

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

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

**Dossier spécial**

**Activiste, oui !  
Mais pour quelle stratégie ?**

**Nutrition : Le  
sportif végétarien  
et végane**



**V**

**Acteurs du changement : Le rêve d'Aby**

**Réussir de délicieux makis veggie**

## Réveiller la tendresse.

Notre nouveau numéro s'intéresse aux stratégies employées par les militants pour changer les comportements alimentaires de nos contemporains. Voilà un sujet épineux qui provoque souvent de vives discussions entre les partisans de la manière forte, ceux qui aiment utiliser des images de maltraitance et de violences infligées aux animaux d'élevage et ceux qui préfèrent la technique du «step by step».

Ceux qui aiment utiliser des mots déstabilisants comme cadavre, meurtre, génocide, viol, nous les appellerons les partisans de la stratégie de l'électrochoc pour les différencier de ceux qui sont favorables à une méthode plus douce et progressive qui prend en compte les lois complexes du processus de changement comportemental chez l'être humain. Notre psyché est en effet encore bien mal connue.

De plus la dimension sociale de ce problème ne peut pas être sous-estimée. Il est plus difficile de devenir végétarien en Gaume lorsqu'on appartient à une famille d'éleveurs et qu'on a un mari et des amis peu réceptifs, qu'au centre d'une grande ville dans certains milieux progressistes. D'ailleurs, il est toujours difficile de ne pas être comme les autres et en particulier quand on adopte un mode de vie remettant en cause le bien-fondé de l'alimentation de monsieur tout le monde. Vous devenez l'enquêteur qui par sa seule présence déstabilise un système de croyances bien ancré et rassurant. Vous faites remonter à la surface cette question sensible de la mise à mort des animaux, un tabou presque aussi épais que celui de la question de la mort dans notre occident postmoderne.

Les partisans d'une approche progressive pensent qu'être trop frontal provoque des réactions de replis et de rejets et ferme la porte au dialogue et à l'échange sincère des idées. J'ai, pour ma part longuement médité cette question et je me range désormais résolument de ce côté. J'ai décidé d'enfin entendre les peurs de ceux qui perçoivent le végétarisme comme un mode alimentaire dangereux pour la santé. J'ai

compris que ce changement pour de nombreuses personnes est une sorte d'inquiétant voyage vers l'inconnu et que de nombreuses croyances limitantes sont responsables de ces angoisses.

Il y a peu, je prétendais lors de mes conférences qu'il était facile de devenir végétarien. J'avais tendance à oublier les efforts que m'avait demandés ce changement d'habitude, les étapes de cette transformation sont en effet enfouies dans ma mémoire. Pourtant, au début de ma «conversion» j'ai traversé de nombreux moments difficiles. Par exemple, j'avais un peu honte lorsque j'étais invité chez des amis de refuser le plat mitonné avec amour par mes hôtes. Ça m'ennuyait aussi lorsque ma mère s'arrachait les cheveux pour me préparer un repas lors de mes visites.

Par ailleurs, au début de ma conversion, j'aimais encore le goût du hamburger, du poulet, du thon. Il me fallait alors livrer un combat intérieur intense. C'est déstabilisant de saliver devant une rôtisserie et par ailleurs être attristé par le corps déplumé et sans vie d'un animal dont on a refusé le droit à l'existence. J'ai été conditionné pendant 28 ans à considérer la viande et le poisson comme des aliments essentiels de mon alimentation et mes connaissances culinaires limitées ne me permettaient pas de rêver à un autre monde de saveurs.

Au début, j'étais heureux de ne plus faire souffrir les animaux en adoptant le végétarisme, j'étais content de moi et fier de m'être détaché de fausses croyances, mais je dois dire que faire une croix sur une dizaine de mes plats préférés m'a coûté et je peux comprendre que de nombreuses personnes puissent s'effrayer d'emprunter ce chemin. Aujourd'hui bien entendu mes goûts ont évolué et j'ai appris à aimer d'autres aliments et à cuisiner autrement, c'est devenu une seconde nature.

Après quelques années les odeurs de plats de viande deviennent désagréables, ce weekend par exemple, je participais à un salon des produits BIO. Dans un

des halls d'exposition, des odeurs de poulets rôtis et de cochons passés à la broche m'ont fortement incommodé. Dans ces conditions être végétarien devient un jeu d'enfant, depuis quelques années le processus déconditionnement-reconditionnement s'est achevé pour moi, mais il ne faut pas oublier l'énergie déployée pour obtenir ce résultat.

Mon parcours ressemble à mon avis à celui de la majorité des végétariens. D'abord on renonce à la viande, mais on accepte encore d'en manger chez les amis et les parents ou quand il n'y a pas d'autres solutions. Les poissons comme pour beaucoup ne comptaient pas, trop différents ! Je n'éprouvais pas d'attachement pour eux. Il faut dire que cela me permettait de conserver quelques plats auxquels je tenais. Mes pâtes au thon et citron, une vraie tuerie ! Il m'a fallu quelques années supplémentaires pour éliminer complètement le poisson.

Finalement, je me suis obligé à faire les courses dans les magasins Bio pour encourager une agriculture attentive à ne pas pulvériser du poison dans la chaîne alimentaire des hommes et des animaux. Actuellement, je m'attaque au fromage après avoir éliminé le lait et les œufs. Mais j'avoue que je m'octroie certaines libertés quand je ne suis pas à la maison, car ce monde est encore loin d'être Végane friendly.

Ce petit retour en arrière me permet de mieux comprendre l'état d'esprit dans lequel j'étais quand j'ai commencé ce processus. Je me souviens que dès la première étape, j'étais super fier de moi et pas for-

### Dossier spécial

## Activiste, oui ! Mais pour quelle stratégie ?

cément conscient qu'une longue route m'attendait encore. Au début, si on m'avait désigné le véganisme comme seul horizon désirable, je crois que je me serais découragé en chemin.

Facebook n'existait pas encore et je ne pas dû subir les critiques virulentes des adeptes de la pureté Végane et franchement je m'en félicite chaque jour. Un chemin lent et progressif, c'est l'histoire de ma conversion, j'ai eu besoin de temps pour apprendre à manger autrement d'autant que je n'ai rien d'un Mozart des fourneaux.

C'est pourquoi, il me semble important de ne pas oublier les difficultés de ce chemin de transformation qui n'est pas uniquement une histoire d'alimentation. Nous devons faire preuve de patience avec ceux que nous essayons de convaincre de suivre nos pas et croire qu'en chacun de nous subsiste la petite flamme de la compassion qui enfant, emplissait nos cœurs de tendresse pour les animaux de la ferme.



**Fabrice Derzelle**  
Rédacteur du magazine.



L'alimentation des sportifs végétariens et végétaliens. p. 48



Réussir les makis avec Valérie Lohest. p. 20



Une minute ça compte !  
par M. Vanbockenstael p.26



Le livre de la semaine: Why we love dogs,  
eat pigs and wear cows. p.34



Riz sauté aux pommes de terre et Kale p.14



Critique littéraire du livre de Martin Gibert  
« Voir son steak comme un animal mort » p.57



Cachez ce burger que je ne saurais voir.  
Par Vincent Bozzoland. p.40



Comment les USA ont-ils sauvé 400 mil-  
lions d'animaux en 2014 ? P. 38



Spaghetti sauce tomate et petites saucisses  
p.22



Les vidéos du trimestre p.60



Comment créer un monde végane par  
Tobias Leenaert p.6



Le Rêve d'Aby, un monde où chaque ani-  
mal est traité avec respect. p.54



Brownies aux amandes et noix de pécan p.24



Cannelloni aux épinards et basilic p.16

# Comment créer un monde végane ?

Par **Tobias leenaert** ( traduit de l'Anglais par E.Hubaut et F.Derzelle )  
Fondateur de l'association EVA et rédacteur du blog Vegan Strategist.

Je suppose que si vous lisez ceci, vous êtes d'accord avec le fait que, tout autre changement mis à part, votre monde idéal est un monde où les animaux ne sont pas utilisés pour servir les intérêts des humains : être de la nourriture ou des vêtements, servir à la recherche, l'amusement ou quoi que ce soit d'autre. Un monde végane, en résumé.

## Assisterons-nous à l'avènement d'un monde végane ?

Pour le moment, ça ne s'annonce pas trop bien.

Car pour beaucoup et pour paraphraser Melanie Joy et sa « justification des 3 N » : manger de la viande est **Naturel, Normal et Nécessaire**. À quoi l'on pourrait ajouter que la viande est délicieuse et que nous avons d'autres préoccupations plus importantes que de nous préoccuper du sort des animaux.

En plus, la consommation quotidienne de viande et d'œufs va augmenter beaucoup au cours des décennies qui viennent avec le pouvoir d'achat grandissant des économies émergentes comme la Chine et l'Inde qui ensemble représentent le tiers de la population mondiale.

Mais je reste optimiste. Je pense qu'un monde végane est un but atteignable (mais bien sûr tout dépend de ce qu'on entend par « monde végane », mais n'entrons pas dans cette discussion). La question est alors : comment pouvons-nous atteindre ce but ?

L'idée la plus évidente et la stratégie sur laquelle s'appuient les activistes véganes, les défenseurs des droits des animaux et la plupart des organisations est simple : il s'agit d'essayer de convaincre autant de gens que possible de devenir véganes en expliquant que les animaux souffrent ou sont dignes de respect et même ont des droits. C'est une part importante de la stratégie, mais ce n'est pas la seule requise et ce n'est même peut-être pas la part la plus importante. Je crois



que le combat social pour les droits des animaux est le plus grand et le plus stimulant parmi tous.

Pour le gagner, nous avons besoin d'user de tactiques différentes. Mais d'abord, voyons pourquoi ce combat est si difficile et différent.

Le combat pour les droits des animaux est différent. Nous aimons comparer le mouvement pour les droits des animaux avec d'autres luttes pour les droits de l'homme, la lutte contre l'esclavage, la lutte pour la libération des femmes, l'antiracisme, etc. Mais il est important de noter que, si certaines ont des similarités, il y a aussi de grosses différences. La première d'entre elles dans notre cas, c'est que ceux qui organisent les campagnes ne sont pas les victimes.

Comme nous ne pouvons entendre les voix de milliards d'animaux qui voudraient que les choses soient différentes, les seules personnes qui parlent en leur nom sont leurs défenseurs et ils sont encore un assez petit groupe. Le soutien public pour notre cause est de loin bien moindre que ce qu'il a été ou ce qu'il est pour, par exemple, le combat pour le droit des noirs ou des femmes, justement parce que dans ces cas-

là, respectivement, les personnes de couleur et les femmes, prenaient une part significative à la protestation. Selon les termes de l'auteur Norman Phelps : « nous essayons d'être le premier mouvement de justice sociale dans l'histoire à réussir sans la participation organisée et consciente des victimes ».

Quand le sujet d'une discussion est la viande. La plupart des gens pensent avec leur estomac.

[www.veganstrategist.org](http://www.veganstrategist.org)

Prenez en compte également le degré incroyable de dépendance aux produits animaux de notre société. La plupart des gens, particulièrement dans le monde occidental, mangent un produit d'origine animale à chaque repas. Ce qui fait 3 fois par jour, chaque jour. D'énormes gains dépendent de la consommation de produits animaux, en ce compris également, une large part de la mode, de la recherche et de l'industrie des loisirs. Nous avons investi dans l'utilisation abusive des animaux à un degré auquel on n'est jamais arrivé avec celle des noirs ou des femmes. Tout ceci a pour conséquence que l'entière du système est frappée d'un très haut degré d'inertie. C'est bien de prendre ça en compte.

Une autre raison de l'inertie est celle-ci : le comportement principal (en termes de volume) que nous essayons de changer est le comportement alimentaire. Nos habitudes en terme de nourriture sont comme enracinées en nous, peut-être plus que n'importe quoi d'autre. Ce que nous mangeons est lié à des facteurs émotionnels et psychologiques. Nous pouvons être « accros » à la nourriture et des chercheurs

pensent que des produits alimentaires ou des ingrédients pourraient avoir un degré de dépendance comparable aux drogues dures. Quand il s'agit de nourriture, nous ne pensons plus avec notre raison, mais avec nos papilles gustatives ou notre estomac. Manger de la viande a été un pan de notre histoire depuis des centaines de milliers d'années. Beaucoup de gens gardent un appétit insatiable et primaire pour la viande.

À l'inverse, ce qui rend notre défi encore plus grand, c'est que nos opposants ont la facilité avec eux : leur message (manger des animaux est correct, normal, bon pour la santé...) est celui que la grande majorité des gens souhaite entendre. C'est un message que l'industrie émet en injectant des milliards en publicités. Les facteurs cités ci-dessus (autant que d'autres) doivent être pris en compte dans la stratégie utilisée par notre mouvement pour arriver à un monde végane. Ça ne veut pas dire qu'il n'y a pas de comparaisons valides et qu'il n'y a pas de ressemblances, mais ça signifie que nous ne devrions pas tirer hâtivement des conclusions sur ce qui s'est passé pour d'autres mouvements.

Nous sommes largement dans un territoire inexploré.

## Facteurs éthiques et non-éthiques

Quand nous regardons les facteurs qui peuvent

Avoir une attitude positive inspire plus confiance qu'une attitude inspirée par la colère.

[www.veganstrategist.org](http://www.veganstrategist.org)

influencer les individus (et la société tout entière) à devenir végane ou progresser vers le véganisme, nous pouvons faire la distinction suivante : il y a des facteurs éthiques et non éthiques.

Le souci de la souffrance et de la douleur animales est le principal facteur éthique que nous utilisons.

**La colère ne fait pas de vous un meilleur activiste, elle vous rend seulement moins efficace.**

[www.veganstrategist.org](http://www.veganstrategist.org)

Nous espérons qu'en considérant les conditions dans lesquelles sont élevés les animaux qu'ils mangent, les gens peuvent changer leur comportement. Les facteurs non éthiques sont les facteurs qui peuvent motiver ou aider les gens à manger et aussi à devenir végane mais qui n'ont rien à faire avec la morale.

Par exemple, l'environnement dans lequel les individus trouvent leur nourriture et mangent peut-être favorable au fait de manger végane ou pas. Une magnifique sélection de mets savoureux et d'alternatives aux produits animaux peuvent convaincre les gens de les choisir sans penser aux animaux utilisés. L'inquiétude au sujet de la santé est également un facteur non éthique (bien que je ne dirai jamais que c'est un souci égoïste ou égocentrique comme certaines personnes le disent).

**Nous pensons que les facteurs éthiques fonctionnent mieux.**

Dans notre mouvement, nous mettons l'accent en grande partie sur les facteurs éthiques. Nous prenons beaucoup de temps à dire aux gens que les animaux

sont des êtres sensibles et qu'ils ont le droit de vivre, etc. Dire ça est une raison suffisante pour eux de changer leurs habitudes alimentaires.

Pourquoi insistons-nous sur ces facteurs moraux ? En partie, parce que nous pensons que ce centre d'attention est la chose la plus efficace que nous puissions faire. Et nous pensons que c'est utile parce que ces raisons ont convaincu beaucoup d'entre nous, qui sont ensuite devenus végétariens ou véganes. Toutefois, ce n'est pas parce que cela nous a fait bouger ; que ça fera nécessairement bouger d'autres personnes. Si ça fonctionnait pour chacun de la même façon, nous devrions avoir déjà beaucoup de véganes, de toute évidence.

Vous pouvez constater qu'actuellement les végétariens et les véganes (2% de la population) font partie d'une avant-garde et sont les vecteurs de « diffusion de l'innovation ». Le reste de la population pourrait très bien avoir besoin de plusieurs raisons pour être convaincu parce qu'ils sont différents, avec des intérêts différents – des nôtres. Bref, lorsque nous défendons notre cause, nous devons toujours garder ça en tête : vous n'êtes pas votre auditoire.

**Les bonnes choses pour les bonnes raisons ?**

Non seulement nous croyons que ces facteurs

**En créant des substituts aux produits animaux, nous diminuons la dépendance des gens à ces produits. Et nous rendons la compassion plus facile.**

[www.veganstrategist.org](http://www.veganstrategist.org)

éthiques fonctionnent bien, mais nous voulons aussi

que ça marche et nous voulons que les gens soient véganes pour les bonnes raisons c'est-à-dire parce qu'ils sont soucieux du bien-être des animaux. Je suppose que c'est parce que nous croyons que seules les personnes qui sont soucieuses des animaux peuvent apporter une réelle et durable protection de ceux-ci.

Nous doutons d'arriver jamais à un « monde végane » avec des gens convaincus par des arguments de santé ou d'alimentation. Il pourrait également y avoir

**Vous n'êtes pas votre audience.**

[www.veganstrategist.org](http://www.veganstrategist.org)

d'autres raisons plus personnelles, mais je ne vais pas me lancer dans une analyse psychologique.

Parce que : 1 - nous pensons que l'accent sur les arguments éthiques fonctionne et que 2 - parce que nous voulons que les gens fassent les bonnes choses pour les bonnes raisons, notre mouvement a mis très explicitement l'accent dessus depuis quelques dizaines d'années.

