la protection animale évolue en parallèle à certaines transformations du métier de vétérinaire. Il faut se souvenir qu'initialement, la science vétérinaire se développe exclusivement en tant que zootechnie dédiée à l'amélioration de l'exploitation du bétail et des bêtes de trait (Hubscher, 1999).

Ce métier est donc fortement mal considéré. Le statut de l'animal d'affection évoluant au sein des familles, certains vétérinaires vont profiter de ce changement pour favoriser l'ascension sociale de leur profession. Ils passent ainsi d'auxiliaire de l'éleveur au métier de médecin de l'animal domestique.

Parmi ces vétérinaires, **Fernand Méry** a eu une carrière exemplaire.

Il naît en 1900 dans une famille de négociants en vin de l'Hérault. Fort touché par la réquisition de sa jument en 1914, il décide de se dédier au métier de vétérinaire. Il estime sa profession injustement sous-estimée et travaillera sans cesse à la rehausser socialement par la rédaction d'ouvrages, le journalisme mais également l'engagement militant en faveur des animaux. Son succès l'amène à créer **la Clinique de la Croix-Bleue** qui accueille les animaux de compagnie du « Tout Paris ». De 1952 à 1984, il rédige la chronique « Nos amies les bêtes » dans la revue « Point de vue – Images du Monde ». Il est l'auteur d'une vingtaine de livres sur le sujet et tout au long de sa carrière, il s'appuie sur sa notoriété pour peser sur l'élaboration de la législation relative aux traitements des animaux. En 1970, il fonde le **Conseil National de la protection animale** (CNPA), une structure qui permet aux vétérinaires de se considérer comme acteurs de premier plan dans la protection animale.

La place de l'animal dans l'éducation des enfants

Parallèlement à l'importance toujours plus grande que les animaux d'affection ont prise au sein des foyers, on voit apparaître toute une série de biographies d'animaux considérés, comme le souligne l'auteur, comme des « **pièces maîtresses de la littérature enfantine.** » On pense au plus connu, « les mémoires d'un âne » de la Comtesse de Ségur, publié en France en 1860, mais aussi « le Roman de Renart », les Fables d'Esope ou celles de La Fontaine. Ces récits invitent le lecteur à compatir et s'identifier au sort des personnages animaliers. Ensuite, on voit éclore des dessins animés mettant en scène de tels personnages, comme ceux que dessine Walt Disney à partir des années 1930. Dès 1880, Margaret Steiff, fabricante de jouets en Allemagne, réalise des animaux en peluche avec les restes de tissus de l'usine de son oncle. Elle s'inspire des croquis d'ours que son neveu a fait au zoo de Stuttgart. Le premier « nounours » est né ! L'auteur en conclut très justement que les peluches ont exercé une influence déterminante sur l'évolution des représentations et des attitudes à l'égard de l'animalité.

DE HOBBIT

FOOD FOR FREEDOM

TEMPEH
des fèves de soja fermentées

TOFU
lait de soja caillé

SEITAN
protéines de blé

disponible en magasin bio

Hobbit food for freedom

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

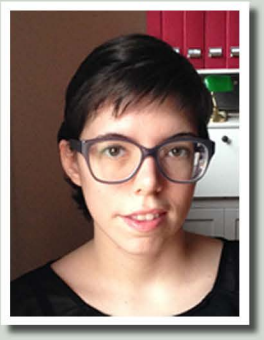
Un nutritionniste végétarien ? Un atout pour bien commencer !

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

Pour Bruxelles et par Skype

Réduction 10% pour les membres de Végétik

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.

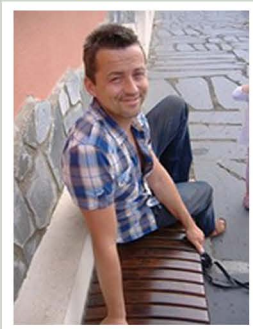
Téléphone : 0495 20 68 22
Mail:

sarahsvlepretre@gmail.com

Pour Liège

Réduction 10% pour les membres de Végétik

Grégory Boonen



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

Origine de ma pitié pour les animaux...

Il m'arrive souvent, en remontant à l'origine de certaines choses, de trouver une forte sensation que j'éprouve encore telle à travers les années.
Ainsi, la vue d'une oie décapitée qui marchait le cou sanglant et levé, raide avec la plaie rouge où la tête manquait ; une oie blanche, avec des gouttes de sang sur les plumes, marchant comme ivre tandis qu'à terre gisait la tête, les yeux fermés, jetée dans un coin, eut pour moi des conséquences multiples.

J'étais sans doute bien petite, car Manette me tenait par la main pour traverser le vestibule comme pour faire un voyage.
Il m'eût été impossible alors de raisonner cette impression, mais je la retrouve au fond de ma pitié pour les animaux, puis au fond de mon horreur pour la peine de mort.

Quelques années après, on exécuta un parricide dans un village voisin ; à l'heure où il devait mourir, la sensation d'horreur que j'éprouvais pour le supplice de l'homme se mêlait au ressouvenir du supplice de l'oie.
Un autre effet encore de cette impression d'enfant fut que jusqu'à l'âge de huit à dix ans, l'aspect de la viande me soulevait le coeur ; il fallu pour vaincre le dégoût une grande volonté et le raisonnement de ma grand'mère, que j'aurais de trop grandes émotions dans la vie, pour me laisser aller à cette singularité.

Louise Michel,
Mémoires de Louise Michel. Ecrits par elle-même,
Paris, Maspéro, 1976, p.157.

Mais la relation à des animaux d'affection bien réels apparaît la plus influente, compte tenu de sa capacité à alimenter le sentiment que les autres vous aiment, vous apprécient et prennent soin de vous. Il est manifeste que les animaux – surtout les animaux interactifs comme les chiens – remplissent ce rôle pour nombre d'enfants (Melson, 2009, p.95)

Par ailleurs, lorsque l'on questionne les militants de la cause animale, 98% déclarent avoir ou avoir eu au moins un animal de compagnie.

L'ère des justiciers

Le dernier tiers du 19ème siècle est marqué par le développement croissant d'une tendance protestataire, voire subversive, de la cause animale. Se dessine la figure de justiciers prenant la défense des faibles. Pour Louise Michel (5), militante anarchiste et une des figures majeures de la Commune de Paris, c'est le spectacle de supplices infligés aux animaux qui alimenta sa révolte et nourrit son engagement révolutionnaire.

Ainsi, au regard de Louise Michel, la compassion pour les animaux victimes de la domination des hommes est au fondement de sa détermination à combattre le principe même de la tyrannie et de l'injustice.

Malgré tout, les Sociétés de protection de l'animal en place à l'époque suscitent beaucoup de méfiance de la part des tenants de la gauche révolutionnaire car « elles sont remplies d'ennemis de classe issus de la bourgeoisie ».

Pour eux – et c'est un argument qui sera repris à de multiples reprises – les protecteurs des animaux sont bien plus prompts à s'émouvoir du sort de ceux-ci qu'à celui de leurs propres ouvriers qu'ils exploitent.

Dès 1890, Marie Huot, la fondatrice de la Ligue Populaire contre la Vivisection, organise ce que l'on appelle aujourd'hui des zaps : « une action éclair visant une cible dénoncée publiquement à travers des modes réglés d'agression verbale et de mises en scène choquantes.» (Patouillard, 1998 ; Broqua, Fillieule, 2009) dans les arènes ou lors de séances publiques de vivisection. L'un de ses zaps les plus retentissants consista à attaquer à coups d'ombrelle le Pr. Brown-Séquard alors qu'il opérait, au Collège de France, sur des lapins vivants. Ce sont des dispositifs (avec d'autres méthodes d'action ;-)) qui sont toujours utilisés de nos jours par les militants.

L'adhésion à la cause animale, on l'a compris, évolue en parallèle avec le féminisme résultant de discriminations de genre. Il est d'autres sortes de domination qui motivent les victimes à s'identifier aux victimes animales. Il en va ainsi dans le cas du nazisme.

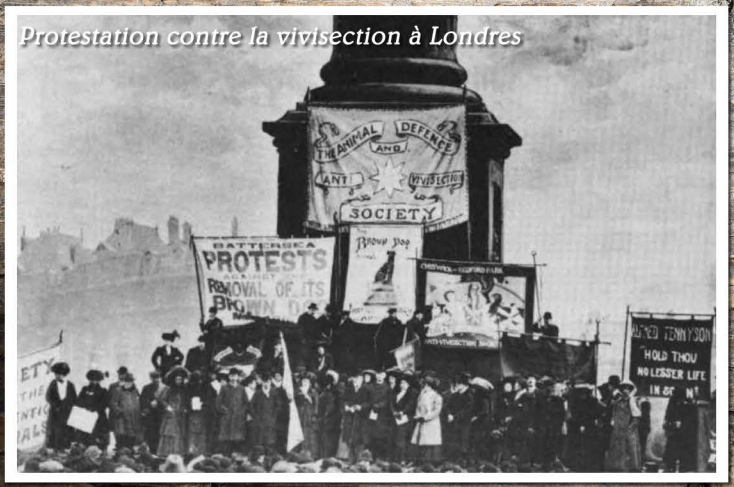
Nous avions déjà évoqué cet aspect dans le premier numéro de « Be Veggie » à propos du livre de Charles Patterson « Un éternel Treblinka » dont c'était le sujet. Ici, Traïni y fait également allusion en mentionnant quelques cas de militants ayant subi de près ou de loin la barbarie nazie. Tel Marc Berkowitz, par exemple, victime dans son enfance des expérimentations du sinistre Josef Mengele, interné à Auschwitz et tatoué comme une pièce de bétail. Il est devenu ensuite membre de l'organisation clandestine **Animal Liberation Front** (6) , créée en 1976.

