

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

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



Et l'amour
dans tout
ça ?

Végétarisme et Bouddhisme.

Les algues à l'honneur.

Peut-on tuer humainement ?

Voilà revenu le temps des fêtes : l'occasion de dire aux gens qu'on aime qu'ils comptent pour nous. C'est aussi une période difficile pour les véganes et les végétariens car les tables de nos proches vont être encore plus recouvertes d'aliments carnés que d'ordinaire et cette fois les biches, dindonneaux, marcottins n'y couperont pas. Nous devons à nouveau puiser en nous des vertus qui nous font parfois défaut : confiance, patience et compréhension. C'est le prix à payer si nous voulons que règne un esprit de concorde lors des traditionnels soupers familiaux auxquels nous aimons assister.

C'est d'amour que je voulais vous parler aujourd'hui car parfois je regrette qu'il n'y en ait pas plus entre nous, les personnes libérées de l'emprise de cette société prédatrice. Nous qui sommes passés d'oppressé à protecteur de la vie, j'aimerais qu'il y ait entre nous, un peu plus de tendresse et de lumière dans nos cœurs.

Car en vérité, quelle joie d'avoir atteint ce niveau de conscience morale, quelle joie de se dire végétarien, végane après un combat difficile contre des habitudes alimentaires profondément inscrites en nous ! Quelle satisfaction d'affronter les regards désapprobateurs de nos amis en se disant : « je suis capable de faire des choix en toute liberté, des choix qui expriment ma soif de vivre dans un monde sans violence où l'altruisme s'imposerait comme valeur majeure » !

Car enfin, ce n'est pas un changement anodin, c'est une évolution essentielle de tout l'être, une étape vers l'accomplissement des potentiels dont nous avons hérités lorsque nous sommes nés. Il faut se rappeler la formule d'Erasmus : « on ne naît pas homme on le devient ». Être Humain ! Voilà un titre qui se mérite. Être humain ! C'est rassembler en nous l'ensemble des qualités qui donnent à l'homme sa grandeur.

Aimer la nature, la création et tous nos frères animaux voilà certainement une des qualités les plus remarquables. Si notre éducation ne nous a pas conduits à la développer, nous devrions tous songer à l'acquiescer car c'est un don merveilleux. Je suis, pour ma part, touché au plus profond de l'âme lorsque je

suis en présence de personnes qui manifestent cette faculté et je sens en moi, se dessiner un lien d'amitié pour ces gens, comme un lien de parenté qui nous unirait.

Les végétariens devraient être des gens joyeux car ils ont su se débarrasser d'un logiciel obsolète implanté dans la majorité des consciences. Ils devraient ressentir de la gratitude pour ceux et celles qui les ont aidés à franchir le pas ; que ce soit le réalisateur d'un documentaire ou un ami proche. Ils devraient pouvoir exprimer leur joie de vivre dans la vérité et sentir de la compassion pour toutes les consciences encore confinées dans les limites étroites d'un paradigme qui nous l'espérons, n'en a plus pour longtemps.

Mais malheureusement certains véganes et végétariens ne donnent pas cette image. Je suis souvent choqué de la violence qui habite les cœurs de nombre d'entre eux et je crois que cela ne va pas nous aider à changer le monde.

Ceci dit je ne comprends que trop bien leurs sentiments, en y regardant de plus près, je dois admettre qu'il m'a fallu du temps pour vaincre l'immense colère et la profonde honte qui se sont emparées de moi, lorsque j'ai découvert à l'occasion de la crise de la vache folle dans les années 90, l'ampleur des cruautés que subissent les animaux dans les élevages productivistes.

Les premières années d'une telle prise de conscience, l'on ne peut qu'éprouver de la rage avivée par un sentiment d'impuissance. Le monde court à grandes enjambées vers le désastre et une partie importante du problème provient de notre appétit démesuré pour la bidoche. Quelle idiotie ! Quelle occasion manquée ! Pourquoi perdre l'essentiel ? Pourquoi trahir notre destin aux seules fins de satisfaire de si sordides appétits.