Toutefois, le problème avec les campagnes éthiques, c'est que ce n'est pas suffisant. Une chose que nous pouvons apprendre d'autres mouvements, en particulier avec le mouvement antiesclavagiste (et voici un parallèle avec d'autres mouvements que je pense, nous pouvons esquisser), c'est que les bons combats ne gagnent pas (s'ils n'ont jamais gagné) avec des arguments éthiques seulement. Dans le cas de l'esclavage en Amérique du Nord, la guerre n'a pas été le seul facteur opérant, mais d'autres facteurs

ont été vraiment importants comme l'invention des machines à vapeur qui ont pu automatiser certaines tâches et les faire pour moins cher que les esclaves. La guerre et l'esclavagisme sont des arguments non éthiques.

**La moralité seule ne marchera pas**

Dans le cas des mouvements pour le droit des animaux, on peut affirmer que ces facteurs non éthiques sont encore plus importants.

Si vous étiriez les arguments moraux jusqu'à leur logique extrême, vous pourriez argumenter que nous avons le devoir toujours et partout d'éviter les produits animaux (limitons-nous ici au régime alimentaire) même dans le cas où nous n'aurions que du pain et de l'eau comme seul repas pour le reste de notre vie. Ça pourrait moralement faire sens, et beaucoup de véganes d'aujourd'hui ne tourneraient pas le dos au véganisme même si tout ce qu'ils pouvaient manger et boire était du pain et de l'eau.

Pourtant, nous pouvons imaginer que chaque avancée des produits alternatifs (autant en qualité qu'en quantité ou en disponibilité) rend les choses beau-

**Les animaux s'en fichent de notre orthodoxie, de notre attachement à des règles ou à notre petit système philosophique. Ils ont besoin que nous nous occupions de ce qui peut les aider vraiment.**

[www.veganstrategist.org](http://www.veganstrategist.org)

coup plus faciles pour évoluer davantage vers le véganisme. Pour le dire d'une autre façon : plus l'offre d'alternatives aux produits animaux augmente et

s'améliore, moins il est nécessaire d'être motivé et d'avoir de bonnes raisons éthiques pour le devenir. C'est une bonne chose, car nous ne pouvons pas contrôler la motivation des gens, comme nous ne pouvons pas contrôler non plus les modifications de leur compassion ou de leur auto discipline.

## Le changement de comportement

La question n'est pas:

" Est-ce que j'ai raison ?"  
ni:  
" Est-ce la vérité ?"  
Mais :  
"Est-ce que ça marche ?"

www.veganstrategist.org

## peut précéder le changement de vision du monde.

Pour ceux d'entre nous qui veulent que les gens deviennent végétariens pour les bonnes raisons et qu'ils se soucient réellement des animaux, il y a malgré tout de bonnes nouvelles: un changement de vision du monde peut suivre un changement de comportement. Laissez-moi vous expliquer. Dans notre mouvement, comme dans la plupart des mouvements sociaux, nous travaillons généralement de cette manière: nous voulons changer le regard que portent les gens sur quelque chose ou les croyances des gens à propos de quelque chose, et nous espérons que cela leur permettra de changer leur comportement. Dans notre cas: nous essayons de changer leurs regards à propos des animaux en les informant sur la façon dont les animaux sont des êtres sensibles qui peuvent souffrir, méritent le respect des êtres humains, etc.

Nous espérons qu'ils le comprennent et qu'ils entament la prochaine étape, qui est d'arrêter de manger des produits d'origine animale. Cela fonctionne parfois, mais probablement pas assez souvent. Non seulement nous sommes incapables de rendre les gens attentifs au sort des animaux (nous ne disposons pas beaucoup de contrôle sur leur bienveillance), mais certains (peut-être plusieurs) qui sont déjà sensibilisés ne changeront pas leur comportement (on appelle ça un écart croyance-comportement). En effet, nous pouvons supposer que, au fond, la plupart des gens se soucient de ce qui arrive aux animaux par exemple; les élevages industriels. La plupart des gens, cependant, ne sont pas végétariens. Ils ne mettent pas en pratique le fait de prendre soin des animaux. Les raisons en sont nombreuses, mais la principale est sans aucun doute qu'il n'est généralement pas commode de devenir végétarien.

Gagner un argumentation peut vous faire perdre un adhérent.

www.veganstrategist.org

Mais, lorsque le comportement des gens change en premier lieu (sans que leurs croyances aient changé), ce changement de comportement peut influencer leurs croyances. Vous pouvez remarquer le parallèle avec ce que je disais tout à l'heure: des raisons morales et des raisons non morales. Les gens peuvent changer ce qu'ils mangent pour des raisons non morales: ils peuvent être dans un environnement où il y a de la bonne cuisine végétarienne, ils peuvent en manger parce que quelqu'un d'autre prépare le repas tous les

jours.

À l'avenir, il peut y avoir des alternatives végétariennes un peu partout. Dans certaines situations, la nourriture végétarienne pourrait être l'option par défaut et les gens pourront choisir cette option sans réfléchir. Maintenant, que se passera-t-il lorsqu'ils comprendront que la nourriture végétarienne est bonne, facile à préparer, abordable, etc.? Ils deviendront plus ouverts aux arguments liés aux droits des animaux parce qu'ils n'ont plus peur de perdre quelque chose.

L'impacte de votre activisme

Ceux que vous inspirez  
- Ceux que vous bloquez

Résultat Net

www.veganstrategist.org

Ils sauront et en ont déjà fait l'expérience qu'il existe de bonnes solutions de rechange pour les produits animaux, de cette manière ils n'auront plus peur de manquer. À partir de là, ils seront moins disposés à éviter de lire un article sur la souffrance animale ou de détourner leurs yeux quand ils verront un reportage sur les fermes usines à la télévision. Ils seront moins susceptibles de le rejeter.

Permettez-moi d'illustrer mon propos avec un exemple concret et vous montrer comment le comportement influence les croyances. Imaginez un torero et un ouvrier d'abattoir. Ces deux personnes font essentiellement la même chose: ils tuent les vaches. Mais demandez à des non-végétariens: contre laquelle de ces deux personnes éprouvez-vous le plus de colère, la réponse sera, le torero.

Pourquoi donc? Une des raisons est que beaucoup de gens considèrent que maltraiter un taureau dans une

arène, cela n'a aucun sens. Par contre ils considèrent qu'abattre un animal pour la viande est une chose nécessaire. Le besoin de se procurer de la nourriture est à leurs yeux plus importants que celui de se divertir.

Je pense, cependant, que ce n'est pas le facteur le plus important. Je pense que la principale différence est la suivante: la plupart des gens ne sont pas impliqués ou investis dans la tauromachie (ils ne fréquentent pas les corridas ou ne les regardent pas à la télévision), mais sont investis dans l'abattage des animaux parce qu'ils mangent de la viande. Le comportement influence la croyance. Il est beaucoup plus difficile de juger ou de condamner quelque chose que vous faites vous-même. Il est facile pour la plupart des gens de condamner la fourrure parce qu'ils ne portent pas de fourrure.

Voici un autre exemple qui montre qu'un changement de comportement modifie l'intérêt que l'on porte aux animaux. Il s'agit des personnes qui sont devenues végétariennes ou végétariennes pour des raisons de santé. La recherche montre que dans une partie importante de cas, les gens qui deviennent végétariens pour des raisons de santé voient se développer (comme je l'expliquais plus haut) en eux des préoccupations pour la souffrance animale, et les végétariens éthiques ont souvent été des végétariens pour des raisons de santé. Je pense que la crainte que certains végétariens ont que la santé ne soit pas une bonne motivation ou un bon argument pour aborder la question du végétarisme, parce que ce sont des motivations moins «pertinentes» ne tient pas debout.

Sans les arguments de santé, il y aurait d'une part moins de végétariens ou de végétariennes. D'autre part souvent ces personnes, comme je l'ai dit, verront évoluer leurs motivations au fil du temps. Cette objection est principalement le reflet que nous souhaitons que les gens fassent les choses pour les bonnes raisons. (En revanche, les bénéfices pour la santé d'une alimentation végétarienne ne doivent pas être exagérés, et les pièges nutritionnels potentiels doivent être expliqués).

## L'importance de gradualisme

Comme vous l'avez peut être constaté, ce que je décris ci-dessus ne parle pas de rendre les gens directement végétariens. En faisant l'expérience des repas et

des produits végétaliens, les gens changent lentement leurs comportements et leurs croyances, et beaucoup finiront par arriver à être végétaliens à part entière parce qu'ils se soucient des animaux. Toutefois, cela ne veut pas dire que toutes les personnes qui réduisent leur consommation de viande ne sont d'aucune valeur. Au contraire. Je crois que la façon la plus rapide d'aller vers un monde végane est d'encourager la réduction des produits d'origine animale (en tandem avec un message «devenez végane» qui cible soigneusement certains publics). Les gens vont être beaucoup plus enclins à faire quelque chose quand vous leur demandez de faire un pas qu'ils peuvent imaginer vraiment faire.

Dans la plupart des cas, ce n'est pas efficace de demander aux gens de devenir végétaliens. Cela ne signifie pas qu'il ne devrait pas y avoir de matériels de sensibilisation ou de groupes ou d'individus qui utilisent le message « devenez végane ». Cela signifie simplement qu'il faudrait également avoir un message qui parle de réduction (et peut-être que ce message devrait être plus important que le message « devenez végétaliens »).

La chose importante à retenir est qu'un grand groupe de personnes qui réduisent la viande est le moyen le plus rapide d'accroître la demande, et donc l'offre. Plus il y aura des personnes qui diminuent la viande, plus les produits végétaliens apparaîtront partout, et plus il sera facile de devenir totalement végane. Il est essentiel de garder à l'esprit que beaucoup d'entre nous sont devenus végétaliens parce qu'il est bien plus facile de l'être maintenant qu'avant, et qu'il est beaucoup plus facile de l'être grâce ... au grand nombre de gens qui réduisent la viande et qui provoquent une

augmentation de la demande de produits végétaliens (plutôt, que grâce au petit nombre de végétaliens).

### Conclusion

Pour rassembler toutes ces notions : en dehors de l'approche «devenez végétaliens pour les animaux », il devrait aussi y avoir une approche qui met l'accent sur le changement de comportement en premier. Ce changement de comportement peut avoir pour cause une raison quelconque (la santé, la disponibilité de chouchous alternatives ...), et prendre n'importe quelle proportion (réduction de la viande, végétarisme, jour sans viande ...).

Tout comme les gens peuvent évoluer en termes de motivations, ils évoluent en termes de fréquence de consommation de viande. Un grand nombre de réducteurs de viande va augmenter l'offre, ce qui rend plus facile pour tout le monde de devenir végétaliens. Lorsque des produits et des repas végétaliens deviennent de plus en plus disponibles, jusqu'à parfois devenir l'option par défaut.

La diffusion du message concernant les droits des animaux sera beaucoup plus facile, lorsque les individus et la société dans son ensemble seront moins dépendants aux produits d'origine animale. Cela signifie également qu'il est extrêmement important de se concentrer sur la création de chouchous alternatives aux produits animaux, à la fois dans les supermarchés et dans les restaurants.

T.Lenaert



Abonnez-vous à Be Veggie  
Gratuit

Laissez-nous vos commentaires

## Cuisine

Les recettes



Ces recettes vous sont proposées par

Candice  
et  
Valérie

blog

De Valérie

Cliquez ici

pour le  
blog

De candice

Cliquez ici

## Riz sauté aux pommes de terre et kale



Une création de Candice Fagel

Blog sur facebook :  
I freaking love being a vegan

### Riz sauté aux pommes de terre et kale

Pour 2 personnes

1 : Préchauffez le four sur 180° et préparez les

2 : Coupez les pommes de terre et les patates douces en morceaux et les placer sur une plaque de four recouverte de papier de protection. Les laisser cuire 40-45min à 180°.

3 : Coupez les oignons et les courgettes en morceaux.

4 : Dans une poêle, faire revenir les courgettes et les oignons dans une demi cuillère à café d'huile de coco. Placez également le riz dans une casserole d'eau bouillante.

5 : Détaché les feuilles de kale de leur tige et hachez les aussi finement que vous le désirez. Tranchez également les olives en 2.

6 : Au bout de 20 min, rajoutez le kale. Laissez cuire 5min sur feu doux.

7 : Dans un saladier, placez les pommes de terre grillées ainsi que les olives.

8 : Rajoutez le reste de la préparation. Salez et poivrez. Ajoutez de la coriandre ou du persil selon vos préférences.

LISTE DES INGRÉDIENTS :

- 4 branches de kale
- 1 oignon rouge
- 2 courgettes
- 4 pommes de terre moyennes
- 2 patates douces moyennes
- 150 grammes de riz
- 10 olives vertes
- Huile de coco
- Sel, poivre
- Persil, coriandre (selon les goûts)



# Cannellonis aux épinards et basilic



Une création de  
Valérie Lohest  
v.lohest@gmail.com

Page Facebook: RAW FOOD à Liège

## Ingrédients pour 2 personnes

### Pour les pâtes:

- Une dizaine de cannellonis (existent sans gluten)

### Pour la farce aux épinards:

- 400 gr d'épinards
- 150 gr de noix de cajou
- Eau
- Muscade
- Ail - ½ gousse
- Sel
- Poivre
- Une dizaine de feuilles de basilic

### Pour la sauce béchamel:

- 75 cl de lait d'amande non sucré
- 10 cl d'huile de tournesol ou huile de coco
- 3 C. à soupe de farine de froment (possibilité d'utiliser de la farine sans gluten)
- Sel
- Poivre
- Muscade
- Pour saupoudrer le plat
- Chapelure maison (possibilité d'utiliser de la farine sans gluten mixé)
- Fromage vegan (noix de coco ou soja)

## Préparation des cannellonis épinards et basilic

Pour préparer ce plat vous pouvez utiliser des cannellonis faits maison ou des cannellonis secs déjà prêts à être garnis. J'ai opté pour la seconde solution.

### Modes de cuisson

- Cuire au four ou cuire à l'eau et les remplir ensuite.

### Préparation de la farce

- Réaliser la crème de cajou : mélanger les 150 gr de noix de cajou avec 150 ml d'eau. Mixer afin que la préparation soit homogène. La garder de côté.
- Faire fondre les épinards dans une poêle. Laisser refroidir.
- Les mixer en ajoutant la crème de cajou et le basilic.
- Ajouter une grosse pincée de noix de muscade, de l'ail, du sel et du poivre. Mélangez et rectifiez en sel. La farce est prête.

### Préparation de la béchamel

- Faire fondre l'huile de coco à feux doux dans une casserole ou simplement verser l'huile de tournesol.
- Ajouter la farine. Mélanger au fouet et ajouter doucement le lait.
- Ajouter ensuite les épices. La sauce blanche va s'épaissir en chauffant.
- Faites cuire à feux doux jusqu'à ébullition sans cesser de remuer. Ajoutez une pincée de sel et une de noix de muscade.
- Terminez la béchamel, en couvrant la casserole et en laissant frémir 10 à 15 minutes.
- Fouettez de temps en temps. La sauce béchamel est prête.

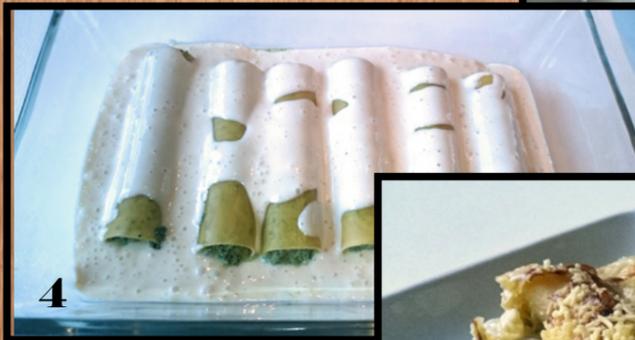
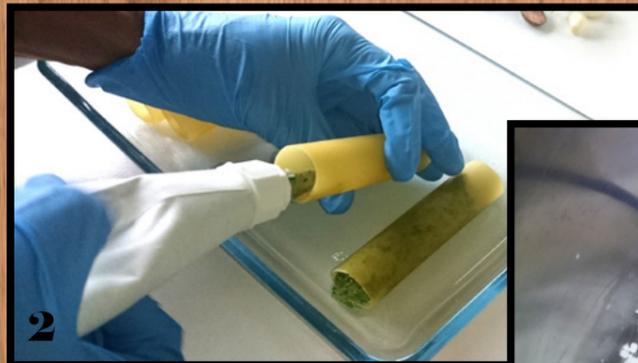
Une fois les sauces réalisées, préchauffer votre four sur 200°. Garnir les cannellonis de la préparation et aux épinards, soit à l'aide d'une cuillère à café, soit à l'aide d'une poche à douille. (voir photo 2)

Dans un plat à gratin huilé, disposez le cannelloni sur une fine couche de béchamel. Puis, terminez avec la béchamel. Saupoudrez de chapelure, ou ajoutez le fromage râpé vegan et enfournez 10 minutes, jusqu'à formation d'une belle croûte dorée.

## Bon appétit !!!

### Conseils et alternatives

Pour la version aux tomates des cannellonis épinards, vous pouvez tester la recette avec de la sauce tomates ou en ajoutant simplement des morceaux de tomates séchées dans la farce.