« *Les laboratoires de recherche biomédicale, les fermes productivistes et les abattoirs – des complexes sans visage où la société mène son sale boulot d'abus et de meurtre sur des êtres innocents et sensibles. Ce sont nos Dachau, nos Buchenwald, nos Birkenau. Comme les bons bourgeois allemands, nous avons une idée assez précise de ce qui s'y passe, mais nous ne voulons pas être confrontés à la réalité* » (Patterson, p.213)

Au cours du 19ème siècle, la principale préoccupation des Sociétés de protection des animaux était de bannir les scènes de violence de l'espace public. A la fin de ce siècle, il va s'agir de divulguer les cruautés occultes qui sont perpétrées à l'abri des regards de la population. L'objectif est d'utiliser la puissance de l'image pour rendre visible autant que sensible au sort des animaux. On passe à une phase de sensibilisation qui est celle du témoignage et de l'infiltration.

Vivisection d'un chien

Statue érigée à la mémoire du vieux chien marron



Protestation contre la vivisection à Londres

Protestation contre la vivisection à Londres

Infiltration

En 1883, **Frances Power Cobbe (7)** publie « **Light in Dark Places** » (en français : « Lumière dans les ténèbres », un réquisitoire contre la vivisection. Sa volonté est de mettre en lumière ce qui se passe dans les laboratoires qu'elle décrit comme des « chambres de torture de la science ».

…L'ouvrage vise à placer des images de vivisection sous le regard du public le plus large possible afin que ce dernier puisse mesurer, à l'aune même du dégoût ressenti, la nécessité d'abolir une intolérable pratique…

En 1874, la journaliste féministe britannique Anna Kingsford décide d'entreprendre des études de médecine, après avoir lu un article de Frances Power Cobbe, dans le but de pouvoir trouver les arguments pour prouver l'inutilité de la vivisection. En 1900, deux suédoises, la comtesse Louis Lind-af-Hageby et Luisa Schartau fondent la Société suédoise antivivisection. Elles s'inscrivent également comme étudiantes à l'University College London. Elles souhaitent approcher et ensuite rapporter les agissements des vivisecteurs. Elles tiennent un cahier qu'elles publient en 1903 dans lequel elles livrent leur témoignage au sujet des diverses expérimentations sur des chats et des chiens. Elles publient « The Shambles of Science » consacré aux expériences pratiquées sur un vieux chien marron. C'est ce qui décidera la World League against Vivisection d'ériger une statue à sa mémoire en 1906. L'épitaphe interpelle les passants :

« En mémoire du chien terrier brun mis à mort dans les laboratoires de l'University College en février 1903, après avoir enduré la vivisection pendant plus de deux mois et être passé dans les mains d'un vivisecteur à l'autre. En mémoire également des 232 chiens vivisectés au même endroit durant l'année 1902. Hommes et femmes d'Angleterre, combien de temps ces choses vont-elles encore durer ? » (Lansbury, 1985, p.14)

En 1907, ont lieu les « Brown Dog Riots », les émeutes du chien marron, qui feront grand bruit. Bien évidemment, il est intolérable pour les scientifiques d'être décrits comme d'effroyables bourreaux. La réplique ne va pas tarder à arriver…

En 1907, un groupe d'étudiants en médecine décide d'abattre à coups de marteaux la statue. Ils seront arrêtés dans leur entreprise par la police, aidée par les habitants du quartier. Mais ceci ouvrira la voie à une contre-offensive des savants contre les ligues de protection des animaux et un véritable lobbying mené auprès des plus hautes autorités du pays avec un argument convaincant : les plus grandes découvertes ont été menées grâce aux expérimentations pratiquées sur les animaux. Afin de contrer les campagnes des antivivisectionnistes, les scientifiques britanniques fondent en 1882 l' **Association for the Advancement of Medecine by Research**, relayée en 1908 par la **Research Defence Society**, toujours en activité.

Après la contre-mobilisation, vint toute une campagne de délégitimation de la part du corps médical. En 1884, Valentin Magnan, psychiatre, présente à la Société de biologie une communication intitulée « De la folie des antivivisectionnistes ». Il propose de rendre compte de trois malades, à savoir **une végétarienne et deux antivivisectionnistes !**

« Dans ce courant d'idées qui les captive, des êtres trop sensibles, des cerveaux mal équilibrés, des dégénérés trouvent de nombreux thèmes dont ils s'emparent, qu'ils exagèrent et qui finalement deviennent chez eux un véritable délire […]. Il va sans dire qu'il ne s'agit pas d'une espèce pathologique nouvelle, c'est simplement un syndrome épisodique, une des manifestations variées par lesquelles se traduit la folie héréditaire. » (Magnan, 1884, p.269)

Le terme zoophilie qui autrefois désignait une des formes les plus avancées de la philanthropie se voit désormais assigné au domaine de la pathologie mentale (terme qui a encore évolué par la suite pour désigner à présent une perversion sexuelle).

La féminisation de la cause […] porte souvent les scientifiques à souligner le caractère incongru d'une

Jacques-Yves Cousteau

mobilisation orchestrée par des femmes s'écartant des fonctions auxquelles leur physiologie devrait naturellement les disposer.

Serait-ce pour cette raison que la cause animale a si longtemps tardé à évoluer ?

L'auteur soutient cette idée en conclusion de son chapitre :

Il faudra de longues décennies pour que la cause animale, souvent réduite à une préoccupation de « mèmères à chien-chien » puisse se remettre de ce procès en délégitimation entamé dans le tout dernier quart du 19ème siècle.

Les choses heureusement évolueront principalement dans la seconde moitié du 20ème siècle grâce à l'intérêt du grand public pour la faune sauvage et le développement d'une éthique animale au sein des universités anglo-saxonnes.

En 1877, un zoologue allemand, Karl Möbius forge le concept de biocénose qui désigne une communauté de vies animales et végétales interdépendantes à laquelle l'écologie scientifique s'identifiera définitivement à partir des années 1920. On substitue l'image d'une nature sauvage devant être maîtrisée à celle d'une nature fragile nécessitant la préservation des écosystèmes. Ce cheminement de pensée conduit peu à peu à la constitution de réserves puis de parcs nationaux. En France, de multiples Sociétés locales de protection de la nature et des animaux sauvages convergent en 1968 au sein de la Fédération française des Sociétés de protection de la nature, rebaptisée en 1990, **France Nature Environnement** et comporte 3000 associations membres ou affiliées. En 1961, Sir Julian Huxley et 3 ornithologues britanniques fondent le **World Wildlife Fund** qui devient le WWF et qui, 20 ans plus tard, élargit son action en faveur des animaux sauvages.

Ces diverses démarches restaurent une légitimité scientifique à une cause axée par les militants de base sur l'animal d'affection. Pourtant, afin de sensibiliser le public, ces associations vont s'appuyer sur ce que le sociologue nomme « des dispositifs empruntés au **registre émotionnel de l'attendrissement** ». Avec comme exemple, le logo du WWF, un panda « qui évoque une figure animale la plus proche possible des peluches de l'enfance ». On se souvient également des photos de Brigitte Bardot sur la couverture de Paris-Match tenant dans ses bras un bébé phoque qui ressemble plus à une peluche qu'à un animal sauvage.

« Les entrepreneurs de la cause « travaillent une fois de plus à diffuser **un sentiment de familiarité** à l'égard des bêtes sauvages.

Une autre grande évolution de la technologie va servir la cause animale : c'est le développement de l'industrie des spectacles audiovisuels.

L'auteur retrace le parcours passionnant de Jacques-Yves Cousteau qui a largement contribué à la prise de conscience des effets irréversibles que les activités humaines font peser sur la survie des espèces sauvages. Il disait : « Les gens protègent et respectent ce qu'ils aiment, et pour leur faire aimer la mer, il faut les émerveiller autant que les informer ». Il ouvrira la voie à d'autres vocations comme celles de Nicolas Hulot et Yann-Arthus Bertrand. On se souvient également de Christian Zuber connu du grand public grâce à ses émissions « Caméra au poing » diffusées à la télévision de 1972 à 1981. Ce fut l'un des pionniers de la protection de la nature et de l'environnement. Il deviendra administrateur du WWF France et de la Fondation Bardot. A travers les documentaires animaliers ainsi que les séries télévisées (Daktari…) qui se popularisent à partir des années 70, on appréhende l'importance que les spectacles audiovisuels vont avoir sur la compréhension de la nature. La seconde moitié des années 70 est marquée par l'engagement d'une nouvelle cohorte de militants souvent plus radicaux.

L'animal devient l'**emblème de l'assujettissement du vivant.** En 1958, un groupe de Quakers américains protestent contre les essais nucléaires dans l'atoll de Bikini. Ils seront rejoints par des militants écologistes. Les plus jeunes d'entre eux fondent Greenpeace en 1971. Devant leur écran télévisé, de multiples publics éloignés sont invités à la compassion pour les baleines qui ne doivent leur survie qu'au courage héroïque de justiciers s'interposant afin de neutraliser la besogne effroyable de leurs bourreaux.[…] nous retrouvons là toutes les caractéristiques du registre du dévoilement que certains opposants à la vivisection du 19ème siècle avaient inventées pour s'insurger contre le sort réservé, le plus souvent, à l'animal d'affection.