Pourtant, très vite j'ai compris qu'il n'y avait là aucune malignité. Nous ne sommes pas cruels par nature, nous le sommes le plus souvent involontairement parce que nous vivons dans une société spéciste qui minimise les intérêts des autres êtres

vivants. Nous ne percevons pas le malheur des animaux parce que nous sommes coupés de la nature et des campagnes, nous n'avons pas vu la révolution technicienne s'emparer du monde agricole. Nous sommes coupés du malheur des animaux parce que nous croyons les boniments de l'agrobusiness qui nous vantent les progrès de l'élevage. Nous excusons l'exploitation de masse parce que des cohortes de professionnels de la santé nous disent que la viande et les produits animaux sont des aliments essentiels. En gros et pour paraphraser un personnage dont nous allons célébrer la naissance dans quelques jours : « Pardonnons-leur parce qu'ils ne savent pas ce qu'ils font »

Notre adversaire c'est l'ignorance, ne nous trompons pas de cible !

L'humanité n'est pas une sorte de cancer qui en se répandant, sème le chaos et la misère comme aimerait nous en convaincre certains misanthropes. Le gens ne se foutent pas de la souffrance des animaux, en tout cas beaucoup moins qu'hier !

D'ailleurs les historiens nous l'apprennent, il n'y a pas si longtemps que nous nous émouvons du sort des animaux, il a fallu pour cela l'entrée massive des animaux de compagnie dans le cercle intime de nos familles pour que le déclic se fasse. Mais si on suit cette idée, il n'y pas si longtemps on s'étripait encore en Occident au nom d'une religion, les cités étaient en guerre les unes contre les autres, les femmes étaient considérées comme des biens dont on pouvait hériter et la vie d'un esclave ne valait pas plus que celle d'un animal de rente.

Oui, nous avons des raisons d'espérer des changements mais pour cela, il faut croire que cela soit possible. Et quand on s'en prend verbalement à des omnivores, des éleveurs, des agriculteurs et même des végétariens, voire des véganes lorsqu'ils ne partagent pas les mêmes points de vue que vous, lorsqu'on utilise des insultes infamantes pour salir et blesser des personnes alors on salit notre cause. Suivez des discussions sur certains sites véganes et vous trouverez des manifestations de la haine vis-à-vis des autres, les non-véganes. Je suppose que ces

gens ne se rendent pas compte qu'ils discréditent un mouvement qui ne peut puiser sa légitimité que par la mesure et la rigueur des arguments qu'il emploie. Un mouvement qui doit séduire et conquérir les cœurs, un mouvement qui doit donner envie aux gens d'adopter un modèle alimentaire éthique et jubilatoire.

Il ne faut pas se tromper d'ennemi. Notre adversaire c'est un système de croyance, c'est lui qui rend possible l'exploitation des animaux. Nous ne devons pas partir en guerre contre des individus mais contre des idées et comment gagner un pareil affrontement si ce n'est par l'éducation. Et comment nous donner la possibilité d'être entendu, comment obtenir la parole, comment pouvons-nous nous asseoir à la table des discussions si nous sommes habitués par la haine et la rancœur.

Qui a envie d'écouter les colériques ? Est-ce qu'un enseignant belliqueux, assénant ses vérités obtient de meilleurs résultats qu'un enseignant à l'écoute de ses élèves et de leurs difficultés ? Est-ce qu'un enseignant qui méprise l'ignorance de ses élèves obtient de meilleurs résultats que celui qui éprouve de la sympathie pour des jeunes qui sont à un moment de leur évolution et ont encore de grands progrès à faire ? Avez-vous plus appris avec ceux que vous aimiez qu'avec ceux qui vous inspiraient de l'antipathie ?

Faisons preuve de bienveillance et de sagesse, ce sont des vertus communément admirées et militons joyeusement mais pas le sabre entre les dents ! C'est la main tendue qui doit être désormais notre étendard.

Fabrice Derzelle
Rédacteur du magazine.
Philosophe.