## Makis crus



### Préparation des makis crus

- Mixer le chou, les noix de cajou et ajouter 3 cuillères à soupe d'eau jusqu'à obtenir de petits morceaux ressemblant à des grains de riz concassés.
- Ajouter le vinaigre, le sirop d'agave et le sel (facultatif) et bien mélanger.
- Couper finement ou en lamelles les légumes ou noix de votre choix. (ex. : avocat, roquette, concombre, tomates séchées, pistaches, gingembre, carottes, algues, épices...)
- Couper les feuilles de nori en deux dans le sens de la longueur.
- Les placer sur le tapis à maki (face brillante en dessous).
- Étaler la préparation uniformément en laissant un bord libre (voir photo).
- Déposer les ingrédients dans le sens de la longueur (voir photo).
- Vous pouvez combiner les ingrédients dans vos rouleaux de nori afin d'obtenir des saveurs différentes.

### Exemple:

- Avocat, tomates séchées et coriandre
- Concombre, algues
- Amandes effilées, tomates séchées, coriandre et avocat
- ...

- Serrer puis rouler doucement le maki jusqu'à rejoindre l'autre extrémité de la feuille.
- Le rouler plusieurs fois dans le tapis à maki afin de bien coller les feuilles.
- Pour faciliter le collage, mouiller légèrement l'extrémité de la feuille.

### Pour les découper:

- Utiliser un couteau bien aiguisé et tremper le dans l'eau entre chaque découpe (ceci permet à la lame de ne pas coller!).
- Couper le rouleau en deux (au centre) puis chaque partie en trois.
- Vous obtiendrez donc 6 makis par rouleau.

### Conseils et alternatives

Les épices et saveurs sont importantes.

Ce plat dans sa version classique est souvent servi accompagné de fines tranches de gingembre découpée en morceaux, de sauce soja salée ou sucrée et de wasabi (moutarde japonaise). Pour remplacer la sauce soja, mixer une datte, de l'eau, des algues, sel ou eau de mer et une pointe d'ail.

Jongler avec les ingrédients en ne choisissant que 3-4 goûts par rouleau afin de goûter les différentes saveurs. N'hésitez pas à me contacter via ma page [Facebook](#) ou mon adresse email si vous avez des questions.

## Ingrédients pour 2 personnes

### Pour le «riz»

- 125 gr de chou-fleur (ne pas prendre les tiges)
- 125 gr de noix de cajou (à faire tremper 1h puis les rincer)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz ou autre
- 1 cuillère à café de sirop d'agave
- 1 cuillère à café de sel
- Eau

### Pour la préparation du plat

- Feuilles de Nori (4-5)
- Gingembre coupé finement (facultatif)
- Tamari sans gluten ou algues mixées avec un peu d'eau, une datte et une pointe de poudre d'ail et de sel (facultatif)
- Wasabi (moutarde japonaise)

### Pour la garniture des makis

- Avocat 1/2
- Roquette (quelques feuilles)
- Concombre (1/3)
- Amandes effilées
- Coriandre
- Tomates séchées
- Algues
- Epinard
- Courgette
- Graines

Le choix est grand. Il faut varier les ingrédients et n'en combiner que 3 ou 4 par rouleau afin de profiter des différentes saveurs.



## Makis cuits



### Préparation des makis cuits

- Porter 350 ml d'eau à ébullition avec les 250 gr de riz durant 10 minutes.
- Ensuite, éteindre la source de chaleur et laisser mijoter durant une dizaine de minutes avec le couvercle.
- Préparer pendant ce temps la marinade:
- Porter à ébullition 5 cuillères à soupe de vinaigre de riz, une cuillère à café de sel et de sirop d'agave.
- Verser le tout sur le riz cuit et chaud en mélangeant correctement.
- Laisser le riz refroidir.

- Préparer les légumes ou noix de votre choix en les coupant finement ou en lamelles. (ex. : avocat, roquette, concombre, tomates séchées, pistaches, gingembre, carottes, algues, épices...)

- Lorsque le riz est froid, couper les feuilles de nori en deux dans le sens de la longueur.
- Les placer sur le tapis à maki (face brillante en dessous) et étaler le riz uniformément (voir photo).
- Déposer les ingrédients sur la feuille de nori dans le sens de la largeur (voir photo).
- Vous pouvez combiner les ingrédients dans vos rouleaux de nori afin d'obtenir des saveurs différentes.

### Exemples:

- Avocat, tomates séchées et coriandre
- Concombre, algues (Cavi.Art)
- Pistaches en morceaux, tomates séchées et avocat
- ...

- Serrer puis rouler doucement le maki jusqu'à rejoindre l'autre extrémité de la feuille.
- Le rouler plusieurs fois dans le tapis à maki afin de bien coller les feuilles.
- Pour faciliter le collage, mouiller légèrement l'extrémité de la feuille.

### Pour les découper:

Utiliser un couteau bien aiguisé et tremper le dans l'eau entre chaque découpe (ceci permet à la lame de ne pas coller!).

### Conseils

Les épices et saveurs sont importantes. Ce plat est souvent servi accompagné de fines tranches de gingembre coupée en morceaux, de sauce soja salée ou sucrée selon vos goûts et de wasabi. (Moutarde japonaise). Jonglez avec les ingrédients en ne choisissant que 3-4 goûts par rouleau afin de goûter les différentes saveurs. N'hésitez pas à me contacter via ma page Facebook ou mon adresse email si vous avez des questions.



Une création de  
**Valérie Lohest**  
v.lohest@gmail.com

Ingrédients pour 2-3 personnes

### Pour le riz

- 250 gr de riz
- 5 C. à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à café de sirop d'agave ou l'équivalent en produit sucrant
- 1 cuillère à café de sel

### Pour la préparation du plat

- Feuilles de nori (4-5)
- Gingembre coupé finement
- Sauce soja ou tamari sans gluten
- Wasabi (moutarde japonaise)

### Pour la garniture des makis

- Avocat 1/2
- Roquette (quelques feuilles)
- Concombre (1/3)
- Pistaches (une poignée)
- Coriandre
- Tomates séchées
- Algues (Cavi.Art aux extraits d'algues)
- ...

Le choix est grand. Il faut varier les ingrédients et n'en combiner que 3 ou 4 par rouleau afin de profiter des différentes saveurs.



## Spaghetti sauce tomate et petites saucisses.



### Recette proposée par Candice Fagel

#### LISTE DES INGRÉDIENTS :

POUR 2 PERSONNES

- 1 chou chinois.
- 150 grammes de spaghetti.
- 1 paquet de saucisses végétales.
- 1 pot de sauce tomate faible en sel.
- 1 gros oignon.
- 2 grosses poignées d'épinards.
- Des flocons de levure noble.
- Basilic.
- Sel et poivre.

Recette proposée par Candice Fagel

### Spaghetti sauce tomate et petites saucisses.

#### Pour 2 personnes

1 : Dans une casserole faire cuire les pâtes. En même temps, faites revenir dans un wok avec un peu d'eau les oignons et les saucisses coupées en petits morceaux. Pendant que cela cuit, découpez le chou chinois en fines lamelles.

2 : Une fois les oignons translucides et les saucisses légèrement grillées, rajoutez le chou chinois. Cuire à feu doux pendant 5 min.

3 : Rajoutez la sauce tomate et les épinards. Cuire encore 2min.

4 : Ajoutez les pâtes essorées et 2-3 cuillères à soupe de levure nobles.

5 : Parsemez de basilic. Salez et poivrez. Ajoutez de la coriandre ou du persil selon vos préférences.



## Brownies aux amandes et noix de pécan



Une création de Candice Fagel

Blog:  
I freaking love being a vegan

### Brownies aux amandes et noix de pécan

Pour 14 parts

1 : Préchauffez le four à 180°

2 : Dans un grand bol, mélangez la farine, la levure, le cacao, la noix de coco râpée et le sucre de canne.

3 : Hachez les noix de pécan et les amandes aussi finement que désiré.

4 : additionnez au bol les pépites de chocolat ainsi que les noix hachées.

5 : Versez le sirop d'érable dans le bol

6 : Dans un plus petit récipient, écrasez la banane pour la transformer en purée. Ajoutez au grand bol, la banane et le lait végétal.

7 : Versez la préparation dans un moule en silicone. Si vous ne possédez qu'un moule traditionnel, l'enduire d'une fine couche d'huile et y saupoudrer de la farine ou de la chapelure pour éviter que le gâteau ne colle après cuisson. Placez au four pour 25-30min.

8 : Coupez en parts et conservez dans un Tupperware au frigo.

LISTE DES INGRÉDIENTS :

POUR 14 PARTS

- 110g farine d'épeautre
- 20g cacao en poudre sans sucre et dégraissé
- 3g levure
- 10g ( 2 c. à soupe) de noix de coco râpée
- 190g sucre de canne
- 2 c.à soupe sirop d'érable
- 120g lait végétal (j'ai utilisé coco)
- 1 banane
- Des pépites de chocolat
- 5 amandes
- 5 noix de pécan

Recette proposée par Candice Fagel





# Chaque Minute Compte.

Par Marc Vanboeckstal



Aujourd'hui, j'aimerais vous demander de faire quelque chose avec moi...

À notre époque, nous vivons dans un rythme de vie de plus en plus effréné, et nous prenons trop rarement le temps de nous poser, de souffler, de prendre notre temps...

Aujourd'hui, j'aimerais vous demander de prendre UNE MINUTE avec moi. Sans rien faire. Sans parler. Simplement respirer...

Je vous dirais bien aussi «sans penser», mais en lisant cela, vous commenceriez à penser à ne pas penser, ce qui serait penser...

Vous voulez bien?

Alors, allons-y !

- .....1
- .....2
- .....3
- .....4
- .....5
- .....6
- .....7
- .....8

- .....9
- .....10
- .....11
- .....12
- .....13
- .....14
- .....15
- .....16
- .....17
- .....18
- .....19
- .....20
- .....21
- .....22
- .....23
- .....24
- .....25
- .....26
- .....27
- .....28
- .....29
- .....30
- .....31
- .....32
- .....33
- .....34
- .....35
- .....36
- .....37
- .....38

- .....39
- .....40
- .....41
- .....42
- .....43
- .....44
- .....45
- .....46
- .....47
- .....48
- .....49
- .....50
- .....51
- .....52
- .....53
- .....54
- .....55
- .....56
- .....57
- .....58
- .....59
- .....60
- ...



Merci! C'était une bonne MINUTE à ne rien faire...

Prendre du temps pour soi, c'est essentiel. Cela permet de se connecter à soi, d'être en pleine conscience de soi, et non plus être cet objet téléguidé d'un endroit à un autre et d'une pensée à une autre, d'un bout à l'autre de la journée.

## Être conscient...

A ce propos, savez-vous que, pendant cette MINUTE à ne rien faire...

Pendant cette MINUTE, il y a 264,6 bébés qui sont nés sur notre planète, dont 1,5 en France. Pourtant, on a aussi pratiqué 540 IVG dans le monde pendant ce temps, presque toutes les deux minutes en France.

Il faut dire que, pendant que nous respirions en-

semble, 366.000 rapports sexuels ont eu lieu sur terre! Rien qu'en France, pendant cette MINUTE, 25.800 personnes se détendaient d'une autre manière... Heureusement que 19.980 préservatifs ont été fabriqués pendant ce temps, dans le monde, et que 41 boîtes de pilules contraceptives ont été vendues en France...

**Mais, pendant cette MINUTE, il y a aussi 114 personnes qui nous ont quitté dans le monde, dont, une en France.**

Malgré cela, il y a quand même 150 personnes en plus par MINUTE sur notre planète...

Aujourd'hui, comme chaque jour, 14 personnes décéderont d'un infarctus dans l'Hexagone, et 411 personnes d'un cancer, dont la majorité d'un cancer du sein ou colorectal. D'ailleurs, dans moins de 13 minutes, on détectera dans notre pays un nouveau cas de personne atteinte de ce cancer.

Pendant cette MINUTE, 6060 boîtes de médicaments ont été vendues en France et 924 euros dépensés pour acheter des vitamines.

Cela vous étonne-t-il si je vous dis que 901.800 euros ont été dépensés par la sécurité sociale pendant cette MINUTE ? Le déficit de la sécurité sociale en France s'est creusé, depuis une MINUTE, de 27.180 euros.

Dans le monde, pendant cette MINUTE, 30 personnes sont décédées d'un cancer et 5,3 personnes à cause d'un problème de surpoids. Les américains ont d'ailleurs dépensés 6.240 euros durant cette MINUTE pour des régimes. Mais cela n'a pas empêché certains terriens de fumer 7.638.840 cigarettes durant cette MINUTE, dont 102.000 rien qu'en France.

**"Pendant cette MINUTE, dans le monde, on a produit 558.000 Kg de viande."**

Mais ce qui a rassemblé le plus de monde sur notre belle planète durant cette MINUTE, c'est que de très très très nombreuses personnes ont mangé...

En effet, pendant cette MINUTE, dans le monde, on a produit 558.000 Kg de viande dont 209.040 Kg de porc et 126.000 Kg de boeuf, 1.380.000 litres de lait et pêché 294.000 Kg de poissons, dont 7.620 Kg de crevettes et 8.580 Kg de thon. Durant ce temps, on a consommé 544.500 Kg de viande et 252.000 Kg de poissons, la majeure partie de la différence entre la production et la consommation ayant été jetée, ne s'agissant « que de » 13.500 Kg de viande et de 42.000 Kg de poissons gaspillés par MINUTE.

...

S'agissant du gaspillage alimentaire, d'ailleurs, pendant cette MINUTE, 2.472.000 Kg de nourriture encore consommable ont été jetés, dont 16.920 Kg en Union Européenne et 282 Kg rien que dans les cantines françaises. Pendant ce temps, 10 enfants sont morts de faim quelque part sur la planète...

...

Sur terre, pendant cette MINUTE, on a consommé 1.740 Big Mac, 7.500 portions de «vache qui rit», 1.320 danettes, 570 Kg de nutella ou encore 1.902.000 oeufs... Pour le nutella et tous les autres produits à base d'huile de palme, 96.000 litres de cette huile dangereuse pour la santé et l'environnement mais peu coûteuse ont été produits pendant ce temps.

...

Pour produire et consommer tout cela durant cette MINUTE, 114.000 animaux, au minimum et hors poissons et crustacés, ont été tués.

...

En France, pendant cette MINUTE, on a consommé 3.000 Kg de boeuf, dont 516 Kg en steak haché, et 3.060 Kg de poulet, mais «seulement» 60 Kg de cheval... 1.500 burgers ont été consommés, 240 Kg de jambon, 228 Kg de merguez, 70,2 Kg de foie gras, 6.480 Kg de produits laitiers, dont 3.420 Kg de fromages, produits à partir des 42.600 litres de lait consommés, 162 Kg de nutella et 27.000 oeufs.

En outre, 114 lapins, 252 dindes et 48 porcs ont, entre autres, été tués pour être consommés. Mais ce qui les caractérise, c'est qu'eux n'avaient jamais vu la lumière du jour, dans leur très grande majorité.

Pas comme le cerf et le sanglier tués dans notre pays durant cette toute petite MINUTE.

Eux vivaient leur vie en liberté, bien que leur chasse ait dispersé 12 Kg de plomb en plus dans la nature, rien que pendant cette période...

...