En 1963, des militants de la League against Cruel Sport fondée en 1924, lassés de simplement manifester leur réprobation contre la chasse, décident de fonder la Hunt Saboteurs Association et n'hésitent pas à faire barrage de leur corps pour tenter d'empêcher les chasses au renard. En 1971, Ronnie Lee organise un groupe de Hunt Saboteurs. En 1972, ils décident d'adopter un nouveau mode d'action en organisant des opérations commando pour libérer les animaux destinés à des usages qu'ils jugent intolérables (dans les laboratoires, les élevages intensifs, etc.) Arrêté et emprisonné durant 3 ans, Ronnie Lee entame une grève de la faim pour réclamer de l'alimentation vegan. Son procès donne lieu à une importante couverture médiatique et un comité de soutien. En 1976, il est libéré et rejoint un groupe de militants qui l'a soutenu durant son incarcération et qui s'est donné pour nom Animal Liberation Front (ALF) –voir note 6.

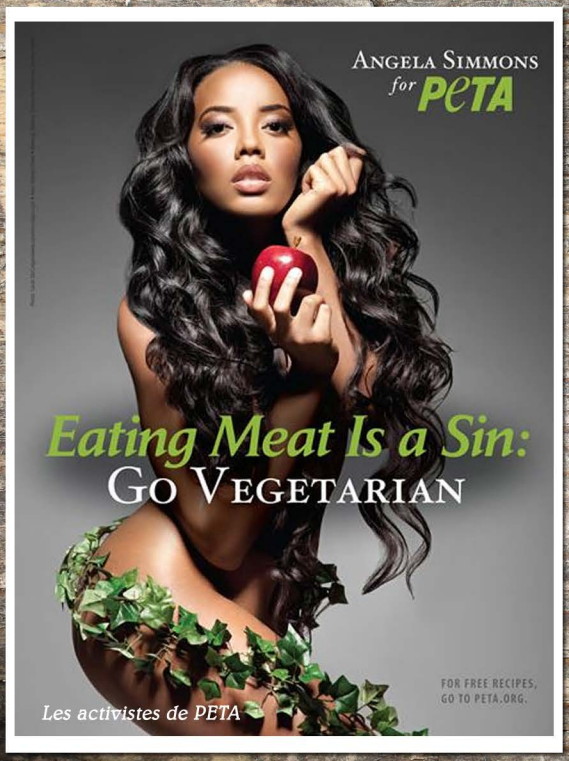
En 1984, le groupe filme des images abominables de babouins servant aux expériences. Elles seront utilisées par **People for the Ethical Treatment of Animals** (PETA) (8) afin de constituer le film « Unnecessary Fuss ».

Par leur aspect réaliste, ce matériel militant renforce considérablement ces procédés typiques du registre du dévoilement que sont l'infiltration et le témoignage.

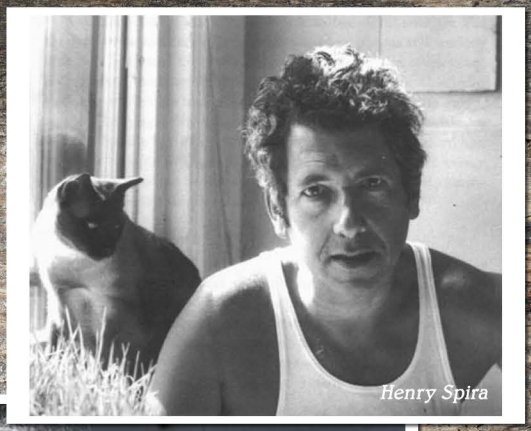
La cause animale va envahir le champ de la philosophie morale, à l'occasion de réflexions au sujet de l'éthique animale, et lui donner une caution scientifique.

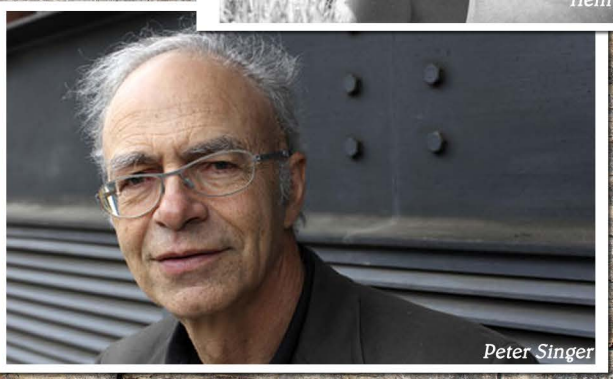
Richard Ryder, un psychologue, publie en 1970 quelques textes dénonçant les abus dont sont victimes les animaux. Il publie en 1972 avec quelques étudiants et spécialistes de philosophie morale de l'Université d'Oxford un recueil intitulé « Animals, Men, and Morals : An Enquiry into the Maltreatment of Non-Human ».

Le philosophe Peter Singer publie en 1975 « Animal Liberation » qui sera considéré souvent comme la bible de l'anti-spécisme. Comme le dira plus tard Joyce Tischler, le fondateur de Animal Legal Defence Fund : « le livre de Singer nous a tous influencés. Il nous a donné une philosophie sur laquelle accrocher nos émotions, nos sensations, notre sentimentalité […] Il nous a donné un chapeau intellectuel à mettre sur nos têtes » (Jasper, Nelkin, 1992, p.93)



Les activistes de PETA


Henry Spira


Peter Singer

Les philosophes engagés dans cette démarche vont assurer une légitimité intellectuelle d'une cause jusque là « accusée de résulter des excès d'une émotivité supposément féminine. »

De son côté, Henry Spira (dont je vous ai déjà parlé dans le numéro 1 de « Be Veggie » à propos du livre de Charles Patterson « Un éternel Treblinka »), né dans une famille juive ayant dû fuir l'Allemagne, a suivi les enseignements de Peter Singer. Il est considéré comme l'activiste ayant le plus contribué à relancer les mobilisations en faveur des animaux de laboratoire.

Comme il le dira lui-même : « La libération animale était l'extension logique de tout ce que fut ma vie – une identification à l'impuissant et au vulnérable, aux victimes, dominées et opprimées » (cité in Jasper, Nelkin, 1992, p.26).

En cette fin du 20ème sicle, deux formes d'activisme en faveur des animaux se sont bien différenciées. Pour certains militants, comme ceux de l'ALF, par exemple, « la libération animale » s'entend au sens propre. Pour d'autres, tels Peter Singer et Henry Spira, elle se comprend de manière plus métaphorique.

Henry Spira désigne les « dix règles pour faire bouger les choses » visant à réformer les mœurs déviantes des consommateurs. Ces deux promoteurs de l'éthique animale présentent plutôt la figure du précepteur que celle du libérateur. Il suffit pour s'en convaincre de lire les règles 5 et 6 de Spira : « Ne pas diviser le monde en saints et en pécheurs » « chercher le dialogue et tenter de travailler ensemble pour résoudre des problèmes ».

C'est bien ce que nous souhaitons réaliser au sein de Végétik !

L'auteur s'est livré à une analyse retraçant les mouvements créés en France et en Angleterre sur la période 1820-1980. Il y a bien sûr eu d'autres associations créées depuis.

Ouvrages cités dans ce résumé :

Agulhon Maurice, « Le sang des bêtes » : le problème de la protection des animaux en France au XIXème siècle », Histoire vagabonde, t.1, Paris, Gallimard, 1988.

Broqua Christophe, Fillieule Olivier, « Act up ou les raisons de la colère », in Christophe Traïni (dir.), Emotions…mobilisation ! , Paris, Presses de Sciences Po, 2009.

Hubscher Ronald, Les maîtres des bêtes. Les vétérinaires dans la société française (XVIIIè-XXè siècle), Paris, Odile Jacob, 1999.

Jasper James M., Nelkin Dorothy, The Animal Right Crusade: The Growth of the Moral Protest, New York, The Free Press, 1992.

Kean Hilda, Animal Rights: Political and Social change in Britain since 1800, London, Reaktion Book, 1998.

Lansbury Coral, The Old Brown Dog: Women, Workers, and Vivisection in Edwardian England, Madison, University of Wisconsin Press, 1985.

Melson Gail, Les animaux dans la vie des enfants, Paris, Payot, 2009.

Patouillard Victoire, « Une colère politique. L'usage du corps dans une situation exceptionnelle : le zap d'Act up », Sociétés contemporaines, 1998, n°31.

Turner James, Reckoning with the Beast. Animals, Pain and Humanity in the Victorian Mind, Baltimore, The Johns Hopkins University Press, 1980.

Et surtout, ne manquez pas de lire l'ouvrage de Peter Singer: "La libération animale" !

(1) Alexis-Henri-Charles Clérel, vicomte de Tocqueville, communément appelé Alexis de Tocqueville (1805 –1859), est un philosophe politique, homme politique, historien, précurseur de la sociologie et écrivain. Il est célèbre pour ses analyses de l'évolution des démocraties européennes.

(2) Henry Stephens Salt (1851 – 1939) écrivain anglais et militant pour des réformes sociales dans les prisons, écoles, institutions économiques et le traitement des animaux. Il était pacifiste et contre la vivisection.