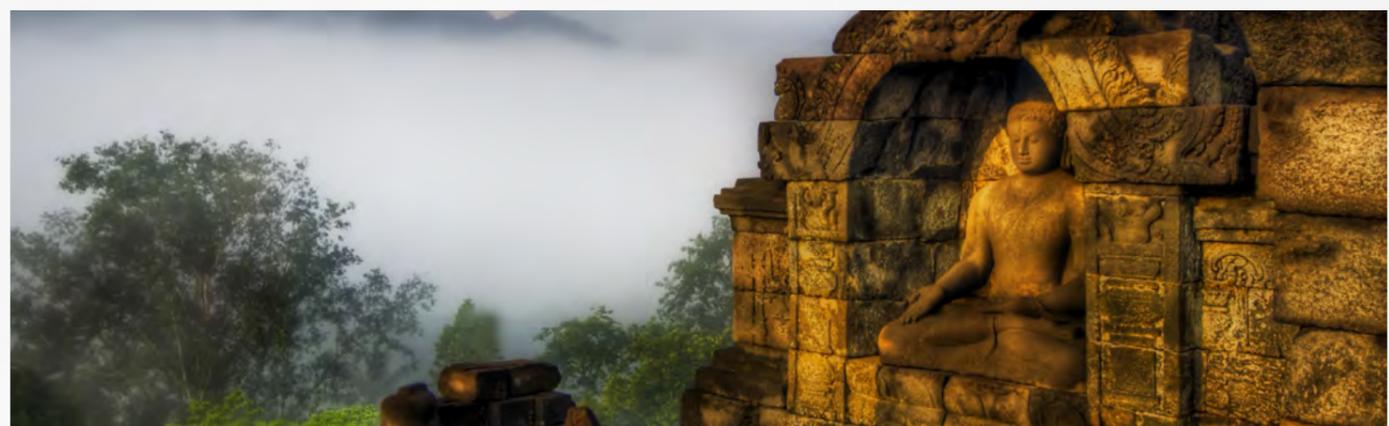




Sommaire

BE VEGGIE 7

Décembre / Janvier / Février 2016



Le Bouddhisme et l'alimentation végétarienne. p.6



Petit sablés spéculoos sans gluten p.20



Faire & personnaliser son tartare d'algues maison. p.26



Une introduction au carnisme : Why we love dogs, eat pigs and wear cows. partie 2 p.34



La complémentarité des protéines. P.57



Pâtes coquilles farcis au chou romanesco p.22



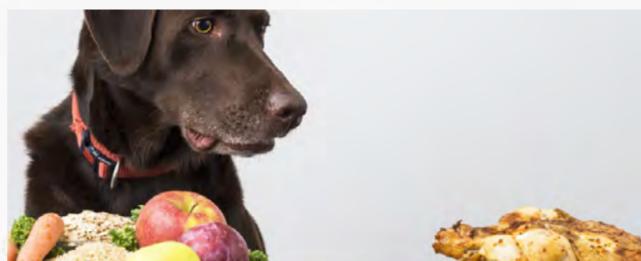
bnouuu , viain traître à la cause animale.