Au sujet des animaux, d'ailleurs, nous qui les aimons tant, comme nous le montrent les chiffres précédents, 4 d'entre eux sont morts dans un laboratoire durant cette MINUTE, en France, et 22 en Union Européenne. Un animal domestique va être abandonné en France dans les 4 prochaines minutes; une baleine, un marsouin ou un

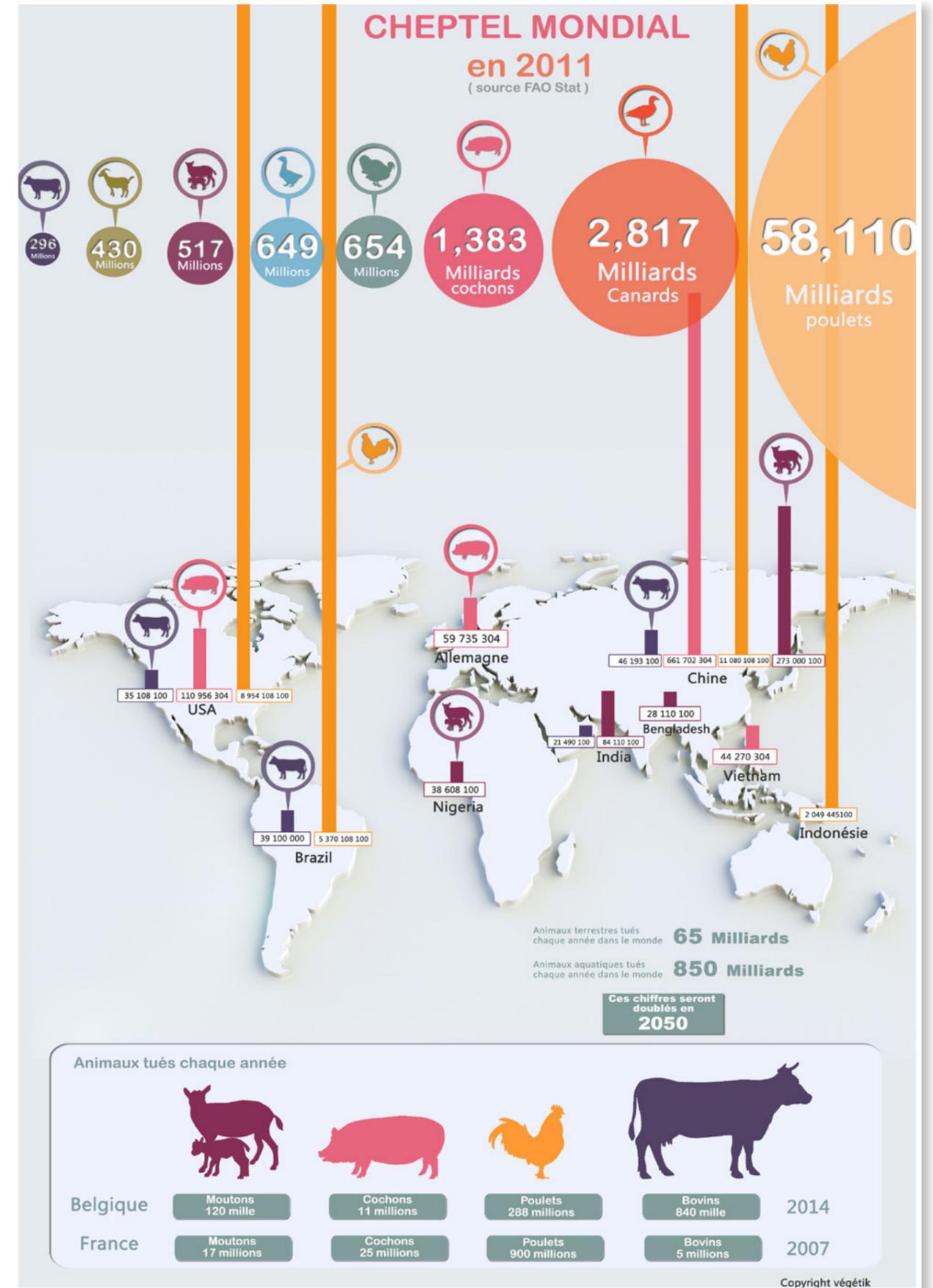
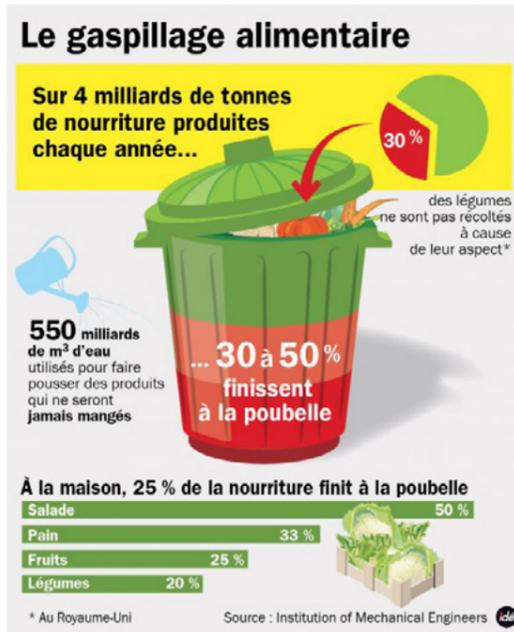
dauphin sera tué dans les 40 prochaines secondes sur terre et un éléphant tué dans les treize prochaines minutes pour son ivoire... Une espèce vivante sur la planète va disparaître à jamais dans les 19 prochaines minutes, mais 21% des français au moins ne se sentiront pas concernés, puisqu'eux ne connaissent même pas la signification du mot «biodiversité».

...

Pour accueillir tous ces animaux, objets des plaisirs gustatifs humains, il faut de l'espace, beaucoup d'espace. Rien que les bovins occupent 30% des terres de la planète et 70% des terres agricoles. Les animaux laitiers et de boucherie représentent 20% de toute la biomasse animale terrestre...

...

Pendant cette MINUTE, on a donc abattu 2.000 arbres adultes dans le monde, et replanté 1.920 jeunes arbres de moins de 10 ans, dont 132 en France.





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

28,5 hectares de forêts ont disparu, soit l'équivalent de 15 terrains de foot. La déforestation représente aujourd'hui 20% des rejets de Gaz à Effet de Serre mondiaux et 80% de celle-ci est faite pour accueillir des animaux d'élevage ou des cultures destinées à les nourrir.

...

En parlant des rejets de GES d'ailleurs, l'élevage représente 18% des rejets globaux. Durant cette MINUTE, les bovins dans le monde ont rejeté, à eux seuls, 5.559.132 Kg d'équivalent CO2, dont 1.224.809 Kg provenant des 247.600.000 vaches laitières. En France, les 19.300.000 bovins ont rejeté 56.393 Kg d'équivalent CO2, dont un tiers provenant de la filière du lait.

Pendant ce temps, tous les transports européens rejetaient 1.869.360 Kg de CO2 dans l'atmosphère. En cette toute petite MINUTE, l'atmosphère accueillait 72.000.000 Kg de CO2 en plus, dont 8.700.000 Kg provenaient d'union européenne, et 1.380.000 Kg de France...

...

Sachant tout cela, il n'est pas étonnant que certaines personnes aient cherché à comparer l'équivalent

CO2 produit par la viande avec des trajets en voiture. Afin de nous faire prendre conscience de ce qu'il se passait, chaque MINUTE, sur notre planète.

Ainsi, 1 Kg de veau dégage autant d'équivalent CO2, pour être produit, qu'un trajet de 220 Km en voiture... 1 Kg d'agneau, 180 Km... 1Kg de boeuf, 70 Km... 1 Kg de porc, 30 Km... Mais 1 Kg de blé, c'est comme faire un crêneau... Durant cette MINUTE, sur terre, on aurait donc roulé l'équivalent de 6.271.200 Km pour produire du porc... Et de 8.820.000 Km pour produire du boeuf... Ensemble, c'est l'équivalent de 20 allers-retours vers la lune, chaque MINUTE...

Une vache laitière par an produit autant d'équivalent CO2 qu'une Mercedes 4x4 M350 essence faisant 13.065 Km. Durant cette MINUTE, rien que les vaches laitières, dans le monde, ont produit autant d'équivalent CO2 que cette Mercedes faisant 6.154.669 Km...

Si l'on additionne viande de boeuf, de porc et lait, on a l'équivalent d'un trajet vers Mars en 10 minutes...

...

Et, pour terminer sur les bovins, la production de 1Kg de viande bovine nécessitant l'utilisation de 15.500

litres d'eau, pendant cette MINUTE, 1.953.000.000 litres d'eau ont été utilisés à cet effet, dont 46.500.000 litres d'eau rien qu'en France. Mais, durant ce temps, un enfant de moins de 5 ans, quelque part sur cette planète, mourrait de soif, à défaut d'avoir eu accès à de l'eau potable...

80% de l'eau potable disponible sur terre est aujourd'hui utilisée pour l'élevage.

...

Bien sûr, tout ceci ne préoccupe pas l'industrie agro-alimentaire qui, durant cette MINUTE, a engrangé 282.000 euros de bénéfices en plus, rien qu'en France. Ces industriels ont d'ailleurs déjà calculé ce que pourrait coûter le réchauffement climatique, hors décès et dégâts irréparables sur la biodiversité, bien sûr. Selon eux, durant cette même MINUTE, ce coût serait de 171.000 euros. Charal, à lui seul, pourrait l'assumer...

...

Et, durant cette MINUTE, l'industrie agro-alimentaire française a d'ailleurs fait assez de bénéfices pour assumer en plus le déficit de la sécurité sociale, ce qui ne serait que justice, puisque des études scientifiques ont démontré que l'espérance de vie diminuait

de 13% quand on consommait quotidiennement de la viande fraîche, et de 20% quand c'était de la viande préparée, de même que les risques de maladies cardio-vasculaires augmentaient respectivement de 18 et 21%, et les risques de cancers de 10 et 16%. Pourquoi les responsables ne paieraient-ils pas, pour une fois?

...

Mais peut-être font-ils partie de ceux qui croient que, lorsque notre planète ne sera plus habitable, nous n'aurons qu'à aller vivre sur une autre. Après tout, dans moins de 6 heures, on découvrira une nouvelle exoplanète, tournant autour d'une étoile, quelque part dans notre galaxie.

...

Pour terminer, toutes les statistiques utilisées ici proviennent d'organismes officiels, principalement d'unstat et de faostat, qu'on peut trouver sur internet. Durant cette MINUTE, 138.889 autres recherches ont été effectuées sur Google, ce qui a d'ailleurs rejeté 972 Kg d'équivalent CO2 de plus dans l'atmosphère... Si vous m'avez lu depuis internet, grâce à une connexion box ADSL, vous avez utilisé une partie des 9.540 kWh utilisés durant cette MINUTE pour les



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

Pour des soirées "cruelty free"



En savoir plus

box en France et des 1.171.980 kWh utilisés pour internet dans le monde, pendant cette période. Si vous avez utilisé un iPhone, vous avez alors participé au rejet des 4.440 Kg de CO2 qui ont eu lieu par les utilisateurs de ces appareils durant cette MINUTE...

Tant que vous laissez les crédits, je ne vois pas d'inconvénients à ce que vous partagiez cette MINUTE avec d'autres amis. Si vous la partagez sur Facebook, vous serez, pendant votre MINUTE, l'un des 690.000 utilisateurs à avoir actualisé votre statut. Durant cette même MINUTE, 30.600.000 commentaires seront publiés - laissez-m'en un si cette MINUTE vous a intéressé. À moins que vous ne préfériez me parler en privé, comme les 2.778.000 autres utilisateurs qui ont fait la même chose durant cette toute petite MINUTE...

J'aimerais pouvoir dire que, durant cette MINUTE, une nouvelle personne a pris conscience de la fragilité et de la beauté de la vie sur terre, et a pris la décision de privilégier l'être plutôt que l'avoir, mais je n'ai pas trouvé de statistiques me permettant de penser cela...

En tout cas, après ce trajet, on comprend peut-être mieux la phrase: Dans la vie, chaque MINUTE compte...

Marc Vanbockestael  
25 mai 2015





Abonnez-vous à Be Veggie

Gratuit

Laissez-nous vos commentaires

### Des dépliants

Nous sommes 250 millions chaque année à souffrir dans les élevages intensifs de Belgique. Nos conditions d'existence y sont indignes !



La maltraitance dans les élevages intensifs

Vous aimez leur chair. Mais savez-vous comment ils vivent dans les élevages intensifs ?



Aidez-nous à combattre les mauvais traitements: ils concernent 90 % des élevages en Belgique.

Vous aimez mon lait ? Mais avez-vous pensé à nos conditions d'existence



Vegetariens notre alimentation !

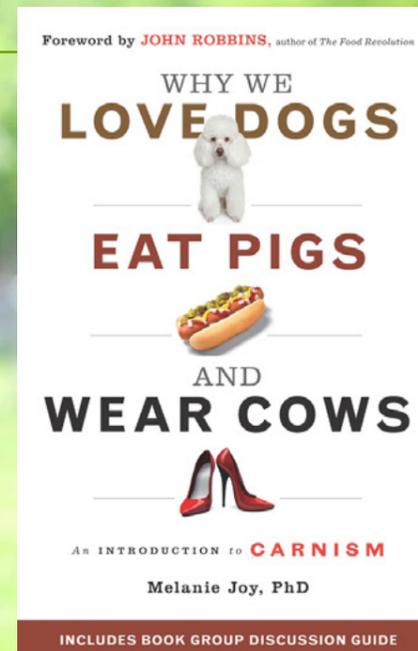


Plantez, faites et

Pour un monde plus juste et durable Mangeons moins de viande



10 Bonnes raisons de végétaliser nos assiettes



## Why we love dogs, eat pigs and wear cows.

Par Emmanuelle Hubaut

Melanie Joy est professeure de psychologie et de sociologie à l'Université du Massachusetts, Boston et a déjà écrit « Strategic Action for Animals ». Elle est titulaire d'un doctorat en psychologie sociale et d'une maîtrise universitaire.

C'est à ce titre qu'elle peut réaliser une fine analyse des ressorts psychologiques qui sous-tendent l'acceptation de ce qu'elle appelle le carnisme.

Son objet d'étude, ce sont les mangeurs de viande et le conditionnement social et mental qui leur permet d'en absorber quotidiennement sans passer par le questionnement au sujet de cet acte.

Idéologie carniste qu'elle compare à d'autres idéologies violentes d'exploitation comme le sexisme ou le racisme.

Pour cela, elle a été marquée par les travaux de Robert Jay Lifton, psychiatre américain et spécialiste des situations de guerre. C'est lui qui a mis en évidence l'effet « d'engourdissement psychologique » (psychic numbing).

Melanie Joy parcourt le monde pour donner des conférences. Nous avons eu la chance d'y assister à l'occasion de l'« International Animal Rights Conference 2012 » au Luxembourg.



L'auteur débute son livre en exposant un exemple fictionnel d'un repas chez des amis où l'on vous servirait du Golden Retriever du meilleur choix... quelle serait votre réaction ? Bien qu'on vous dise ensuite qu'il s'agissait d'une blague, le dégoût persiste un moment. Pourtant, il n'y a pas de différence fondamentale entre le chien et le bœuf dont on vous a servi la viande. Ce qui change, c'est notre perception.

Or, nos perceptions déterminent, pour une large part, notre réalité.

Tout autour de la terre, les usages et les tabous sont très différents d'une culture à l'autre par rapport à la consommation de viande. Les prescriptions diffèrent également d'une religion à l'autre, qu'elles soient temporaires (pas de viande le vendredi autrefois pour

les chrétiens) ou permanentes (les bouddhistes qui suivent un mode de vie végétarien).

Notre relation avec les chiens et les bovins est totalement différente. Nous appelons les chiens par leur nom, nous jouons avec eux, nous partageons notre lit avec eux, nous leur achetons des cadeaux, nous mettons leurs photos dans nos portefeuilles, nous les conduisons chez le vétérinaire lorsqu'ils sont malades, etc.

Nous aimons les chiens et mangeons les bœufs, non pas parce qu'ils sont différents fondamentalement mais parce que notre perception à leur sujet est différente.

Par conséquent, notre perception au sujet de leur viande est différente également.

Cette perception n'est pas la même pour tous les humains. Ces variations dans nos perceptions sont dues à nos schémas psychologiques. Et chaque animal est classé suivant qu'il sera une proie, un prédateur, un nuisible, un animal de compagnie ou de la nourriture. Cette classification va déterminer notre comportement avec lui.

Finalement, on va les classer en comestibles ou non comestibles. Quelque chose d'intéressant se passe lorsque nous sommes confrontés avec la viande d'un animal classé comme non comestible. C'est le dégoût qui survient. Nous imaginons le chien gambadant dans la campagne ou enroulé au coin du feu. A contrario, si nous mangeons du bœuf, nous l'imaginons rarement dans les prés. Nous ne faisons pas de connexion mentale entre le mets et l'animal vivant dont il est dérivé.

Melanie Joy explique que des centaines de personnes avec qui elle discute, que ce soit dans un cadre professionnel ou personnel, admettent que s'ils pensaient à l'animal vivant en mangeant de la viande, cela les rendrait mal à l'aise. C'est pourquoi on évite de servir des parties identifiables de l'animal comme la tête par exemple.

Notre penchant pour le sucré est inné. Il permettait à nos ancêtres de distinguer ce qui était une bonne source de calories. A contrario, nous sommes rebutés par ce qui est amer et sur car ces aliments renferment souvent des poisons. Pour le reste, beaucoup de nos goûts alimentaires sont acquis, dictés par notre éducation et notre culture. Malgré le fait que ce goût soit largement acquis par la culture, les gens tout autour de la terre ont tendance à voir leurs préférences comme rationnelles et celles des autres comme une déviance repoussante et dégoûtante.

Nous aimons les animaux et nous ne voulons pas qu'ils souffrent. Mais nous les mangeons. Ce paradoxe nous cause un certain degré d'inconfort moral.

Pour alléger cet inconfort, nous avons trois solutions : nous modifions nos valeurs pour qu'ils soient adaptés à nos comportements ou bien nous changeons nos comportements pour qu'ils s'adaptent à nos valeurs ou encore nous changeons la perception que nous avons de nos comportements pour qu'ils apparaissent adaptés à nos valeurs.

C'est autour de cette 3ème possibilité que notre schéma de la viande s'est construit.

Le premier outil de ce système est « l'engourdissement psychique » (psychic numbing). C'est un processus psychologique qui nous permet de nous déconnecter mentalement et émotionnellement de notre expérience. Ce processus est normal et nécessaire dans certaines situations stressantes de la vie. Il nous permet de nous protéger de ces situations. Mais il devient mal adapté ou destructeur lorsqu'il est utilisé pour accepter la violence, même si celle-ci est aussi loin de nous par ex, dans les usines où l'on transforme les animaux en viande.

Cet engourdissement psychique est constitué d'un étalage complexe de défenses et d'autres mécanismes qui sont persuasifs, puissants et invisibles et qui opèrent à la fois au niveau social et psychologique. Ces mécanismes nous mettent à distance de nos sentiments, transformant notre empathie en apathie.

**"Nous aimons les animaux et nous ne voulons pas qu'ils souffrent. Mais nous les mangeons. Ce paradoxe nous cause un certain degré d'inconfort moral."**

Melanie Joy propose d'étudier ce processus et de déconstruire à travers cet ouvrage le système qui transforme l'animal en viande et la viande en nourriture. Le mécanisme d'engourdissement psychique comprend : le déni, l'évitement, la routinisation, la justification, l'objectivation, la désindividualisation, la dichotomisation, la rationalisation et la dissociation. La question est de savoir si ce mécanisme a existé à



travers les époques et les différentes cultures.