(3) L'antispécisme est un mouvement qui affirme que l'espèce à laquelle appartient un être n'est pas un critère moral pour décider de la manière dont on doit le traiter et des droits qu'on doit lui accorder. L'antispécisme s'oppose à l'humanisme qui place l'espèce humaine avant toutes les autres, à la maltraitance mais aussi à l'exploitation et la consommation des animaux par les êtres humains.

(4) Marie Huot (1846 – 1930) poétesse, femme de lettres, journaliste, féministe et activiste des droits des animaux.

(5) Louise Michel (1830 – 1905) institutrice, militante anarchiste, franc-maçonne, féministe et une des figures majeures de la Commune de Paris.

(6) Animal Liberation Front (ALF) ou Front de Libération des animaux est un terme utilisé de façon internationale par les activistes des droits de animaux, qui engagent des actions illégales et directes, dont certaines sont considérées comme étant écoterroristes.

(7) Frances Power Cobbe (1822 – 1904) suffragiste, membre exécutif de la London National Society for Women's Suffrage, militante irlandaise des droits des femmes et des animaux, elle fonda la Society for the Protection of Animals Liable to Vivisection en 1875, première organisation mondiale de lutte contre l'expérimentation animale puis la British Union for the Abolition of Vivisection en 1898.

(8) PETA (en français : « Personnes pour un traitement éthique des animaux » est une association sans but lucratif dont l'objet est de défendre les droits des animaux. Peta compte plus de 2 millions d'adhérents et de partisans ; c'est la plus grande organisation au monde dans ce domaine.

The Garden of Eden with the Fall of Man by Jan Brueghel the Elder and Pieter Paul Rubens

Végéta*isme de l'Alpha et l'Oméga

Marc Vanbockestal
Agrégé de Philosophie &
Historien des religions

Lorsqu'on aborde le sujet du végéta*isme d'un point de vue historique, et plus particulièrement par le biais de la philosophie ou de la religion, l'on est tout naturellement et fréquemment attiré par les philosophies grecques et/ou asiatiques et par les religions et spiritualités orientales.

On médite avec Pythagore, nous incitant à préférer une *nourriture pacifique* plutôt que les *graines du meurtre et de la souffrance* ; on écoute la rationalité platonicienne nous dire, 2500 ans avant cette prise de conscience que nos ressources vont bientôt manquer, que le végétarisme permet à une nation *d'utiliser intelligemment ses ressources agricoles* ; on purifie son karma, comme le Mahâbhârata nous l'enseigne, en refusant l'himsâ [violence] liée à la consommation de viande, *car le refus de la viande est le plus grand refuge de la religion, du ciel, et du bonheur. S'abstenir de blesser est le plus grand des principes,* attitude reprise ensuite par le premier Bouddha, Siddhārtha Gautama - ***la consommation de viande éteint la graine de la grande compassion*** -, par Gandhi - *jamais je ne consentirais à sacrifier au corps humain la vie d'un agneau* -, ou par le Dalaï-lama - d'un point de vue bouddhique, tous les êtres sensibles – *les êtres doués de sentiments, d'expériences et de sensations – sont considérés comme égaux. Nous autres, êtres humains, sommes en mesure de nous passer de viande. En tant qu'être humain, je pense que notre nature profonde nous porte au végétarisme, ainsi qu'à faire tout notre possible pour éviter de nuire aux autres espèces -, pour ne prendre que ces exemples célèbres ; enfin, Confucius termine de nous convaincre, en établissant un*

> Pour un aliment, ne détruis pas l'œuvre de Dieu. A la vérité toutes choses sont pures; mais il est mal à l'homme, quand il mange, de devenir une pierre d'achoppement. Il est bien de ne pas manger de viande, de ne pas boire de vin, et de s'abstenir de ce qui peut être pour ton frère une occasion de chute, de scandale ou de faiblesse.
>
> Romains, 14, 20-21

parallèle entre violence envers les animaux et violence envers les autres êtres humains : ***tant que les hommes massacreront les animaux, ils s'entre-tueront. Celui qui sème le meurtre et la douleur ne peut récolter la joie et l'amour.***

Ainsi, de la même manière que des écrivains, poètes, artistes, scientifiques et/ou philosophes européens célèbres permettent à la cause animale et au mode d'alimentation végétal d'avoir une voix dans notre culture depuis plusieurs siècles, nous trouvons également déjà ce mode de vie et l'expression d'une première forme d'anti-spécisme dans des religions et philosophies antiques. Avec ces fondations stables, l'Humanité du XXIème siècle est peut-être enfin prête à être spirituelle - ou ne sera pas, pour paraphraser André Malraux -, d'une spiritualité permettant à chaque être vivant de trouver une place sur cette planète qu'à tort les êtres humains se sont convaincus en être les uniques « propriétaires ».

Mais d'où nous vient donc cette idée ?

Là encore, lorsqu'on s'interroge sur la genèse de cette idée, des doigts se pointent très régulièrement dans une même et unique direction : le judéo-christianisme. Et un extrait de texte est alors systématiquement sorti du placard (à épouvantails?) : *Genèse 1, 28*

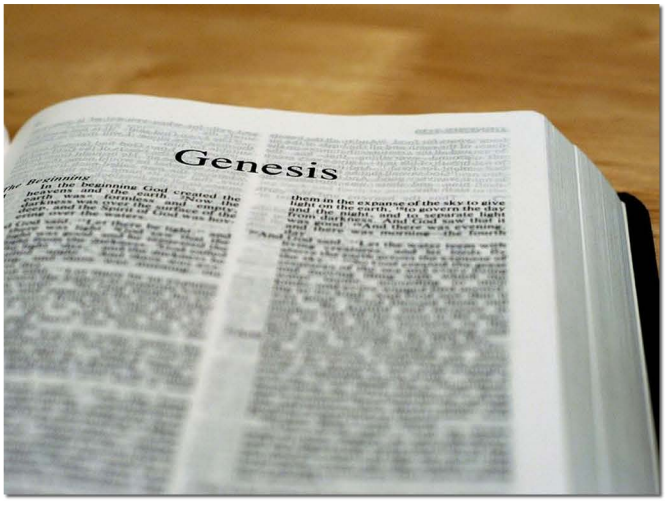
Dieu les [les êtres humains] bénit et Dieu leur dit : Soyez féconds et prolifiques, remplissez la terre et dominez-la. Soumettez les poissons de la mer, les oiseaux du ciel et toute bête qui remue sur la terre !

Dominer la terre, soumettre les animaux, proliférer sans réserve, voilà bien des attitudes que l'expérience nous a montré depuis hautement dommageables si l'on veut assurer un avenir à notre espèce. Puisque cette vision du monde est à l'origine de nos problèmes actuels, il s'agit de la combattre en en démontrant ses limites. La Bible serait donc définitivement ce monstre qui a justifié pendant des siècles le sexisme, avec la côte d'Adam ; l'homophobie, avec l'histoire de Sodome ; le racisme, avec les petits-fils de Noé, Canaan esclave de ses frères, et le spécisme, avec cette supériorité reconnue à l'Homme sur les animaux : quatre monstres tous les quatre présents dans un seul et même livre, la Genèse...

Toutefois, l'honnêteté intellectuelle indispensable à toute science ne peut se satisfaire d'extraits sortis de leurs contextes : contextes historique, culturel, géographique, anthropologique, linguistique, etc. Seule une analyse critique, de préférence pluridisciplinaire, en mettant de côté toute conviction personnelle, peut nous permettre de cerner le vrai du faux en ce domaine.

Par cette approche, on découvre ainsi dans ce premier livre biblique des choses étonnantes sur le sujet qui nous préoccupe, assez éloignées de ce qu'on en dit habituellement.

Ainsi, lors du célèbre épisode de la création en six jours, issu des traditions orales de peuples nomades et probablement mis par écrit bien plus tard par Moïse, vers 1250 A.C.N., sur base d'un consensus entre plusieurs traditions, ce qui frappe est la récurrence du mot « bon » : la lumière est « bonne », les éléments sont « bons », l'existence des végétaux, puis des animaux, est « bonne », l'homme et la femme, créés ensemble tous les deux à l'image de Dieu (ce qui nous éloigne ici d'une possibilité de sexisme comme d'un Dieu anthropomorphique, sauf à revenir à l'Androgyne platonicien), sont « bons ». Une première question semble pertinente ici : la bonté est-elle compatible avec l'asservissement, la domination de l'un par l'autre, dans l'esprit d'un auteur qui vient de libérer son peuple de l'esclavage ?



Ensuite, il nous faut replacer l'extrait dans son contexte littéraire. Ces commandements sont prononcés le sixième jour de la Création, de *Gn* 1,28 à *Gn* 1,30. Ils sont les premiers ordres donnés aux êtres humains par le Dieu des Hébreux, bien avant l'interdit célèbre de ne pas manger le fruit de l'arbre de la connaissance du Bien et du Mal :

Dieu les bénit, et Dieu leur dit: Soyez féconds, multipliez, remplissez la terre, et l'assujettissez; et dominez sur les poissons de la mer, sur les oiseaux du ciel, et sur tout animal qui se meut sur la terre.

Et Dieu dit: Voici, je vous donne toute herbe portant de la semence et qui est à la surface de toute la terre, et tout arbre ayant en lui du fruit d'arbre et portant de la semence: ce sera votre nourriture.

Et à tout animal de la terre, à tout oiseau du ciel, et à tout ce qui se meut sur la terre, ayant en soi un souffle de vie, je donne toute herbe verte pour nourriture. Et cela fut ainsi.