Il est clair que dans les sociétés où la consommation de viande est une nécessité, les gens n'ont pas le luxe de se poser des questions éthiques. Mais les exemples abondent de rites et rituels qui permettent d'apaiser la conscience du consommateur de viande. On connaît dans certaines communautés les cérémonies de purification avant de prendre la vie d'un animal.

Lorsque l'auteur demande à ses étudiants d'énoncer des qualificatifs relatifs à un porc, les adjectifs qui reviennent sont : sale, suant, paresseux, stupide, gras et laid. Mais quand elle leur demande où ils en ont vu, on se rend compte qu'il s'agit plutôt d'une idée, d'une image mentale du porc. Elle en déduit que nous ne prenons pas le temps de nous poser la question de savoir pourquoi nous mangeons plutôt du porc que du chien, par exemple.

Ce mode de fonctionnement conditionne tout un système qu'elle nomme le carnisme.

Les végétariens ne sont pas seulement des gens qui évitent de manger de la viande. S'ils choisissent de ne pas en manger, ça peut être pour améliorer leur santé mais pour beaucoup c'est parce qu'ils pensent qu'il n'est pas éthique de manger des animaux. Dans notre monde industrialisé, nous mangeons des animaux non par nécessité mais parce que nous le choisissons. Et nous choisissons de manger du porc et non du chien parce que cela fait partie d'un système de

croyanances. Nous mangeons des animaux sans y réfléchir parce que le système de croyances qui sous-tend ce comportement est invisible. Le carnisme est une idéologie.

Une idéologie est un ensemble de croyances partagées ainsi que de pratiques qui reflètent ces croyances. Quand une idéologie est enracinée, elle est invisible. L'auteur compare le carnisme avec d'autres idéologies comme le patriarcat. Depuis des millénaires, ce sont les valeurs masculines qui sont mises en avant et ceci est considéré comme allant de soi. Ce sont les féministes qui ont dénoncé ce système en tant qu'idéologie et elle reste invisible tant qu'elle n'est pas nommée. Ce que l'on ne nomme pas ne peut pas être discuté ou remis en question. Le carnisme est une idéologie violente car nous ne pouvons nous procurer de la viande sans abattre des animaux. Le carnisme contemporain est organisé autour d'une violence extensive qui est nécessaire pour que l'industrie de la viande maintienne ses marges de profit.

Cette violence est telle que la majorité des gens ne veulent pas la voir et ceux qui le font peuvent en être extrêmement bouleversés. Le Dr Joy explique que, lorsqu'elle montre un film sur la production de la viande à ses étudiants, elle prend un certain nombre de mesures pour assurer un environnement suffisamment sécurisant psychologiquement avant de les exposer aux séquences qui causent inévitablement un choc émotionnel.

Elle travaille par ailleurs avec de nombreux militants végétariens qui souffrent de stress post-traumatique qui se traduit par des pensées obsessionnelles, des cauchemars, des flashbacks, des difficultés de concentration, de l'anxiété et des insomnies, entre autres. En général, les gens détestent voir les animaux souffrir. C'est pourquoi cette idéologie violente invente des dispositifs de défense afin de permettre aux humains de supporter ces pratiques et de ne pas réaliser ce qu'ils font.

L'industrie de la viande est un très gros business. Aux Etats-Unis, on abat 10 milliards d'animaux par an. Si toute cette population a été élevée, transportée et abattue l'année dernière, qui l'a vu ?

Le meilleur moyen de nier la réalité, c'est de la dissimuler. L'invisibilité est le rempart du système carniste

(stratégie d'évitement). La plupart des établissements qui produisent de la viande sont installées à l'écart des villes. Il est le plus souvent interdit d'y entrer et lorsque c'est possible, il est interdit de prendre des photos et des vidéos.

Dans le numéro 7 du « Be Veggie », nous abordons la 2ème partie de son livre, avec notamment sa théorie des trois N.

E.Hubaut



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).



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

## Comment les USA ont-ils sauvé 400 millions d'animaux en 2014 ?

**Par Vincent Bozzoland.**

Responsable des campagnes de Gaïa (Wallonie & Bruxelles)



[Ce texte est une traduction libre depuis l'anglais d'un article paru sur le site [latestvegannews.com](http://latestvegannews.com) et rédigé par Hannah Sentenac. Les liens de références ont été repris de l'article original.]

Les nutritionnistes sont désormais unanimes : pour des raisons de santé, la consommation de viande doit diminuer. Les militants véganes, eux, vont plus loin : pour des raisons éthiques, elle doit s'arrêter. Mais la stratégie pour y parvenir continue de diviser ceux-ci.

Tandis que certains militants considèrent que les méthodes visant à se passer de viande à temps partiel (Jeudi Veggie, Lundi sans viande...) ne poussent pas assez loin la prise de conscience, d'autres y voient des étapes cruciales vers un monde qui ne verrait plus les animaux comme une source de nourriture. Et dans les faits, que disent les chiffres de consommation ?

Les produits animaux font partie de l'alimentation quotidienne standard dans nos sociétés, et ils risquent peu d'en être supprimés du jour au lendemain. Par contre, un monde qui mange moins de viande est déjà en marche. Aux États-Unis, par exemple, sa consommation a enregistré une chute de 10 % par habitant depuis 2007.

Une baisse qui a des conséquences pour les animaux : cette année-là, les États-Unis ont élevé et tué 9,5 milliards d'animaux terrestres à des fins de nourriture. En 2014, ce nombre s'élevait à 9,1 milliards. Cela signifie que par rapport à 2007, 400 millions d'animaux ont échappé en 2014 à une vie d'enfermement en élevage et à l'abattage.

Pour se faire une idée, c'est plus que le nombre compilé de tous les animaux utilisés dans les labora-

toires, victimes de la chasse, enfermés dans les cirques, dans les élevages de chiots et abandonnés en refuges – aux États-Unis uniquement. En outre, cette diminution intervient alors que la population américaine s'accroît.

Campagnes de promotion du végétarisme, mise sur le marché de simili-viandes convaincants et de laits végétaux, prise de conscience des bénéfices pour la santé d'une réduction des produits animaux : nous avons tous observé une forte dynamique se mettre en place ces dernières années.

Beaucoup d'organisations réalisent un travail de sensibilisation visant une diminution de la consommation de viande. Aux États-Unis, l'association de droits des animaux Humane Society of the United States (HSUS) y consacre une part de ses ressources en incitant les institutions scolaires à organiser des journées végés à la cantine. Résultat : dans les écoles de Los Angeles, on estime que ce sont 700.000 repas par semaine qui ne contiennent désormais plus de viande.

Paul Shapiro, vice-président de HSUS, apporte un éclairage important sur ces campagnes : « Le taux de végétariens n'a pas énormément changé aux États-Unis ces dernières années. Par contre, c'est la réduction de la consommation de viande – par des personnes qui ne sont pas végétariennes – qui est vraiment le moteur de cette dynamique. » En d'autres mots, les flexitariens (et plus largement les omnivores qui réduisent la viande) sauvent réellement des vies.

Et ce n'est pas tout : une enquête réalisée en 2013 par l'institut Mintel a révélé que si plus d'un tiers des Américains achetaient des substituts de viande, moins de 10 % de la population se considérerait végétarienne. En clair, le marché des simili-viandes est largement alimenté par des non végétariens, explique Paul Shapiro.

Bien sûr, cela n'enlève rien à l'importance du véganisme, ou à l'influence que le mouvement végane

(peut) exerce(r) sur le grand public. Mais ces chiffres montrent néanmoins le changement salutaire que les omnivores peuvent engendrer dans notre modèle alimentaire. Le flexitarisme, les campagnes de type Jeudi Veggie et les efforts consentis par les omnivores épargnent un nombre astronomique d'animaux.

On le voit, ce n'est pas parce qu'une personne n'est pas

à 100 % végane qu'elle ne fait pas avancer les choses. Selon une étude récente, 36 % des Américains se disent ouverts à l'alimentation végétale. La grande majorité d'entre eux n'est pas végane ou même végétarienne. Mais ils sont plus d'un tiers à être disposés à changer. Et c'est un changement qui sauve de façon directe la vie de nombreux animaux : pas moins de 400 millions rien que l'année dernière.

### Elevages géants de bovins aux U.S.A

Photos aériennes de Mishka Henner



## Cachez ce burger que je ne saurais voir.

**Par Vincent Bozzoland.**  
Responsable des campagnes de Gaïa (Wallonie & Bruxelles)



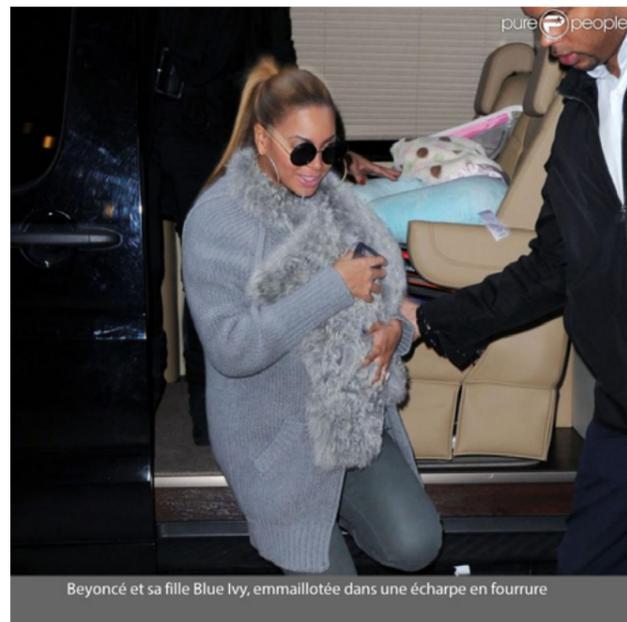
Quel est le point commun entre la chaîne de fast-food Quick, la chanteuse Beyoncé, et le militantisme pour les animaux ? Pour ce qui va nous intéresser, c'est en tout cas un bon point de convergence... pour de nombreuses divergences entre courants animalistes. En tant que revendication sociétale, la cause animale se pare d'habits argumentatifs variés, qui ne manquent pas d'être abondamment débattus et critiqués par les militants véganes entre eux. Mais comment déterminer la meilleure approche, celle qui permettra d'atteindre le plus vite possible l'objectif posé : la libération animale ? De nombreux activistes ont examiné la question en long et en large. Est-ce que des cas d'actualité récents, appliqués à leurs découvertes et leurs conclusions, permettent de dégager une ligne de conduite plus efficace au profit des animaux ?

Début février 2015, la chaîne de fast-food Quick proposait à ses clients (potentiels) de lui soumettre, via un site internet dédié, des idées pour « améliorer » l'offre de l'entreprise. Les internautes pouvaient voter pour l'idée qui leur plaisait le plus. Sans nul doute, ce « Grand Référendum Quick » a été d'un point de vue publicitaire un bon concept marketing, qui a donné lieu à des propositions très diverses. Selon le règlement, les cinq idées les plus plébiscitées ont été soumises à un jury. (1) Parmi celles-là se trouvaient plusieurs suggestions en faveur de la protection des animaux : proposer un menu végétalien, ne plus utiliser d'œufs de poules élevées en cages de batterie... (2)

Soutenues par plusieurs organisations de droits et de défense des animaux, ces initiatives ont pourtant donné lieu, sur les réseaux sociaux, à des levées de boucliers de la part d'une frange du mouvement végane. Parmi les craintes de certains militants, donner

sa voix dans un concours organisé par une chaîne de fast-food classique représente une marque de soutien à une industrie vouée à l'appât du gain et dont il convient de rejeter toute initiative. Autre motif de réprobation entendu : dans le cas où Quick végétalise effectivement une partie de son offre, la chaîne attirera de nouveaux clients, verra son chiffre d'affaires augmenter, et en profitera pour servir encore davantage de viande dans sa gamme classique.

On peut voir derrière cette « affaire Quick » un véritable cas d'école, illustrant très bien les divergences d'opinion qui se verbalisent régulièrement parmi les animalistes, lors de discussions sur internet ou de vive voix. Sous plusieurs aspects, elle rappelle d'autres discordes, comme celle qui est apparue lorsqu'une certaine presse a rapporté que Beyoncé



Beyoncé et sa fille Blue Ivy, emmaillottée dans une écharpe en fourrure

avait décidé d'adopter un régime végétalien... mais qu'elle avait été aperçue habillée d'une veste composée de fourrure de renard.(3) Dans un mouvement de réprobation acerbe, les noms d'oiseaux ont volé à l'encontre de la chanteuse, qui a été accusée de trahir gravement la cause végétale. Des messages de haine qui n'auraient sans doute pas été aussi durs si la star était restée omnivore...

Des ponts peuvent être aisément jetés entre ces cas d'actualité et les stratégies élaborées par les organisations de défense des animaux qui ont coutume de cibler les décideurs et la distribution. Exemple évocateur : les démarches visant à convaincre les supermarchés et les marques de ne plus vendre ou utiliser, au minimum, d'œufs de poules élevées dans des cages de batterie. Emblématique des campagnes habituellement qualifiées de « réformistes » ou « welfaristes », cette démarche fait l'objet de critiques régulières de la part de militants véganes, qui craignent qu'en améliorant les conditions de détention des animaux, le consommateur « omnivore » achète des produits animaux sans culpabilité et qu'in fine, ces actions promeuvent la pratique de l'élevage.

Il est facile de comprendre pourquoi ces différents exemples suscitent tant de controverse. En tant que végétarien, végétalien ou végane, nous sommes souvent déçus ou frustrés que le monde autour de nous continue de banaliser la souffrance et la mort des animaux. Aucun argument moral ne peut légitimer des industries basées sur l'exploitation d'êtres sensibles, et pourtant notre société en est très largement dépendante. Cela peut s'expliquer de plusieurs manières : l'influence sociale, l'habitude, l'indifférence,

l'égoïsme, le profit...

Nous avons modifié drastiquement nos habitudes de consommation, et nous attendons d'autrui qu'il en fasse de même. Seulement, ça ne se passe pas comme on l'espère. Très vite, on dénonce les incohérences dans les démarches des autres : « Tu es végétarien mais tu tues des animaux en mangeant des œufs. » « Je hais Beyoncé, elle porte de la fourrure alors qu'elle est végétalienne. » Très attachés au principe de la cohérence, nous nous plaçons dans une logique doctrinale de conversion : si la conversion n'est pas complète, l'effort déjà consenti est dévalué.

C'est le point d'incohérence qui est décelé en premier, et pas l'avancée réalisée, aussi grande soit-elle. Pire : il n'est pas rare d'entendre que l'effort consenti par la personne ne sert à rien, puisque (par exemple) elle consomme encore du poisson ou des œufs, ou qu'elle porte encore du cuir ou de la fourrure. Ou dans le cas du travail des associations : « améliorer la vie des animaux en élevage est contreproductif. »

Devant ce mode de pensée, et parce que la vie d'animaux en dépend, il est important de se souvenir de l'objectif central : créer du changement. Et c'est aussi parce que la cause que l'on défend dépasse notre

**"Très attachés au principe de la cohérence, nous nous plaçons dans une logique doctrinale de conversion"**



Conférence à l'International Animal Rights de Tobias Leenaert.

simple personne qu'il faut le faire avec stratégie.

L'association belge EVA l'a bien compris. Depuis 2000, elle réalise auprès du grand public un travail d'information et de sensibilisation sur l'intérêt d'une alimentation végétale, avec un succès assez inédit.

Son secret ? Se concentrer sur des arguments d'ordre environnemental et sanitaire. Pourquoi ? Tout simplement parce que ce sont parmi les principales raisons qui poussent ce grand public à se détourner de la viande. Chez EVA, tout est réfléchi en terme d'impact.

Lors d'une conférence à l'International Animal Rights Conference (Luxembourg), Tobias Leenaert, son directeur, a expliqué plus en détails la stratégie derrière le travail de l'association.

(4) Plutôt qu'(essayer d') apporter au grand public un discours rationnel et d'ordre éthique en espérant que s'ensuive un changement d'alimentation, EVA reverse

le lien de causalité : en rendant bien plus accessibles les options végétariennes (en magasin, au restaurant...), elle amène naturellement un changement de consommation qui aboutit à une considération plus empathique des animaux. Selon cette logique, puisque le consommateur n'est plus dépendant des produits animaux, il n'a plus de conflit moral à envisager leur droit fondamental à la vie. Une approche dont l'efficacité est facile à démontrer : Gand, la ville d'origine d'EVA, est devenue une capitale mondiale du végétarisme, et la campagne « Jeudi Veggie », lancée il y a plusieurs années par

l'association, est désormais relayée par les administrations des grandes villes de Belgique et a même fait son entrée en France, grâce au travail de l'Association Végétarienne de France.

Il apparaît en effet logique que dans cette optique et en matière d'habitudes de consommation, le changement est/sera un processus davantage endogène qu'exogène. Les entreprises s'adaptent à la demande changeante du consommateur. Le cas de Quick, cité en début d'article, constitue un excellent exemple. Constatant qu'une demande en burgers végétaux existe, la chaîne de fast-food ne passera pas à côté de ce marché en expansion. Soutenus par des campagnes de sensibilisation, les consommateurs se tourneront graduellement vers ces alternatives désormais à portée de main, et se détacheront toujours plus (dans leurs habitudes et leur attitude) de l'élevage d'animaux. Le cercle vertueux se met en marche.