Dieu vit tout ce qu'il avait fait et voici, cela était très bon. Ainsi, il y eut un soir, et il y eut un matin: ce fut le sixième jour.

Pourquoi produit-on rarement l'extrait complet ? La raison souvent invoquée est le manque de pertinence de la suite. Et pourtant... Ici, on constate l'apparition de la première loi alimentaire chez les juifs. Les êtres humains sont végétaliens ! En Éden, ils mangent les végétaux complexes, sans concurrence avec le reste des animaux du Jardin, puisqu'à eux, Dieu a donné les végétaux simples. Et qui dit sans concurrence dit dans un rapport pacifique entre humains et animaux, puisqu'ils ne doivent pas se battre pour leur pitance.

En continuant la lecture de ce mythe fondateur, le rapport originel des humains à la nature est d'ailleurs précisé en Gn 2, 15 :

L'Éternel Dieu prit l'homme, et le plaça dans le jardin d'Éden pour le cultiver et pour le garder.

Ainsi donc, si l'on rassemble tous les éléments présents dans l'épisode du Jardin d'Éden concernant le rapport à la nature, à l'alimentation et aux animaux, on constate que, dans le judéo-christianisme originel, il y a bien une idée de supériorité de l'être humain par rapport au reste de la Création, mais que cette supériorité, cette domination, doit se manifester avec bonté, tel un gardien qui prend soin du reste de la nature, ou tel Dieu, puisque l'être humain est à Son image, qui prend soin de la Création.

Léon Comerre :Le déluge de Noé et les compagnons

Une dernière question se pose alors, puisque le végétalisme est présent dans le judaïsme originel : comment cette religion, et le christianisme qui s'est greffé dessus, a évolué vers un omnivorisme ? On trouve la réponse en *Gn* 9, 1-4 :

> *Dieu bénit Noé et ses fils, et leur dit : Soyez féconds, multipliez, et remplissez la terre.*
>
> *Vous serez un sujet de crainte et d'effroi pour tout animal de la terre, pour tout oiseau du ciel, pour tout ce qui se meut sur la terre, et pour tous les poissons de la mer : ils sont livrés entre vos mains.*
>
> *Tout ce qui se meut et qui a vie vous servira de nourriture : je vous donne tout cela comme l'herbe verte.*
>
> *Seulement, vous ne mangerez point de chair avec son âme, avec son sang.*

A la sortie de l'arche, les commandements faits à Adam et Ève ont été repris et modifiés. Désormais, les animaux craindront les êtres humains qui les chasseront pour les manger, sans toutefois pouvoir consommer le sang des animaux, qui représente leur âme dans le judaïsme, ce qui sera la base des interdits alimentaires.

La théologie dominante explique généralement ce passage en disant qu'il s'agit d'offrir aux êtres humains une Alliance moins difficile à respecter, ce avec quoi bon nombre d'omnivores serait d'accord. On peut toutefois soulever une objection à cela : dans des conditions extrêmes, comme un déluge qui recouvre toutes les terres et engloutit tous les végétaux, on peut comprendre la nécessité de se nourrir d'animaux (qui demanderait à un Inuit d'être végétarien?), mais lorsque

l'agriculture permet à nouveau de satisfaire complètement aux besoins nutritionnels d'un peuple, en quoi le végéta*isme est-il une Alliance plus « pesante » pour les êtres humains ?

A cette objection, comme on a pu le voir dans l'extrait donné en prologue, Paul de Tarse répond d'ailleurs par un retour à la Genèse : *Pour un aliment, ne détruis pas l'œuvre de Dieu. [...] Il est bien de ne pas manger de viande, de ne pas boire de vin, et de s'abstenir de ce qui peut être pour ton frère une occasion de chute, de scandale ou de faiblesse.* Un respect de toute la Création qui sera vécu dans la chair par St François d'Assise, au point que le saint deviendra même le « patron des écologistes » (fêté le 4 octobre), en 1979.

Comme on le voit, nous avons donc également dans le judéo-christianisme des bases très intéressantes concernant le végéta*isme. Malheureusement, aujourd'hui, le catholicisme, dans son Catéchisme, s'il rappelle que les animaux sont des créatures de Dieu auxquelles l'être humain doit « bienveillance » (2416), trouve néanmoins « légitime de se servir des animaux pour la nourriture et la confection des vêtements. On peut les domestiquer pour qu'ils assistent l'homme dans ses travaux et dans ses loisirs. Les expérimentations médicales et scientifiques sur les animaux sont des pratiques moralement acceptables, pourvu qu'elles restent dans des limites raisonnables et contribuent à soigner ou sauver des vies humaines. » (2417). N'est-ce pas un peu hypocrite et éloigné des textes fondateurs ?

Pourtant, si, au commencement, l'être humain est végétalien dans la Bible, il l'est également à la fin, si on en croit ces deux passages célèbres

du prophète Isaïe (probablement de deux auteurs différents, par ailleurs) :

Le loup habitera avec l'agneau, Et la panthère se couchera avec le chevreau; le veau, le lionceau, et le bétail qu'on engraisse, seront ensemble, et un petit enfant les conduira. La vache et l'ourse auront un même pâturage, leurs petits un même gîte; et le lion, comme le bœuf, mangera de la paille. (Is 11, 6-7)

Le loup et l'agneau paîtront ensemble, le lion, comme le bœuf, mangera de la paille, et le serpent aura la poussière pour nourriture. Il ne se fera ni tort ni dommage sur toute ma montagne sainte, dit l'Éternel. (Is 65, 25)

C'est ici un retour au rapport originel, où même les plus carnivores des animaux (re)deviennent végétaliens. Symbole d'une fin qui se rappelle de ses débuts, d'un oméga qui retourne à l'alpha. Un idéal dont tous les juifs et les chrétiens devraient se souvenir, en cette époque où la survie de notre espèce dépend de notre rapide prise de conscience de l'impact très négatif que nous avons sur notre environnement.

Marc Vanbockestal

Agrégé de Philosophie & Historien des religions

MY LIFE'S A CAGE : un film militant pour la cause animale (fiction + animation), sur une musique de The aiM. Au cinéma Galeries à Bruxelles . Au programme de la soirée : projection du court-métrage, suivie d'un débat (le nom des intervenants sera dévoilé bientôt) + showcase du groupe The aiM et Cocktail offert par la Sabam. Attention les places sont limitées !!
Réservation :billeterie@mylifesacage.com

Grande Table végétale organisée par le réseau des Tables végétales citoyennes

Rencontre avec les membres du réseau, les citoyens, les Chefs, les collectivités. Présentation des actions du réseau, témoignages, échanges… Dégustation de vin et d'huile d'olive bio…

Le dimanche 31 mai à 19h - Cafétéria de Mundo Namur, rue Nanon 98, 5000 Namur

10€ par personne ou réalisation d'un plat 100% végétal, bio et de saison pour 8 personnes

Inscription et organisation du buffet : 081 510 166 - 0497 53 59 41

info@influences-vegetales.eu

NAMUR DIM 31 Mai

Petites annonces

START Academy for Young Entrepreneurs
Presented by ING

Pour début octobre 2015

3 étudiantes cherchent pour le concours Start Academy une quatrième étudiante

Bonne connaissance en cuisine ou nutrition végétarienne

Objectif : Créer un snack végétarien

Bruxelles / Wallonie
Contact: Launy tél: 0495 67 61 74

Végétik ASBL RECHERCHE un

Coordinateur pour la région de Mons ou Arlon

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

Qui sommes-nous ?

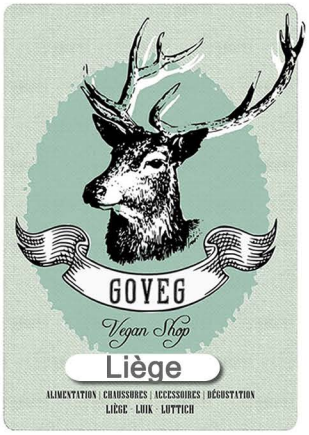
Végétik ASBL RECHERCHE un

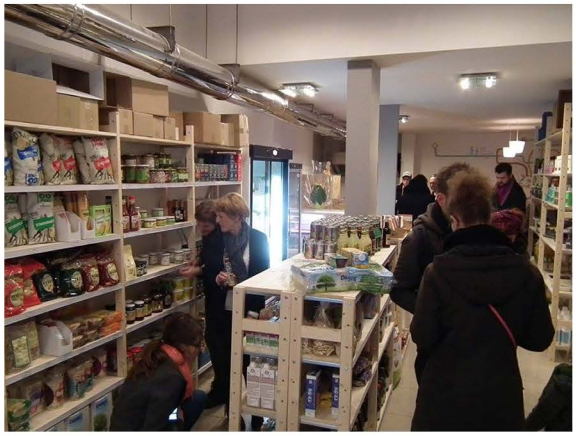
Web Designer bénévole

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 ?





Alimentation | Chaussures | Accessoires | Dégustation

GOVEG Vegan Shop propose une gamme de produits alimentaires 100 % végétaliens. Vous trouverez également des produits sans gluten, sans lactose et sans sucre.
Rue Hors-château 14 Liège Tél : 04 222 09 21

Liège

Vous voulez proposer une annonce pour le numéro suivant ?