**"S'il doit s'imposer, le mouvement pour le végétarisme a donc intérêt à encourager les mesures progressistes consenties par les magasins et les restaurants."**

S'il doit s'imposer, le mouvement pour le végétarisme a donc intérêt à encourager les mesures progressistes consenties par les magasins et les restaurants. C'est exactement l'inverse que de désigner dogmatiquement des ennemis immuables, dont il faudrait rejeter toute avancée. Parce qu'elles exposent directement le grand public à des alternatives éthiques, et donc à un processus de réflexion personnelle, ces initiatives servent naturel-

lement le but du mouvement de libération animale – peut-être même plus efficacement que les actions des associations elles-mêmes. La question de la motivation, bien sûr financière, des sociétés a bien peu de pertinence devant l'impact engendré pour les ani-

maux. L'activiste américain Gary Yourofsky, rendu célèbre par ses conférences éloquentes, n'a pas un avis différent lorsqu'il incite les militants véganes, à l'occasion d'une interview, à soutenir les entreprises dans ces démarches.(5)

A plusieurs égards, l'exemple de la tempête d'indignation qui s'est abattue sur Beyoncé cristallise également les écueils que le mouvement pourrait éviter. Parce que la conversion de la chanteuse n'a pas été complète, elle aurait semé la confusion autour du concept du végétarisme. Pire : elle aurait adopté une alimentation végétale « pour de mauvaises raisons », comme on a pu le lire. Ces motifs de réprobation sont malencontreux car il ne tiennent pas compte de l'influence exercée dans le contexte donné. Ils se focalisent sur les insuffisances en occultant l'énorme progrès effectué, qui dépasse justement, et de loin, les faiblesses. Dans une société où le végétarisme est encore excessivement minoritaire, le fait qu'une star médiatisée adopte un régime végétalien est une opportunité inespérée de populariser la cause d'un changement de consommation. Et comme nous l'avons vu, il ne peut être question de devenir végétalien « pour de mauvaises raisons » - quel dommage de l'affirmer alors qu'il s'agit de la vie d'animaux épargnés. Faisons preuve de bon sens : saluer ces progrès est plus efficace que nous confiner dans la critique perpétuelle.

Ces réflexions concourent avec les conseils donnés par Nick Cooney, le fondateur de l'association américaine The Humane League. Nick Cooney a élevé le militantisme pour les animaux au rang de discipline, dans le sens où une discipline doit répondre à une méthode scientifique. Et qui dit méthode scientifique dit théories, expériences et observations. Puisque le mouvement pour les animaux vise un changement de comportement, il apparaît déraisonnable d'agir sans se demander quelles actions sont susceptibles d'être efficaces. Compilant les résultats d'expériences et d'études existantes, Cooney présente

ses conclusions lors de conférences (dont les vidéos sont disponibles en ligne (6)) et dans deux essais (7) (8). Il en ressort que si nous voulons avoir un impact – c'est à dire amener un changement durable de comportement alimentaire, et donc sauver des animaux –, il ne faut pas avoir peur d'ajouter dans son discours des arguments sortant du domaine de l'éthique animale. Par exemple, nous savons que la norme sociale exerce un poids considérable sur la façon dont les gens perçoivent un mouvement. Et à cet égard, le gain de popularité que connaît le végétarisme est un formidable outil de sensibilisation : les célébrités converties, le nombre grandissant de restaurants végétariens... : mentionner les manifestations de cet « effet de mode » se révèle très efficace.

Une réflexion stratégique peut aussi s'imposer pour saisir l'importance du travail des organisations de défense des animaux qui s'efforcent de soulager les animaux de leur souffrance. Car après examen, le rejet de ces actions par crainte qu'elles cautionnent au final la pratique de l'élevage (le fameux « c'est contreproductif ») ne trouve pas de fondement dans la réalité. Dans un article étoffé, l'activiste Martin Balluch, président de l'association autrichienne VGT, explique pourquoi la démarcation idéologique entre une action de type abolitionniste et une action de type réformiste est, dans un contexte réel, essentiellement arbitraire.(9) Beaucoup d'actions menées par des associations taxées de « welfaristes » ou « réformistes » sont étymologiquement d'ordre abolitionnistes : interdiction de l'élevage d'animaux pour la production de fourrure, interdiction des tests sur animaux pour produits cosmétiques, interdiction des animaux (sauvages) dans les cirques...

Plus important : la distinction idéologique entre les deux courants manque d'autant plus de pertinence qu'elle ne tient pas compte de la cible visée. Il est par exemple utile de faire la distinction entre une action politique et une action citoyenne. Les deux n'ont pas la même démarche, la même portée, et, surtout, elles visent des publics différents. La campagne de l'organisation belge GAIA contre l'abattage rituel sans étourdissement offre une bonne illus-

tration. En septembre 2014, GAIA a organisé une manifestation qui réclamait l'obligation d'étourdir les animaux chaque abattage, rituel y compris. (10) Elle s'adressait à la classe politique et visait un objectif atteignable à moyen terme : l'interdiction de l'égorge-ment en pleine conscience est une revendication qui a de bonnes chances d'aboutir, il y a des précédents dans d'autres pays et des propositions de loi ont déjà été introduites en Belgique. Cette manifestation est à distinguer, par exemple, de l'annuelle Marche pour la fermeture des abattoirs, qui ne s'adresse pas aux politiques ou ne vise pas une réaction directe de leur part ; son objectif est de faire connaître l'alimentation végétale en tant que revendication citoyenne en place. Devant l'intense souffrance, facilement évitable, que provoque l'abattage sans étourdissement (un rare consensus vétérinaire existe sur la question) et la possibilité d'obtenir son interdiction, il serait déraisonnable de ne pas réclamer cette mesure, et a fortiori de s'y opposer pour des raisons idéologiques.

Dans son article, Martin Balluch démontre aussi l'utilité des demandes de changements contraignants pour le consommateur, par opposition aux seules campagnes de sensibilisation. Avec pour exemple les démarches pour en finir avec l'élevage de poules en cages : selon un sondage datant de 2004, 86 % des Autrichiens étaient favorables à une interdiction de ce type d'élevage. Pourtant, au même moment, 80 % des œufs vendus dans le pays provenaient toujours de cages de batterie. Finalement, suite à un intense travail de pression, ces œufs ont été définitivement enlevés des rayons des supermarchés autrichiens en 2005. En terme de changement de consommation, supprimer une offre problématique (« changer de système », pour Balluch) correspond à un résultat

de 100 %. Contre quelques pour cents lorsqu'il s'agit d'essayer de convaincre les consommateurs de veiller au minimum à ne pas acheter d'œufs de batterie.

Un visuel de l'organisation GAIA, pour protester contre l'utilisation d'œufs de poules en cages dans les produits préparés.

**"Dans les faits, il est vrai que la hausse d'attention pour le concept des droits des animaux va de pair avec les lois de bien-être animal."**

GAIA a très bien compris la force de cet impact, et le rôle utile qu'il est possible de jouer auprès des décideurs et du secteur de la distribution. Outre le monde politique et peut-être avant le grand public, l'organisation belge a trouvé une cible toute désignée en l'objet des chaînes de supermarchés et de restaurants. Une stratégie payante : par un effet domino déclenché il y a plusieurs années, l'organisation persuade régulièrement marques et grandes surfaces d'adopter un cahier des charges toujours plus sévère. Ainsi, dans les supermarchés belges, vous ne trouverez plus d'œufs frais de poules élevées en cages. Un grand nombre de chaînes de restaurants et de marques de sauces et de pâtes ont aussi décidé de bannir les œufs de batterie dans leurs produits. Comme l'explique Balluch, ces démarches sont à la fois graduelles et continues. Cela signifie qu'elles vont toujours plus loin vers les droits des animaux, à mesure que les résultats intermédiaires sont atteints. Ici aussi, on voit que l'opposition entre réformisme et abolitionnisme a peu de champ d'application.

Quant à savoir si les campagnes pour les réformes de système d'élevage déculpabilisent les gens dans leur consommation de produits animaux, Balluch indique qu'il n'existe aucune donnée appuyant cette thèse. Et l'inverse serait plutôt vrai. Puisque « le bien-être animal et l'empathie constituent la base psychologique des droits des animaux » et que le soutien populaire pour des réformes en faveur des animaux en élevage ne cesse de croître, les gens s'ouvrent inévitablement à l'idée des droits des ani-



\* Un visuel de l'organisation GAIA, pour protester contre l'utilisation d'œufs de poules en cages dans les produits préparés.

maux. Dans les faits, il est vrai que la hausse d'attention pour le concept des droits des animaux va de pair avec les lois de bien-être animal. « Une société qui n'impose aucune restriction à l'usage des animaux non humains les considère comme des marchandises au service des humains, dénuées de toute valeur éthique », explique Balluch.(11)

Bruce Friedrich, un autre activiste notable, apporte un complément d'éclairage à cette question. Chargé de campagnes pour l'organisation (et sanctuaire) américaine Farm Sanctuary, il a signé un article sur l'impact des actions menées par les organisations<sup>12</sup>, et débattu à ce sujet avec d'autres militants à l'occasion de conférences.<sup>13</sup> En premier lieu, Friedrich demande de ne pas négliger l'importance des réformes pour les animaux. Elles représentent souvent une amélioration significative pour eux. Entre mourir égorgé en pleine conscience ou en état d'inconscience, entre vivre toute sa vie dans une cage individuelle ou dans un enclos plus vaste et en groupe, il y a des différences majeures qu'il ne faut ni oublier, ni rejeter d'un revers de main. Bien sûr l'animal sera abattu dans tous les cas, bien sûr il subira d'autres sévices ; il ne s'agit pas de minimiser son sort. Il s'agit pour Friedrich de soutirer des décideurs toutes les améliorations qu'il est possible d'obtenir au profit des animaux. En appliquant le principe de la règle d'or, il s'agit de reconnaître que si nous étions cet animal enfermé toute notre vie dans une cage, sans même la possibilité de nous lever, nous verrions la possibilité d'évoluer dans un enclos comme un énorme soulagement, sachant que notre libération complète ne pouvait pas être obtenue dans l'immédiat.

Enfin, Friedrich corrobore les observations de Balluch : la psychologie nous apprend que lorsque nous avons déjà réalisé un premier petit effort dans une voie, nous sommes beaucoup plus enclin à travailler de façon plus conséquente dans la même direction. La règle s'applique sans nul doute au cas de la médiatisation du thème du bien-être animal. In-

formé de plus en plus régulièrement des conditions de vie des animaux en élevage et des réformes qui y sont apportées, le consommateur moyen pourra de moins en moins ignorer son malaise lorsqu'il mange un animal auquel on accorde une attention de bien-être croissante. Une projection qu'est d'ailleurs venue prouver une étude réalisée à ce sujet par l'Université du Kansas. Sur la base d'une analyse à l'aide des articles de presse informant la population sur le bien-être des animaux en élevage, les chercheurs sont arrivés à la conclusion que « dans l'ensemble, l'attention médiatique au bien-être animal engendre des effets négatifs sur la demande en viande américaine.<sup>14</sup> » D'ailleurs, comme l'observe Friedrich, les pays dans lesquels il n'existe pratiquement aucune norme de bien-être pour les animaux comptent également très peu de véganes. N'est-il pas raisonnable d'y voir un lien de causalité ?

Quel est alors le point commun entre les observations et conseils des différents militants présentés ici ? Sans doute qu'il faut agir avec esprit de stratégie : l'enjeu du mouvement pour la libération animale est trop grand pour que l'on s'arrête

à nos propres réactions d'émotion. En corollaire, et toujours pour le bien des animaux, faisons également la distinction entre ce que nous avons envie de dire et ce qui a réellement un impact. Les militants véganes sont en décalage avec ce que le grand public considère comme « normal ». Puisqu'un changement de comportement est l'objectif visé, au moins deux paramètres ne peuvent pas être mis de côté : la vision psychologique (à laquelle s'attachent Leenaert et Cooney) et la vision politique dans le sens large du terme (comme l'illustrent Balluch et Friedrich). Cela impose de reconnaître les avancées lorsqu'elles se présentent, et de les employer dans un sens qui profite aux animaux.

C'est en essence le travail des organisations qui agissent auprès des décideurs, et qui ont bien conscience du caractère intermédiaire de leurs victoires. On l'a vu, l'intention derrière ces démarches ainsi que leur impact n'offrent pas de fondement à un rejet d'ordre idéologique. Il n'est pas simple de devoir

pondérer un message que l'on sait vrai. Après d'un certain public, il s'agit néanmoins d'une nécessité, commandée par l'exigence de résultat. Pour autant, il ne s'agit pas de s'abstenir de tout discours appelant à la fin de l'exploitation des animaux. Contrairement aux actions pour des évolutions graduelles, ces discours dits abolitionnistes font peu l'objet de remises en question, ils n'ont donc pas été examinés ici. Et de fait, pour être entendu, répandu et finalement accepté, ce type de revendication doit être mis en avant, et beaucoup d'activistes et d'organisations prennent en charge ce travail nécessaire. Simple : la cause des animaux et du véganisme a cette superbe particularité qu'elle peut être défendue en utilisant des approches et des arguments très divers. Sachons les mettre à profit et créons davantage de points de convergence.

Sources et références :

Blog de Vincent Bozzoland

1 Le règlement du concours organisé en France est disponible via ce lien : <<http://www.legoutdenfaireplus.fr/rules>> (consulté le 29 mars 2015)

2 Proposition visant à stopper l'utilisation d'œufs de cages : <<http://www.legoutdenfaireplus.be/ideas/9736>> (consulté le 29 mars 2015)  
Proposition visant à intégrer des options végétales : <<http://www.legoutdenfaireplus.fr/ideas/6249>> (consulté le 29 mars 2015)

3 SELBY, J., « Newly vegan Beyoncé wears fox fur to dine in meat free restaurant », [6 décembre 2013], in : The Independent <<http://www.independent.co.uk/news/people/news/newly-vegan-beyonce-wears-fox-fur-to-dine-in-meat-free-restaurant-8988883.html>> (consulté le 29 mars 2015)

4 Une vidéo de cette conférence, sous-titrée en français, est disponible via ce lien : [<https://youtu.be/UDGFRUe84p8>] (consulté le 29 mars 2015)

5 La vidéo de cette interview est disponible via ce lien : [<https://www.youtube.com/watch?v=oIIF3Y3qMLg>] (consulté le 29 mars 2015)

6 L'une de ces vidéos est disponible via ce lien : [<https://www.youtube.com/watch?v=UUEGBDpmX0A>]

7 COONEY, N., Change of Heart: What Psychology Can Teach Us About Spreading Social Change, Lantern Books, Herndon, 2010

8 COONEY, N., Veganomics: The Surprising Science on What Motivates Vegetarians, from the Breakfast Table to the Bedroom, Lantern Books, Herndon, 2014

9 BALLUCH, M., « Abolitionnisme versus réformisme », [décembre 2008] in : Les Cahiers antispécistes, <<http://www.cahiers-antispecistes.org/spip.php?article370>> (Consulté le 29 mars 2015)

10 S.n., « Des milliers de manifestants à Bruxelles contre l'abattage sans étourdissement des animaux », [28 septembre 2014], in : Le Soir <<http://www.lesoir.be/665793/article/actualite/belgique/2014-09-28/des-milliers-manifestants-bruxelles-contre-l-abattage-sans-etourdissement-des-an>> (Consulté le 29 mars 2015)

11 BALLUCH, M., Op. Cit.

12 FRIEDRICH, B., « Getting from A to Z: Why Animal Activists Should Support Incremental Reforms to Help Animals », [21 février 2011] in Huffington Post, <[http://www.huffingtonpost.com/brucefriedrich/getting-from-a-to-z-why-p\\_b\\_825612.html](http://www.huffingtonpost.com/brucefriedrich/getting-from-a-to-z-why-p_b_825612.html)>

13 La vidéo d'un débat entre Bruce Friedrich et le militant abolitionniste Gary Francione est disponible via ce lien : <https://www.youtube.com/watch?v=UJ1qFdR1cHA> (Consulté le 29 mars 2015)

14 TONSOR, G.T., et OLYNK, N.J., « U.S. Meat Demand: The Influence of Animal Welfare Media Coverage », [Septembre 2010], Kansas State

# DE HOBBIT

## FOOD FOR FREEDOM

**TEMPEH**  
des fèves de soja fermentées

**TOFU**  
lait de soja caillé

**SEITAN**  
protéines de blé

disponible en magasin bio

Nijverheidslaan 7-9 \* B-9990 Maldegem  
[www.hobbit.be](http://www.hobbit.be) \* [info@hobbit.be](mailto:info@hobbit.be)

**Un nutritionniste végétarien ? Un atout pour bien commencer !**  
L'ASBL Végétik travaille en partenariat avec deux nutritionnistes végétariens.  
Les membres pourront obtenir une réduction de 10 % sur les frais de consultation.

Pour Bruxelles et par Skype

Pour Liège

Unique en Belgique la PIZZA VEGAN  
Liège

Grâce à un partenariat avec notre association, le patron vous propose des Pizzas Vegan 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

Sarah Leprêtre

Réduction 10% pour les membres de Végétik

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](mailto:sarahsvlepretre@gmail.com)

Grégory Boonen

Réduction 10% pour les membres de Végétik

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

Tél : 04 221 38 05

# L'alimentation des sportifs végétariens et végétaliens.



Par Sarah Leprêtre, nutritionniste.

En tant que sportifs, l'alimentation a une place importante dans votre vie. Que ce soit pour le plaisir, pour perdre du poids ou pour la compétition, l'activité physique a des répercussions sur notre alimentation et peut nous amener à nous questionner. Et en tant que végétariens ou végétaliens, beaucoup de conseils ne s'appliquent pas à vous, certains proclamant même que faire du sport vous est impossible.

Pour essayer de vous informer au mieux, je vais diviser cet article en trois parties. Après quelques conseils généraux, la deuxième partie sera consacrée à « l'alimentation santé », avec des conseils qui vous aideront si vous faites 3 ou 4 séances de 30-40 minutes par semaine de sport d'endurance douce. Pour les plus grands sportifs, ou ceux ayant un sport plus intense, la « nutrition du sportif » devrait combler leurs besoins. Si vous êtes un sportif professionnel

ou que vous faites des compétitions de haut niveau, n'hésitez pas à consulter un spécialiste afin d'avoir des conseils personnalisés à vos objectifs sportifs.

## I- Quelques conseils de base

Si vous souhaitez commencer le sport, je ne peux que vous conseiller d'aller voir votre médecin afin qu'il puisse faire les vérifications de santé en fonction du sport que vous voulez faire.

**"Si vous faites du sport pour perdre du poids, ne pensez pas que brûler des calories vous autorise à en manger plus."**

Si vous faites du sport pour perdre du poids, ne pensez pas que brûler des calories vous autorise à en manger plus. C'est là un mauvais calcul assez courant qui fait que vous ne perdrez pas de poids. Il est également possible qu'en perdant de la graisse pour gagner du muscle, les chiffres de la balance restent les mêmes, ce qui est normal. Fiez-vous à votre ressenti plutôt qu'au pèse-personne.

Il est important de manger des aliments de bonne qualité. En fonction de vos possibilités, essayez de

manger des aliments non traités aux pesticides, de saison et les moins raffinés possibles.

Malgré les conseils que moi ou d'autres peuvent vous donner, il est important de respecter votre rythme et donc de manger si vous avez faim et d'arrêter quand vous n'avez plus faim, tout simplement.

Et bien sûr, l'alcool et la cigarette ne s'associent pas à la pratique d'un sport et il vaudrait mieux les diminuer voire les supprimer.

## II-Alimentation santé

Ces conseils aideront surtout les personnes ayant une activité physique 3 à 4 fois par semaine avec des séances de 30-40 minutes pour un sport d'endurance



douce. Nous parlons surtout ici de sports demandant un effort moyen, voire progressif, comme le vélo, la course à pied, la danse, le tennis ou la natation, sans chercher la performance. Bien sûr, si vous faites 2 séances d'une heure par semaine, cette partie est aussi pour vous.

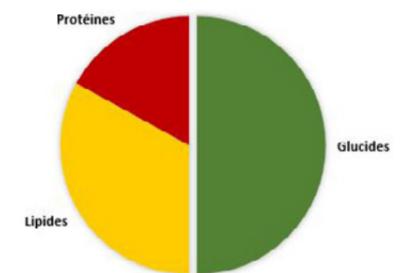
Pour une alimentation qui vous satisfasse au niveau de l'énergie, des vitamines et des minéraux, il faut déjà comprendre les bases de cette alimentation. Voici de quoi doit se composer le repas idéal : des glucides, des lipides et des protéines.

➤ **Les glucides** vous apportent de l'énergie, qui va être disponible et utilisée plus ou moins rapidement en fonction de leur provenance. Les céréales, les noix,

le soja et les légumineuses apportent une énergie qui sera assimilée lentement, ce qui est intéressant pour une pratique sportive de durée moyenne. Les fruits, les légumes, les sucres et sirops apportent une énergie utilisée rapidement. En remplissant la moitié de votre assiette avec un mélange de céréales (ou autres) et de fruits et/ou légumes, vous aurez de l'énergie immédiatement après le repas et elle durera jusqu'au prochain repas.

➤ **Les lipides** sont utilisés par notre corps pour des efforts de longue durée mais aussi pour fabriquer nos membranes cellulaires et plein d'autres choses. On les trouve dans les huiles mais aussi dans les noix, les graines, les olives et les avocats, dans les fromages, le beurre et les œufs. En remplissant le tiers de votre assiette avec un ou plusieurs de ces aliments, vous couvrirez vos besoins. Pour les végétariens, on

RÉPARTITION LORS D'UN REPAS



conseille généralement 2/3 de graisses d'origine végétale et 1/3 de graisses d'origine animale. Attention, la plupart des produits transformés contiennent des matières grasses, réduisez donc votre portion en conséquence. Les végétariens et végétaliens ne mangeant pas de poisson, je vous conseille de varier les huiles tout en consommant à chaque repas un peu d'huile de colza/noix/lin pour les apports en oméga-3.

➤ **Les protéines** servent à fabriquer chaque cellule de chaque tissu de chaque organe (y compris les muscles) et elles participent à la contraction musculaire. On les trouve dans les céréales, les légumineuses, le soja (y compris en yaourt), les noix mais également dans les œufs, le lait, les yaourts et le

fromage. Votre assiette en contiendra moins de 20% (ou 1/5). Il n'est d'ailleurs pas nécessaire de combiner céréales et légumineuses dans un même repas pour avoir tous les acides aminés essentiels. Une combinaison dans la journée sera plus intéressante et vous permettra de varier les apports. Sachez que les protéines animales, le soja et le quinoa contiennent déjà tous les acides aminés nécessaires.

En tant que sportif végétarien/végétalien, certaines vitamines vous seront nécessaires et d'autres seront **à surveiller** :

➤ Pour les végétaliens, **la vitamine B12** sera à surveiller, afin de vérifier si la supplémentation est nécessaire.

➤ Pour tous, un supplément **en vitamine D** en hiver serait bienvenu, afin d'éviter la baisse du moral et des problèmes de fixation du calcium. Elle existe sous forme d'ampoules, de gélules ou de gouttes. La vitamine D3 peut être d'origine animale ou bactérienne. Préférez les doses quotidiennes qui semblent mieux absorbées que les doses mensuelles.

➤ **La vitamine C** vous permettra d'avoir une meilleure absorption du fer. En mangeant des fruits et/ou des légumes crus tous les jours, vous aurez tout ce qu'il vous faut. Bien sûr, si vous pouvez les combiner lors d'un même repas à des sources de fer, ce serait merveilleux !

➤ **La vitamine B6** aide notre corps à utiliser les protéines et à libérer les réserves de sucre nécessaires lors d'une activité physique. On en trouve surtout dans les céréales complètes, les légumineuses, les noix et le soja.

➤ **La choline** participe au contrôle musculaire. Encore une fois, ses principales sources végétales sont les légumineuses et les noix, ainsi que dans le jaune d'œuf extra-frais.

Il y a également des minéraux importants :

➤ **Le calcium**, que l'on trouve dans les produits laitiers, est également dans les noix et les graines. En plus d'aider à la minéralisation des os, il participe à la régulation du rythme cardiaque et des contractions musculaires. Il est donc très utile pour des sportifs.

➤ **Le fer** est important dans le travail musculaire. Pour avoir un bon apport malgré l'absence de viande et de poisson, veillez à manger des céréales complètes, des légumineuses, des noix en les couplant à des fruits et/ou légumes frais pour la vitamine C.

➤ **Le magnésium** régule le rythme cardiaque et la contraction musculaire, des fonctions très demandées lors de séances de sport. On en trouve dans les légumineuses, les noix, les céréales complètes et les fruits secs. Si vous êtes sujet aux crampes, augmentez votre apport en magnésium, peut-être par une eau plus riche.

➤ En parlant de crampes, **le phosphore** aide à les combattre. Si vous en souffrez, vous pouvez augmenter votre ration de noix, fruits secs ou fruits et légumes frais.

➤ Si vous faites du sport par fortes chaleurs, vous risquez d'augmenter vos pertes **en potassium**. Dans ce cas, n'hésitez pas manger plus de fruits frais et secs, de graines de citrouilles et de chocolat (le plus riche en cacao possible).

Comme vous le voyez, en ayant une alimentation riche en noix (noisettes, amandes, cacahuètes, etc.), céréales complètes, légumineuses et fruits et légumes frais, vous couvrirez vos besoins en vitamines et minéraux. Bien sûr, vos besoins évolueront si vous êtes stressé (plus de magnésium), selon votre cycle menstruel (plus de fer et de vitamine C), la chaleur (plus de potassium), etc.

Pour la répartition des repas, je vous conseille une

collation, dont l'heure dépendra du moment de votre entraînement. Pour la composer, vous n'avez qu'à piocher dans les catégories ci-dessus. Si vous êtes en déplacement, je vous conseille un mélange de 2/3 de noix (glucides « lents », lipides, protéines) et de 1/3 de fruits secs (glucides « simples »), faciles à transporter et à conserver.

À vous de bien connaître votre corps et de ressentir si vous aurez besoin de ce repas supplémentaire avant ou après le sport. Dans l'idéal, on conseille de laisser passer 3 heures entre le dernier repas et l'activité sportive ou ½ heure pour une collation. Si vous ne faites pas de gros efforts musculaires, surtout au niveau de la sangle abdominale, ce temps peut être réduit.



Pensez à vous hydrater, avant, pendant et après votre séance de sport. Avec de l'eau, bien sûr !

### III-Nutrition du sportif

Si vous faites du sport tous les jours ou presque, si votre pratique est intensive ou si vous vous lancez dans de petites compétitions, vous souhaitez sans doute optimiser votre alimentation pour la rendre

cohérente avec votre activité physique.

Lors des périodes d'entraînement, vous pouvez vous référer à la partie sur l'alimentation santé. Ce seront surtout les quantités qui changeront mais il est également possible que vous ayez besoin de 2 collations dans la journée. Vous aurez donc entre 4 et 5 repas, selon vos besoins. Si vous sentez que l'énergie absorbée est insuffisante, vous pouvez augmenter votre ration de glucides (céréales complètes, légumineuses) en réduisant un peu les apports en lipides (huiles, noix, etc.). Bien sûr, cela dépend du sport pratiqué, ne faites donc pas de changement avant d'en avoir vu la nécessité. Si vous souhaitez prendre une grande masse musculaire, et donc augmenter les protéines, je vous conseille de vérifier d'abord votre état de santé auprès d'un médecin spécialisé dans le sport qui pourra également vous conseiller sur la meilleure façon d'augmenter votre apport en protéines.

En période de compétition, beaucoup essaient de mettre toutes leurs chances de leur côté grâce à l'alimentation. On distingue trois phases distinctes : l'avant compétition, la compétition et l'après compétition.

➤ **L'avant compétition** ou la constitution d'une réserve : on parle alors des deux derniers repas avant la compétition. L'avant dernier repas, qui est très souvent le dîner, est l'occasion de faire une orgie de glucides. À vous les pâtes, le riz, la semoule, les crêpes, les lentilles, les haricots, etc. Le but est donner au corps plus de glucides qu'il n'en a besoin afin que vous ayez quelques réserves pour le lendemain. Bien sûr, un peu de protéines et de lipides accompagneront ce repas. Si votre compétition se déroule après le dîner, il est possible que ce repas soit une collation ou le déjeuner, car vous devrez peut-être dîner tôt.

Le dernier repas avant la compétition devrait, dans l'idéal, être pris 3 heures avant. Ce repas devra être léger, évitez donc tout ce qui gêne votre digestion personnelle (pommes de terre, choux ou produits laitiers, etc.). À ce repas, on privilégiera quelques glucides complexes (pain, céréales, etc.) et simples

(sirops, sucres, bananes, pommes, etc.), des protéines mais pas de graisses cuites ni d'agrumes. On conseille également de boire, lors de l'échauffement, une boisson d'attente. Pour ne pas entamer vos réserves de glucides tout de suite, vous pouvez boire une boisson riche en sucre, comme un jus de pomme.

➤ **La compétition :** l'hydratation sera votre priorité. Choisissez une eau peu salée et ne dépassez pas un litre par heure. Si votre compétition dure longtemps (un marathon par exemple), une boisson sucrée pourra vous aider à tenir (eau+sirop d'érable par exemple). Si vous avez un temps mort, vous pouvez prévoir une petite collation (banane, noix, sandwich à l'houmous, etc.).

➤ **L'après compétition :** une fois que l'effort physique s'arrête, pensez à bien vous hydrater, d'abord avec un grand verre d'eau bicarbonatée tiède (on conseille souvent l'eau de Vichy) pour reconstituer vos réserves de sodium puis avec de l'eau sucrée, pour les réserves de glucides. Après 30 minutes, certains conseillent 250ml de lait écrémé, principalement pour les protéines et le calcium. Vous pouvez le remplacer par du lait de soja, que vous pouvez garder chaud dans un thermos si vos compétitions hivernales se passent à l'extérieur. Une demi-heure avant le repas (pour ne pas vous couper l'appétit), pensez à boire encore un grand verre d'eau de source. Le repas devra être léger, sans protéines animales et avec peu de graisses, pour être digérée facilement. N'hésitez pas à manger beaucoup de fruits et légumes frais pour couvrir vos pertes en vitamines et minéraux.

Avant de vous coucher, vous pouvez de nouveau boire 250ml de lait (vache ou soja) si vous le souhaitez. Pendant les jours suivants, pensez à boire beaucoup d'eau.

Ces conseils sont assez précis mais je vous conseille

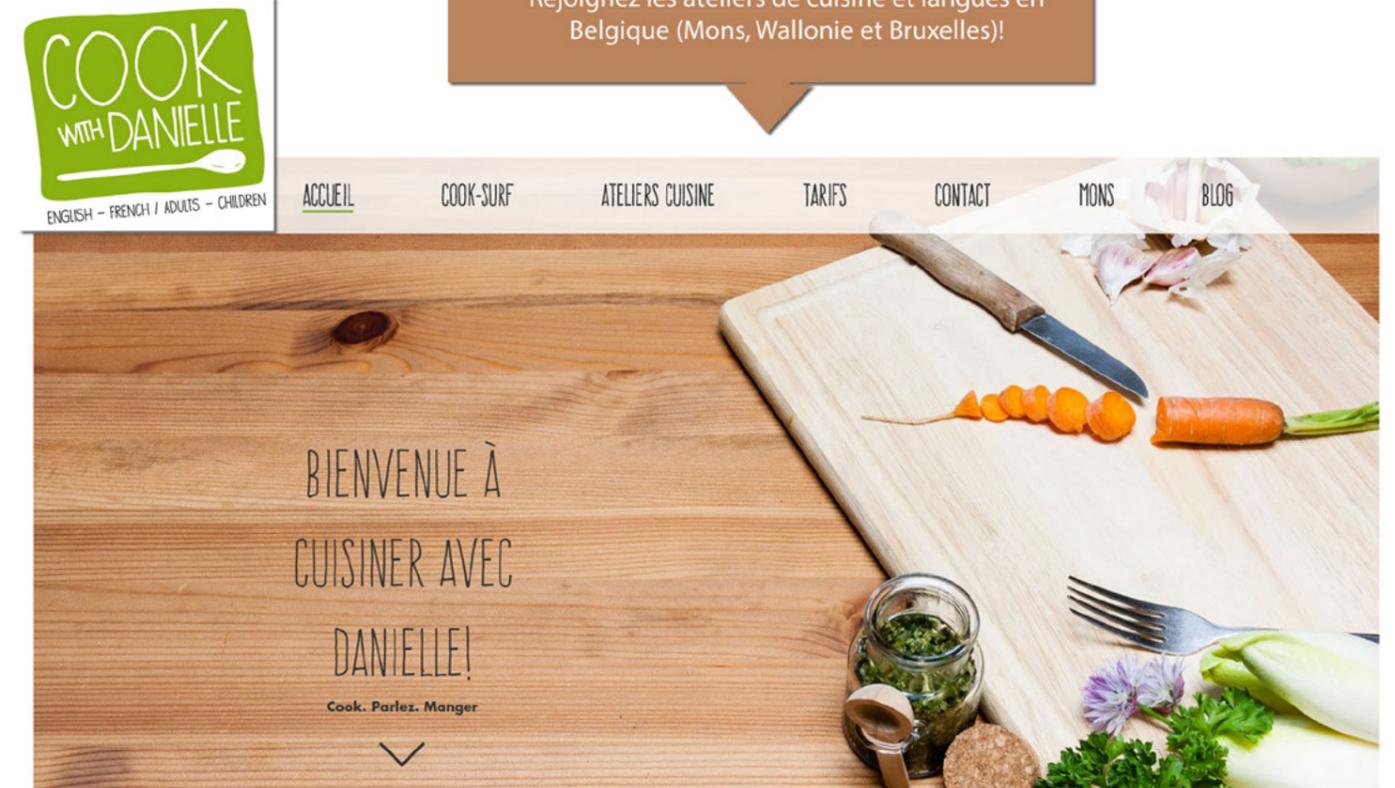


de les essayer avant le jour J. Vous vous entraînez pour vos performances sportives et vous pouvez aussi vous entraîner en nutrition. Ainsi vous connaîtrez les réactions de votre corps et ses besoins, qui peuvent différer d'une personne à l'autre mais aussi en fonction du sport que vous pratiquez. Une fois que vous serez sûr de vous, vous verrez qu'en fonction des températures, de votre fatigue et des autres aléas de la vie, votre corps aura des besoins différents. Maintenant que vous avez de bonnes bases, à vous d'être à l'écoute pour vous les approprier et les personnaliser.