Cliquez ici

Nutrition

Les enfants végétariens et végétaliens

Par Sarah Leprêtre , nutritionniste

L'enfance est une période merveilleuse faite de découvertes et d'aventures. Marcher, lire, écrire, aller à l'école tout seul, goûter pour la première fois un bonbon qui pique, etc. Ces habitudes alimentaires que vous lui apprendrez, il les répétera probablement toute sa vie ou presque. Sans se mettre la pression, il est important d'apprendre à son enfant le plaisir de manger, en famille, sans télévision, et de goûter à tout. Plus facile à dire qu'à faire !

Pour avoir l'énergie de grandir et de vivre toutes ces formidables aventures, les enfants ont des besoins alimentaires spécifiques. C'est bien sûr aux parents de faire au mieux, avec leurs contraintes de vie, mais n'oubliez pas que vous pouvez être aidé par votre pédiatre, nutritionniste et autres professionnels à votre écoute. Voici donc un petit récapitulatif de ce que vos enfants ont besoin, qu'ils soient végétariens ou non, en fonction de leur âge.

Cette première année avec votre bébé passe en général très vite, il est en plein apprentissage et vous découvrez sans cesse qu'il sait faire quelque chose de nouveau : sourire, tenir sa tête, ramper, etc. Mais il évolue aussi physiquement en triplant son poids de naissance et en augmentant de 1,5 fois sa taille ! Avec tous ces changements, vous imaginez bien qu'il va avoir besoin de beaucoup d'énergie !

Il y a plusieurs étapes dans l'alimentation d'un nourrisson : de 0 à 6 mois son alimentation est entièrement lactée ; de 6 à environ 12 mois son alimentation se diversifie par étapes et il ne prend plus que 4 repas par jour ; puis de 1 à 3 ans il va vraiment goûter à tout et développer son goût et ses opinions.

- De 0 à 6 mois : l'allaitement maternel ou « artificiel »

Votre petit bout de chou entre dans le monde du goût tout en douceur puisqu'il ne boira que du lait durant les six premiers mois de sa vie. Attention pas du lait en bouteille ! Le mieux, d'un point de vue nutritionnel, reste le lait maternel mais les laits maternisés sont extrêmement surveillés et très bien composés; ils sont une bonne alternative.

Le lait maternel, donné au sein, comporte tout ce dont a besoin votre enfant ou presque. En effet, cela dépend de la façon dont vous vous nourrissez et d'autres critères. La flore intestinale du nourrisson se développe petit à petit et est presque inexistante au début de sa vie. C'est pourquoi il est possible qu'il ait besoin d'une supplémentation en vitamine K (fabriquée par la flore intestinale). Un enfant nourri exclusivement au sein aura également besoin d'une supplémentation en vitamine D puisqu'il n'aura quasiment aucune exposition au soleil et que la maman n'aura (comme beaucoup) pas suffisamment de vitamine D pour deux. N'hésitez pas à en parler à votre pédiatre. Si vous avez une question ou des préoccupations au sujet de l'allaitement, vous pouvez prendre rendez-vous avec une consultante en lactation. Il existe le site de l'association belge des consultantes en lactation francophones et germanophones qui recense toutes les conseillères en Belgique.

(http://www.consultation-allaitement-maternel.be/accueil.html)

Si vous ne pouvez ou ne voulez pas allaiter votre enfant, il existe les laits maternisés. Qu'ils soient animaux ou végétaux, ils répondent tous aux mêmes normes et réglementations. De 0 à 6 mois, il vous faudra choisir du lait 1er âge (le plus souvent en pharmacie), adapté aux besoins et aux capacités digestives de votre enfant. Donc,

ne lui donnez ni lait de vache ni lait végétal !

Les laits maternisés, contrairement aux laits « tout public », sont très riches en omega-3 et en fer et moins riches en protéines. Ce sont des laits en poudre qu'il faut doser et diluer dans de l'eau. Choisissez toujours une eau faiblement minéralisée et pauvre en fluor si le lait choisi en contient beaucoup. En général, lorsque l'eau est utilisable pour les nourrissons, les commerçants n'hésitent pas à le mettre en avant. Les autorités sanitaires conseillent de garder une bouteille d'eau ouverte 24 heures au maximum au réfrigérateur. L'eau froide du robinet peut également convenir si vous la laissez couler quelques secondes avant de vous en servir. Pour les végétaliens, il existe des laits 1er âge à base de riz ou de soja que vous pouvez trouver en pharmacie. Pas d'inquiétude à avoir avec ce soja-ci, qui est spécialement traité pour convenir aux plus petits.

Maintenant, venons-en au sevrage, un moment qui n'est pas toujours facile. Si vous ne pouvez ou ne voulez plus allaiter, il va falloir habituer votre enfant à boire dans un biberon. Vous pouvez le familiariser avec l'objet en lui donnant un petit biberon d'eau ou de lait maternel tiré. C'est d'ailleurs l'occasion de laisser votre entourage nourrir votre bout de chou. D'ailleurs, certains enfants refusent le biberon quand il est donné par la maman, ne comprenant pas pourquoi il ne peut pas avoir le sein qui est tout près.

Le sevrage peut se faire avec du lait maternisé 1er âge ou du lait maternel tiré grâce à un tire-lait (que vous pouvez louer dans certaines pharmacies si vous souhaitez tenter l'expérience sans investir). Le lait maternel doit être conservé au réfrigérateur (si la chaîne du froid est bien suivie, il peut s'y conserver 5 à 8 jours) ou 24 heures dans une glacière avec un pain de glace (environ 15°C). Le lait maternel se conserve également 6 mois au congélateur. Pour les plus petits (1 mois et demi, 2 mois), vous pouvez garder une ou deux tétées dans la journée, le matin et le soir par exemple, car votre lait ne va pas disparaître d'un seul coup. Comme il n'y aura presque plus de tétées, la fabrication de lait va diminuer puis s'arrêter petit à petit.

- De 6 à 12 mois : la diversification

À partir de 6 mois, le lait 1er âge est remplacé par du lait 2eme âge, que vous pouvez trouver au supermarché, même en version végétale. Jusqu'à 12 mois, ce sera sa principale source de protéines, de fer, d'acides gras essentiels, de calcium et de vitamine D. C'est à partir de ce moment également que votre enfant va commencer à goûter aux fruits et aux légumes, avec une cuillère !

La diversification se fait par étapes, car les intestins des nourrissons doivent s'adapter aux nouvelles molécules qu'ils rencontrent. D'ailleurs, certains aliments peuvent entraîner des réactions allergiques comme des rougeurs ou des vomissements (sans fièvre). Cela ne signifie pas forcément que votre enfant y est allergique, simplement que son corps n'est pas encore prêt à digérer l'aliment en question. C'est pourquoi on conseille d'ajouter un aliment par jour à son alimentation, afin de ne pas surcharger son système digestif et de comprendre quel aliment peut poser problème.

6 MOIS

- À 6 mois, on commence par familiariser l'enfant avec les fruits, les légumes et les céréales sans gluten. L'alimentation reste donc végétalienne. Les fruits et les légumes seront bien cuits et complètement mixés, sans sel ni sucre ajouté, et présentés après le biberon/tétée du midi ou du goûter, une ou deux cuillerées maximum. Choisissez des fruits et légumes faciles à digérer : (pomme, poire, banane, carottes, courgettes, haricots verts, etc.) que vous pouvez adoucir avec un peu de pomme de terre. Vous pouvez vous inspirer des petits pots du commerce pour trouver des idées. Les céréales sans gluten (1 ou 2 cuillères par jour) peuvent être ajoutées dans le biberon, dans les purées ou les compotes. Vous pouvez utiliser des préparations précuites que l'on trouve en magasin biologique. Quand la purée de légumes ou la soupe remplace le lait, ajoutez une cuillère à café d'huile crue riche en acides gras essentiels (colza, noix ou lin).

On peut également introduire l'oeuf, pour que le système immunitaire de votre enfant connaisse l'allergène. Vous pouvez ajouter un peu d'oeuf dur mixé dans une purée ou un peu de crème anglaise dans le biberon (faite maison si possible pour éviter qu'elle soit riche en sucre), une à deux fois dans la semaine.

7 MOIS

- À 7 mois, vous pourrez introduire les céréales avec du gluten. Il faut éviter de le faire trop tardivement, ce qui pourrait augmenter les risques d'intolérance. Quels que soient vos choix alimentaires, il est important que votre enfant connaisse cette molécule pour l'aider à construire son système immunitaire. Vous pouvez intégrer une cuillère à café de céréales dans un biberon (par jour) ou le laisser mâchouiller un croûton de pain après un repas. Petit à petit, vous pourrez introduire des morceaux dans les purées et les compotes.

1 AN

- À 1 an, vous pouvez introduire les oléagineux s'il n'y a pas d'antécédents d'allergie dans votre famille. Sinon, il vous faudra attendre un peu et en parler à votre pédiatre. Évitez cependant les cacahuètes qui sont trop petites et risqueraient d'étouffer votre enfant. Si vous le souhaitez, vous pouvez passer du lait 2eme âge au lait de croissance, bien que ce ne soit pas obligatoire. Vous pouvez comparez les différentes compositions et les prix pour faire votre choix. Ne le remplacez pas par du lait de vache car il est plus pauvre en fer, en acides gras essentiels et ne contient pas de vitamine D. Paradoxalement, il est trop riche en protéines (et en lipides si vous prenez du lait entier). L'organisme de votre enfant n'est pas capable d'en gérer de grandes quantités. Ne commencez pas non plus par le lait végétal qui est lui aussi trop pauvre en nutriments.