Pour des sportifs réguliers mais occasionnels, une alimentation saine et équilibrée est la clé pour combler tous vos besoins. Les céréales complètes, les légumineuses, les noix et les fruits et légumes frais seront vos meilleurs amis. Vous aurez peut-être peur d'avoir faim pendant ou immédiatement après le sport. Ne vous forcez pas à manger plus au repas précédent, contentez-vous de manger à satiété et prévoyez une collation à prendre après le sport, il se peut que vous n'en ayez même pas besoin. Avec l'expérience, vous saurez quand vous aurez besoin d'une collation et ce que vous préférerez manger. N'oubliez pas de boire pendant l'effort et tout se passera bien.

Pour les plus sportifs, l'alimentation devra peut-être être adaptée avec une augmentation des glucides complexes et une réduction de lipides. Ne faites aucun changement avant d'en avoir senti la nécessité. Si vous faites des compétitions ou des marathons, essayez de nouveaux conseils alimentaires pendant votre période d'entraînement, afin de vous assurer que vous aurez suffisamment d'énergie le jour J. Si vous souhaitez des conseils personnalisés, n'hésitez pas à consulter un médecin/nutritionniste/diététicien spécialisé.

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.



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

**Téléchargez le nouveau guide illustré 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.

Version PDF et Flash

[Télécharger](#)

**Pour 10 euros seulement**

# Le Rêve d'Aby, un monde où chaque animal est traité avec respect.



rejoint alors Aby, suivi de Doris, une ânesse d'un élevage laitier et Éléonore, une poule réformée de batterie. Moutons, cochons, lapins, vaches, chèvres, chevaux, ânes et poules se côtoient dans un espace vert et adapté à leurs besoins. L'élevage intensif implique le confinement et la dépersonnalisation des



animaux qui ont pourtant chacun leur caractère et leur comportement propres.

Le Rêve d'Aby, ce n'est pas qu'un sanctuaire. En effet, les fondateurs de l'ASBL sont convaincus qu'effectuer des sauvetages de l'abattoir rend quelques ani-



maux heureux, mais que l'impact à grande échelle sur les conditions de vie des animaux de rente est pratiquement négligeable. C'est pourquoi cette association entreprend des projets d'information, et

Le Rêve d'Aby a vu le jour en 2012, lorsqu'une petite vache holstein blanche à taches noires a pointé le bout de son nez à Perwez, en Brabant-Wallon et lorsque deux personnes réalisent pleinement le funeste destin qui attend ce petit être à peine né.



Aby est une vache issue d'un élevage laitier. Sophie et Vincent ont adopté Aby et ce n'est que le début d'une longue remise en question de leur mode de vie.

C'est le début d'une série de sauvetages d'animaux de rente. Les animaux de rente sont des animaux exploités pour leurs qualités physiques. Les animaux de rente sont utilisés pour produire de la viande, des produits laitiers, des vêtements, des cosmétiques, et bien d'autres. Wilbur, un cochon d'élevage intensif

de sensibilisation aux alternatives à la souffrance animale. Au moyen d'un magazine, de longues discussions à la ferme, de reportages et de sauvetages, les visiteurs peuvent se rendre compte du décalage



entre les besoins d'un animal et ses conditions de vie dans l'élevage.

Aujourd'hui le Rêve d'Aby se concentre sur quatre grandes missions :



1. Faciliter les rencontres inter-espèces grâce à sa ferme au moyen de cours d'éthologie, de journées découvertes de visites scolaires.

2. Informer à propos de la souffrance animale et quel est son lien avec nos modes de consommation actuels grâce à des supports pédagogiques efficaces.

3. Rendre les alternatives plus accessibles. Il n'est pas facile de changer de mode de vie et la démarche est d'autant plus accessible si les alternatives sont faciles

à trouver. L'association souhaite augmenter l'offre de produits vegan dans les supermarchés, restaurants, magasins bios, etc.



4. Créer un réseau d'entraide parce qu'on a plus d'impact lorsque l'on est unis. Travailler avec des



associations partenaires, partager nos expériences et savoirs respectifs pour évoluer ensemble vers un monde sans souffrance animale, c'est le rêve qu'Aby



fait chaque nuit.

La démarche de cette ASBL se fait en toute humilité, nous ne prétendons pas détenir le meilleur moyen d'arriver à un monde sans souffrance animale, mais nous sommes ouverts à toute nouvelle perspective pour y parvenir. L'association se veut intègre et se remet constamment en question pour évoluer sans cesse vers la fin de l'exploitation animale. Tous ses projets sont menés dans le respect. Le respect des animaux, mais pas seulement. Le respect de l'autre avant tout, de ses croyances, de sa démarche et de son rythme. Cela nécessite donc de la modération dans ses propos et ses arguments afin d'encourager les moindres améliorations. L'association porte un message positif et pacifique vers un futur meilleur. Telles sont les quatre valeurs du Rêve d'Aby.

Pour ce faire, l'association souhaite lever 9000€. L'association a lancé son projet dont vous pourrez découvrir les détails sur KissKissBankBank :

<http://www.kisskissbankbank.com/fr/projects/un-reve-plus-grand-grace-a-vous>

« Le Rêve d'Aby, un monde où chaque animal est traité avec respect »

Pour le Rêve d'Aby, Anne-Laure, Coordinatrice et gestion quotidienne.

<http://www.lerevedaby.be>

[secretaire@lerevedaby.be](mailto:secretaire@lerevedaby.be)



Reportage sur l'association « Le rêve d'Aby »

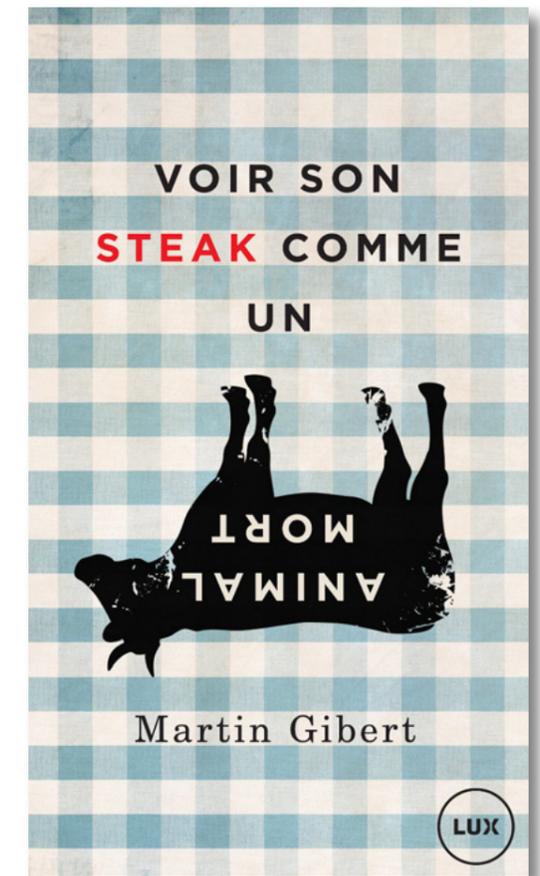
## Critique littéraire: « Voir son steak comme un animal mort » M.Gibert

Sous un beau soleil de juillet, je me suis attaquée au dernier livre de Martin Gibert « Voir son steak comme un animal mort ». Il faut dire que l'expérience vécue au moment de le commander valait déjà le détour, quand la conseillère de librairie pouffa de rire en m'entendant énoncer le titre, assorti d'un « ça donne envie ! » qui, contrairement à elle, redoubla mon intérêt. En ce qui concerne le titre de son ouvrage, Martin Gibert a visé juste...

Que dire de ce livre ? Déjà que son auteur a réussi le tour de force de me réconcilier avec la philosophie - nous étions en froid depuis un cours soporifique à l'univ'. A l'aide de situations tirées de la vie de tous les jours, il expose clairement dans son 1er chapitre les arguments des différents courants de la philosophie morale vis à vis de la consommation d'animaux. Et la conclusion, qui fait aujourd'hui consensus chez ces spécialistes est limpide : « s'il est possible de vivre sans infliger de souffrances non nécessaires aux animaux, alors nous devrions le faire ». Par là, il montre de façon simple et convaincante qu'être vegan, loin des images de secte et d'extrémisme, est juste le choix de la cohérence.

Ce franco-canadien de 41 ans vit et enseigne au Québec. Chercheur en philosophie, il est devenu vegan non par amour particulier pour les animaux mais simplement par souci de cohérence avec ses valeurs personnelles. En écrivant ce livre, il a décidé de comprendre comment autant de personnes, par ailleurs équilibrées et aimant sincèrement les animaux, pouvaient vivre avec ce « paradoxe de la viande », qui est d'aimer leur chien et de faire griller un morceau de veau ou de cochon au barbecue.

Et les réponses qu'il apporte sont passionnantes ! Dans le 3ème chapitre (le livre en comporte 4), il présente le concept de psychologie sociale qui explique cette fracture entre une valeur (j'aime les animaux, je ne supporte pas qu'ils souffrent) et un comportement (je mange des animaux, ce qui implique qu'ils souffrent). Cette fracture, c'est la dissonance cognitive. Et nous n'aimons pas la dissonance ! Alors notre



esprit trouve une parade : ajouter des pensées consonnantes, qui vont habilement justifier notre comportement. C'est ce mécanisme qui nous fait trouver un tas de qualités à cette robe achetée à prix d'or alors qu'on est déjà dans le rouge (on pourra la mettre dans plein d'occasions, sa couleur va avec tout, et puis de toutes façons on gagne notre vie, on a bien le droit de se faire plaisir !) ou qui nous fait dire que, tout bien réfléchi, cette fille qui vient de nous quitter n'est finalement pas si bien que ça. Bref, c'est la manière dont l'esprit humain s'y prend pour faire coexister deux réalités ou croyances discordantes.

Pour apaiser leur dissonance cognitive, les vegans ont tranché : ils ont modifié leur comportement et ont choisi de vivre sans utiliser d'animaux. Mais les autres ? Martin Gibert pose donc cette question subversive : puisqu'aujourd'hui tout le monde est d'accord avec le fait qu'il est mal de faire souffrir des ani-

maux, comment peut-on ne pas être vegan ?

Du déni ('ils ne souffrent pas vraiment') au mythe de la « viande heureuse » (« j'achète bio, les animaux sont bien traités »), il passe ainsi en revue les nombreuses stratégies développées par ceux qui continuent à manger de la viande et ainsi calment quelque peu leur dissonance cognitive.

L'originalité de Gibert est qu'il dépasse la simple énumération de ces stratégies (déjà décrites par d'autres) pour les replacer dans le concept plus global de 'carnisme', terme formé par M.Joy par analogie au sexisme ou au racisme. Le carnisme est « cette norme dominante invisible qui fait apparaître comme normal, naturel et nécessaire de manger des animaux ».

Le carnisme, c'est la télé qui nous montre des cochons rieurs demandant qu'on achète le jambon X, alors que les vrais cochons sont cachés, interdits de caméra et voués à l'enfer des élevages intensifs. On grandit dedans, on vit dedans depuis toujours, donc on ne le voit plus. Il développe également le concept de spécisme (dont le carnisme est un sous-groupe), c'est à dire de discrimination fondée sur l'espèce.

Faire du spécisme, c'est une manière commode de résoudre sa dissonance cognitive : « bon d'accord ils souffrent sans doute, mais bon, ce ne sont que des bêtes, il ne faut pas les comparer à nous »

Considérant sans doute que nul ne peut plus ignorer la réalité des élevages industriels et des abattoirs, il est à noter que Martin Gibert, même s'il en parle brièvement, ne s'appesantit pas sur les maltraitements subies par les animaux dans les élevages. Pas de danger de trouver ici la description par le menu de scènes insoutenables.



Martin Gibert

Instructif, nuancé, sérieux mais non dénué d'humour, l'argumentaire implacable de Martin Gibert a le mérite d'être étayé par des études menées aux quatre coins du monde qu'il arrive à mettre à portée de tous.

Cet ouvrage engagé mais jamais moralisateur nous pousse toujours plus loin dans notre réflexion et nous exhorte à faire le lien entre spécisme, racisme et sexisme.

Il inscrit le végétarisme dans un mouvement politique et social plus large de lutte contre toutes les formes d'oppressions. De façon magistrale, il montre comment le végétarisme s'inscrit dans le courant humaniste, un humanisme « inclusif » c'est-à-dire qui étend le

cercle de notre considération morale à tous les êtres sensibles.

Si les sciences humaines ne vous rebutent pas, si vous vous posez des questions sur votre éthique alimentaire, si vous avez envie d'en apprendre plus sur le végétarisme en tant que mouvement social et politique, si vous cherchez comment concilier les valeurs de l'humanisme et les intérêts des animaux, alors ce livre est pour vous !



Anne France Gridelet  
Sociologue

## Les paradoxes de l'omnivore moderne





Le président de Végétik était sur les plateaux de RTL pour défendre nos convictions : manger des animaux c'est obsolète au 21 ième siècle et donc non aux insectes dans nos assiettes !



Théodore MONOD, le naturaliste végétarien, nomade et coureur de désert, attribue sa longévité à une bonne hérédité, une vie saine et frugale accompagnée de jeûne....



Un peu d'humour qui épingle les clichés sur les véganes et la vie des véganes aujourd'hui !



Depuis 15 ans, l'industrie du sushi a conquis le monde entier. Sauf que ce qui est bon pour l'homme ne l'est pas forcément pour la nature. La folie du sushi coïncide avec la pire période de l'histoire des océans : la disparition programmée de la majeure partie de la biodiversité marine.



Une truie est sortie de la nurserie et est remise immédiatement dans une nouvelle prison. Les regrets des éleveurs qui sont piégés dans ce système.



Excellente conférence de James Wildman qui montre bien la puissance des habitudes et des croyances dans le domaine de l'alimentation.

# Devenez Membre !

En devenant membre, vous devenez un soutien supplémentaire, plus nous serons nombreux plus nous serons efficaces et mieux entendus. Nos projets n'attendent souvent que les financements nécessaires.

Pour seulement 15 euros



Carte de membre 2015

Prénom: Valérie

Nom: Monthy

**Unique en Belgique la PIZZA VEGAN**  
Liège

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

**Terre mère**  
Liège

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**  
Bruxelles

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.



**VegAnne's Shop**

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 - Brusse  
Tel: +32(0) 484 061 052

Je deviens membre !

Cliquez ici

# Découvrez nos anciens numéros

**Végéтик** **Be** LGIQUE **Veggie** **MAGAZINE** N°6  
Septembre/Octobre/Novembre 2013  
Trimestriel gratuit  
vefetik.org

Le magazine qui interroge notre rapport à la nature et à l'alimentation.  
Pour un monde plus juste et durable: végétalisons notre alimentation!



**Végéтик** **Be** LGIQUE **Veggie** **MAGAZINE** N°5  
Septembre/Octobre/Novembre 2013  
Trimestriel gratuit  
vefetik.org

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 Mahot, 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



**Végéтик** **Be** LGIQUE **Veggie** **MAGAZINE** N°4  
Septembre/Octobre/Novembre 2013  
Trimestriel gratuit  
vefetik.org

Le magazine qui interroge notre rapport à la nature et à l'alimentation.  
Pour un monde plus juste et durable: végétalisons notre alimentation!

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

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

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



**Végéтик** **Be** LGIQUE **Veggie** **MAGAZINE** N°3  
Septembre/Octobre/Novembre 2013  
Trimestriel gratuit  
vefetik.org

Le magazine qui interroge notre rapport à la nature et à l'alimentation.  
Pour un monde plus juste et durable: végétalisons notre alimentation!

Les enfants éprouvent-ils naturellement de la tendresse pour les animaux ? **Livre: La cause animale**

Les recettes de Valérie et Laura

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

Témoignage illustré de Muriel Doure : **Les insectes** Pour ou contre ?



**Végéтик** **Be** LGIQUE **Veggie** **MAGAZINE** N°2  
Septembre/Octobre/Novembre 2013  
Trimestriel gratuit  
vefetik.org

Le magazine qui interroge notre rapport à la nature et à l'alimentation.  
Pour un monde plus juste et durable: végétalisons notre alimentation!

Les recettes de Valérie et Laura

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

Témoignage illustré de Muriel Doure : **Les insectes** Pour ou contre ?



**Végéтик** **Be** LGIQUE **Veggie** **MAGAZINE** N°1  
Septembre/Octobre/Novembre 2013  
Trimestriel gratuit  
vefetik.org

Le magazine qui interroge notre rapport à la nature et à l'alimentation.  
Pour un monde plus juste et durable: végétalisons notre alimentation!

**Dossier**  
La souffrance du peuple marin **Livre: Un étisme tréblinka**

Le tableau périodique des stars végétariennes et véganes

**Recettes:**  
Le lait végétal

World Student Environmental Summit 2014

**Sociologie**  
Le Neo