Vous pouvez également introduire les légumineuses (sauf le soja). Au Canada, on les autorise dès 9 mois, en France seulement à 15 mois. Prenez le temps de bien les cuire et les mixer et voyez si votre enfant est prêt à les digérer. Dès que vous les introduirez, pensez à faire l'association céréales/légumineuses au même repas. Si les adultes peuvent se permettre de le faire dans la journée ou sur deux jours, les enfants (surtout si jeunes) n'ont pas la capacité de stocker autant que nous les acides aminés. L'autorisation du soja (à part dans les laits maternisés) avant 3 ans est encore discutée, pour le moment, je vous conseille plutôt d'attendre.

Vous pouvez également initier votre enfant aux fruits crus s'ils sont bien mûrs. Commencez petit à petit les légumes crus vers 18 mois, en fonction de la dentition de votre enfant. Vous pouvez cependant commencer plus tôt par des soupes de melon, pastèque ou concombre crus.

2 AN

À 2 ans, votre enfant pourra manger un peu de porridge au lait maternisé au petit-déjeuner, ou accompagner son biberon de crêpes ou de viennoiseries de façon occasionnelle.

Voici quelques chiffres pour vous aider à visualiser les besoins de vos bouts de choux :

- **Les protéines** : de 0 à 3 ans, le besoin évolue de 2g seulement. Une combinaison de lait spécialisé et de repas céréales/légumineuses suffit à couvrir ses besoins.

- **Le calcium :** de 6 mois à 3 ans, un enfant n'a besoin que de 500mg/jour, ce qui est apporté essentiellement par le lait.

- **Les acides gras essentiels :** tant que vous continuez à donner 500ml de lait spécialisé par jour et une cuillère à café d'huile crue dans les purées de votre bébé, ses besoins seront couverts jusqu'à 3 ans.

- **Le fer :** le lait maternisé, les céréales complètes et les légumineuses seront des sources suffisantes.

- **La vitamine D :** de 0 à 1 an, un nourrisson a besoin de 20-25µg (microgrammes) et un enfant de 1 à 3 ans a besoin de 10µg par jour. En fonction du lait que vous choisissez, une supplémentation sera peut-être nécessaire. Si vous allaitez votre enfant, votre médecin/pédiatre pourra vous conseiller sur les quantités à donner à votre enfant et peut-être à vous-même.

- **La vitamine K :** ajoutée au lait maternisé, les enfants nourris au sein devront être supplémentés. Encore une fois, parlez-en à votre pédiatre.

Pour vous aider à mettre en pratique tous ces conseils, voici un exemple de menu pour un enfant de 1 an :

- matin : lait maternel/maternisé

- midi : dhal de lentilles corail (mixé avec une cuillère à café d'huile de colza) et crème de riz à la poire en dessert

-16h : lait maternel/maternisé (avec un peu de céréales ou un petit biscuit selon les enfants)

- soir : lait maternel/maternisé et compote de fruits si besoin

L'important est de garder 500ml de lait maternel, 2eme âge ou de croissance et de combiner céréales et légumineuses dans un même repas, mais pas forcément dans la même assiette comme vous avez pu le voir.

Pensez au riz ou semoule au lait maternisé ou aux crèmes dessert à base d'haricots rouges. À partir d'1 an, votre enfant pourra manger comme vous si vous cuisinez sans sel ni sucre ajouté et sans soja. Évitez également le seitan, dont le principal ingrédient est du gluten, qui risque d'être difficile à digérer. Je n'ai pas trouvé d'informations là-dessus mais je ne le conseillerai pas avant 3 ans.

Les oléagineux (noix, noisettes, amandes, pistaches, etc.) peuvent remplacer les légumineuses, mais il faudra quand même les combiner avec des céréales. Par contre, le quinoa comprend tous les acides aminés essentiels et ne contient pas de gluten, vous pouvez donc l'intégrer dès 6 mois puis continuer à l'utiliser sans y ajouter de légumineuses.

Essayez autant que possible d'éviter **les produits salés ou sucrés,** qui doivent rester des produits occasionnels. En tant que végétarien, faites attention à la composition des bonbons car certains contiennent de la gélatine animale, aussi connue sous le nom de E441.

Évitez si possible les sodas, très excitants et addictifs. Le mieux reste de profiter de quelques chips ou d'une glace durant un repas et avant 17 heures pour que l'excitation due au sucre retombe avant l'heure de dormir.

Petit à petit, accompagnez le biberon du soir d'une purée ou de légumineuses. Vous pouvez intégrer un peu de céréales dans le biberon pour compléter les apports en acides aminés.

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)!

COOK WITH DANIELLE

ENGLISH – FRENCH / ADULTS – CHILDREN

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.

Télécharger

Pour 9 euros seulement

3 AN

À 3 ans, votre enfant aura pris de bonnes habitudes et saura vous dire ce qui lui plaît ou pas. Il entre dans le monde des « grands » : il pourra enfin goûter au soja et au seitan. C'est aussi la période où la plupart des enfants arrêtent le lait 2eme âge ou de croissance pour des laits normaux, qui coûtent nettement moins cher ! C'est principalement ce changement qui pourrait conduire à certaines carences, mais pas d'inquiétude ! Si votre enfant boit moins de lait, il mangera plus de légumineuses, d'oléagineux, etc.

- **Les protéines** : continuez à combiner céréales et légumineuses/oléagineux à chaque repas. Le soja et le quinoa contiennent des protéines complètes, donc pas besoin de les combiner. Par contre, même si le seitan est riche en protéines, mieux vaut le combiner à une petite portion de légumineuses pour compléter les acides aminés essentiels.

- **Le calcium:** en combinant lait de vache/lait végétal, yaourts et oléagineux en purée ou à croquer (sésame et amandes surtout), vous couvrirez ses besoins. Si votre enfant est végétarien, le lait de vache, les yaourts et le fromage (en plus du reste de son alimentation) suffiront. S'il est végétalien, variez les sources végétales : lait de riz, d'amande ou de noisette + yaourt de soja.

- **Les lipides :** avec tout ce qu'il y a ci-dessus, les apports en lipides seront couverts. Continuez à ajouter une ou deux cuillères d'huiles riches en omega-3 (noix, lin ou colza) non cuites, une habitude que vous pouvez aussi garder pour vous.

- **Le fer :** vous pouvez faire découvrir à votre bambin les algues, le chocolat noir, les céréales complètes, les épinards crus en salade et les figues séchées au petit-déjeuner. Essayez de les combiner à quelques sources de vitamine C (cassis, citron, poivron, herbes aromatiques, fruits rouges, choux, cresson, etc.). Et si vous avez peur que ce ne soit pas suffisant, vous pouvez ajouter un peu de levure de bière en paillette dans vos plats.

- **Vitamine D :** possible supplémentation l'hiver, si vous vous exposez peu au soleil en été ou avec une crème solaire très couvrante (ce qui est conseillé pour votre peau et celles de vos enfants).

- **Vitamine B12 :** en fonction de votre consommation de produits d'origine animale, une supplémentation vous sera peut-être proposée par votre pédiatre.

Voici un menu-exemple pour les enfants de 3 ans et plus :

Petit-déjeuner : Smoothie banane - pomme - citron -épinard -lait d'amande et granola aux pépites de chocolat noir (les pépites de céréales, pas les biscuits!) (calcium, fer, protéines, glucides, fibres)

Déjeuner : Carottes râpées à l'huile de noix, boulettes de haricots blancs à la sauce tomate et spaghettis, crème dessert à la pêche (protéines, calcium, omega-3, fer, glucides, fibres)

Goûter : pain complet et tartinade chocolat noir/noisette, jus pomme/cassis (fer, vitamine C et un peu de calcium, glucides, fibres, lipides). Le vrai bonus dans l'alimentation de votre enfant sera le goûter : un repas pour se faire plaisir et faire le plein de nutriments, n'hésitez pas à lui donner des oléagineux à croquer, des barres de céréales, du chocolat, des fruits, etc.

Dîner : Soupe de légumes et croûtons de pain, yaourt de soja (protéines, calcium, fer, un peu de glucides)

Cela peut sembler beaucoup mais n'oubliez pas qu'un enfant de 4 ans ne mangera pas les mêmes quantités que vous. Mieux vaut privilégier la diversité plutôt que la quantité afin d'avoir tout les nutriments qu'il lui convient.

Jusqu'à ses 10 ans, les besoins de votre enfant vont augmenter en même temps que son appétit. En gardant une alimentation diversifiée, ses besoins seront couverts. N'hésitez pas à utiliser différents modes de cuissons, des herbes et des épices pour varier les goûts et consultez régulièrement votre pédiatre (une fois par an au moins) pour les supplémentations en vitamine D et B12.

Pour finir, rappelez-vous que les alliés de vos enfants sont:

- **le lait :** de vache ou végétal, il apporte une bonne dose de calcium, peu de lipides et des protéines. Il peut se consommer en boisson, seul ou dans un smoothie, en ajout dans les gratins, les sauces (béchamel par exemple), les soupes, les purées, les porridges, puddings et pâtisseries, les crèmes desserts, le riz ou la semoule au lait et les flans.

- **les purées d'oléagineux :** de bons lipides, une source de protéines intéressante (mais non complète), du calcium, du fer et du zinc (plus pleins d'autres minéraux). On peut les ajouter dans les smoothies, les sauces, les purées, les pâtisseries, les desserts et les tartinades sucrées ou salées.

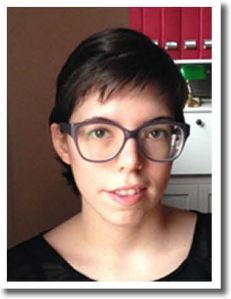
- **les céréales complètes :** des glucides complexes, des protéines, des vitamines, des minéraux (dont du fer) et des fibres ! De plus, glucides complexes + fibres = énergie pour la journée.

- **les légumineuses :** elles contiennent des glucides, des protéines, des minéraux (fer, calcium, etc.) et un peu de vitamine B9. En soupe, houmous, chili, burger ou dhal, ils seront très importants pour vos enfants.

- les sucres de coco ou de canne complet, les sirops d'érable ou d'agave, le miel sont des alternatives au sucre de betterave raffiné qui n'apporte qu'une énergie vite brûlée et des caries. N'oubliez pas que les fruits secs sucrent également très bien.

Je vous souhaite de vous amuser et de vous régaler en famille !

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

Quelques instants de poésie

Image: clickalps.com

Source: love-local.com

Image: Miroslav Hlavko

Image: Lynn Griffiths

Image credits: Benjamin Joseph Andrew

Image credits: Benjamin Joseph Andrew

Image credits: Jerry Harwood

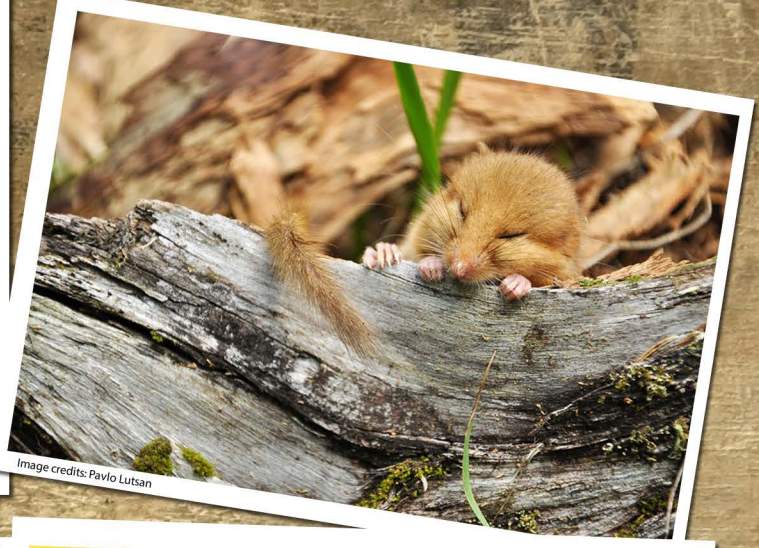


Image credits: Pavlo Lutsan

Image credits: Trevor Owen

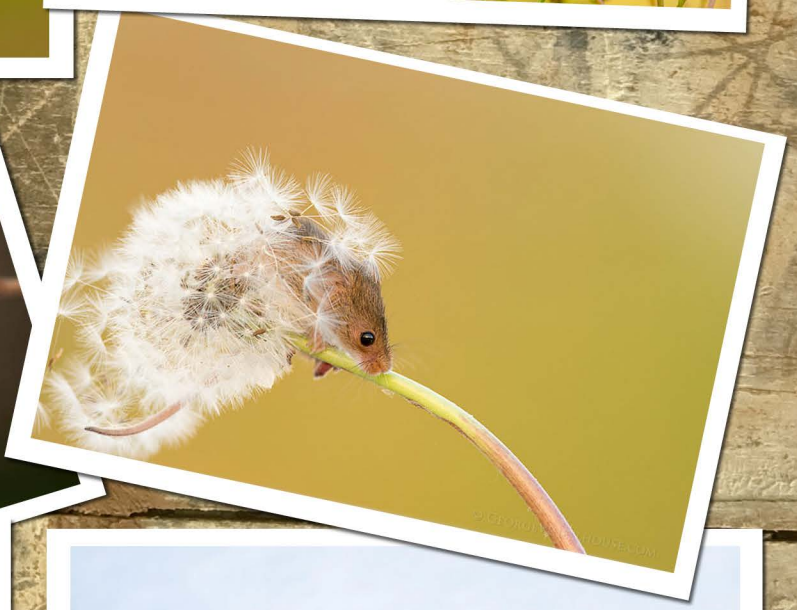
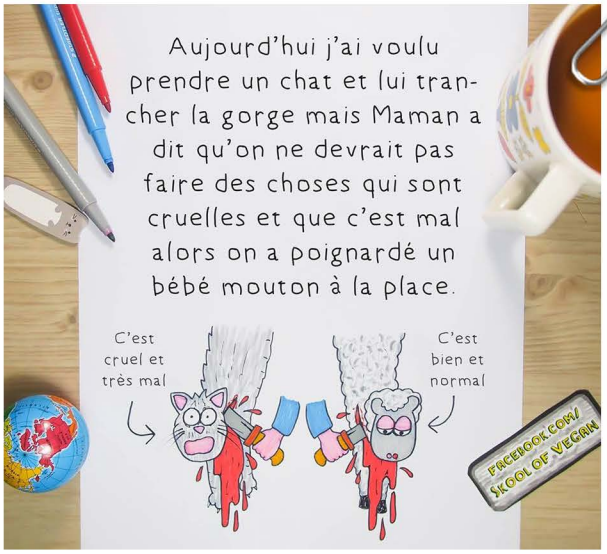
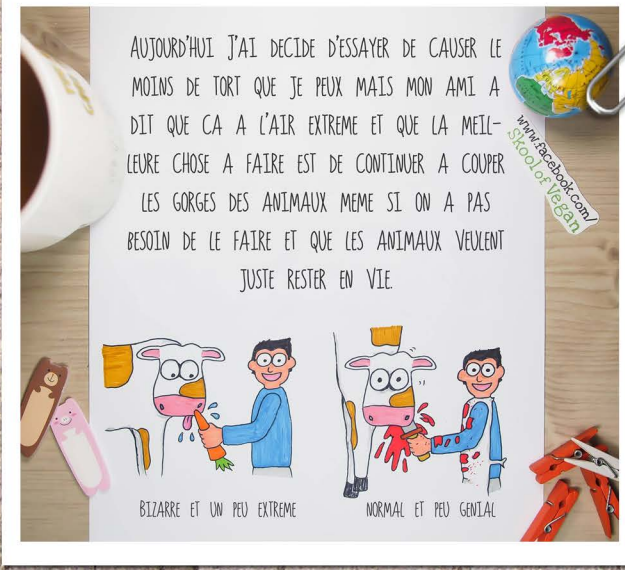


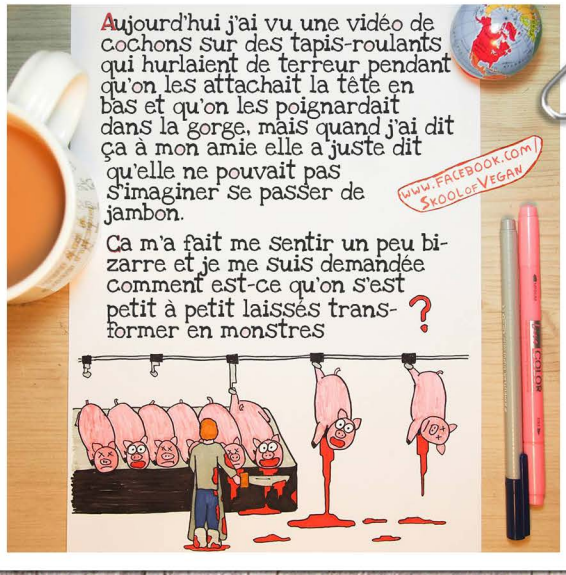
Image credits: John Gooday

Image credits: Stephane Olivier

Humour noir avec Vegan Skool







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

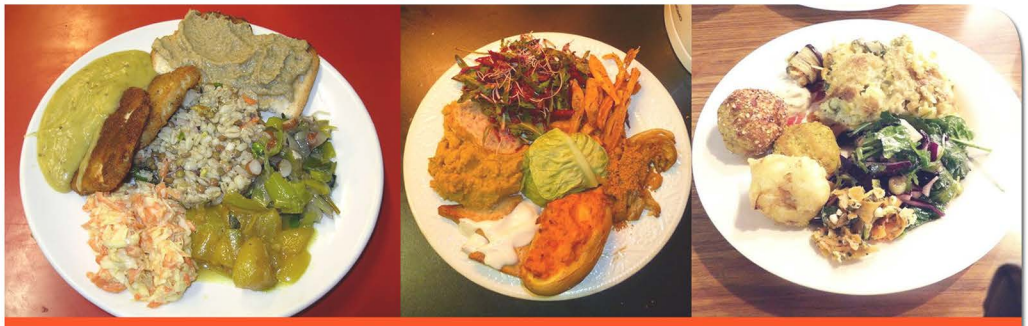
VEGETIK PEUT VOUS AIDER !

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

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

En savoir plus

ASBL LES OISEAUX S'ENTÊTENT



Les oiseaux s'entêtent vous proposent un service traiteur végétalien pour vos évènements , soirées , mariages.

Pour des soirées "cruelty free"

En savoir plus

Be lgique
Veggie