Sgnif

Sgnif

Sob

Humilier les véganes nuit aux animaux Dr. Mélanie Joy p.64



Le chien végétarien, un paradoxe ? p.42



Tartare à la laitue de mer. p.32



Les vidéos du trimestre p.72



Peut-on tuer humainement ? p. 52



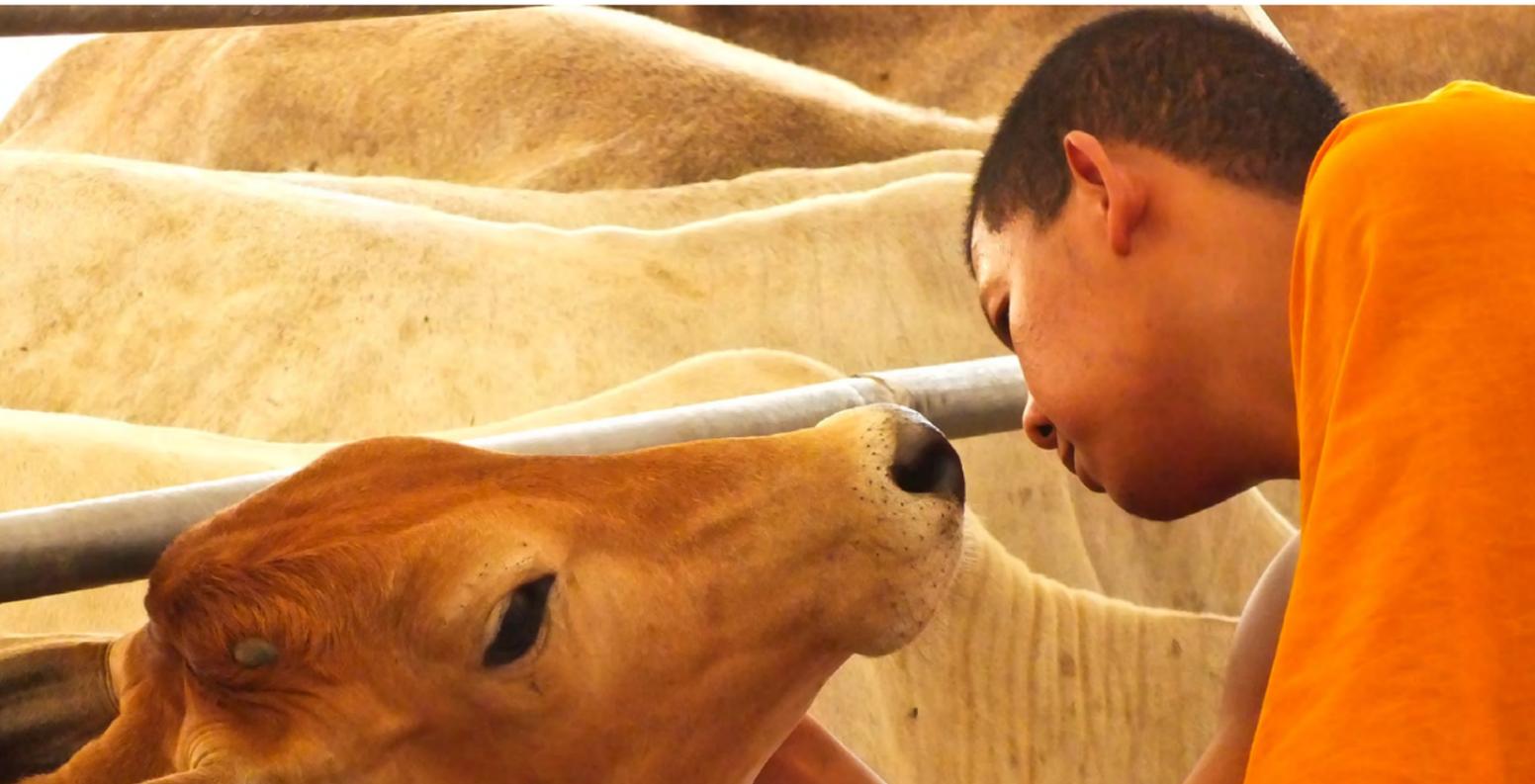
Influences Végétales : le déclic par le goût Acteurs de chez nous. p.46



Rouleaux de printemps au tofu caramélisé et sauce cacahuète p.16



Velouté de potimarron et pommes de terre douces p.18



Le Bouddhisme et l'alimentation végétale

Par **Frédérique Leblanc**

Philosophe et spécialiste du Bouddhisme.

Quand on pense à la relation entre végétarisme et bouddhisme, on pense en général au principe de non-violence ou ahimsa en sanskrit, qui régit cette philosophie comme d'autres courants de pensée de l'Inde ancienne. Et de fait, le premier précepte moral dans le bouddhisme est de ne pas tuer, ne pas prendre inutilement la vie, ne pas blesser non plus et ne pas créer de souffrances par la violence physique que l'on pourrait exercer sur autrui.

Et « autrui » désigne autant les personnes humaines que les animaux. Humains et animaux sont aux yeux du Bouddha des êtres sensibles, des êtres doués de conscience qui peuvent ressentir et éprouver autant le bien-être que la souffrance. La frontière nette que l'on a pu tracer dans la pensée occidentale entre l'homme et l'animal et qui culmine avec René Descartes qui voyait les animaux comme autant de machines ou d'automates incapables de penser et de vraiment éprouver la douleur, cette frontière n'a pas lieu d'être dans le bouddhisme, mais aussi dans les autres courants majeurs de la spiritualité indienne.

Tous ces courants adhèrent d'une manière ou d'une autre en la croyance dans la transmigraton ou réincarnation. On peut dans cette vie être un humain et la vie suivante, renaître en tant que vache, chien, fourmi, aigle ou dauphin. Inversement, un animal peut renaître en tant qu'être humain s'il a un bon karma pour cela. Les humains partagent avec les animaux une conscience et une sensibilité : comme eux, nous sommes sensibles au plaisir et à la souffrance. Comme eux, nous cherchons ce qui nous procure du bien-être et nous nous écartons de ce qui suscite de la douleur. Nous nous distinguons des animaux seulement par un degré plus élevé de liberté : nous avons une capacité plus grande de choix et de réflexion qui nous permettent de poser des actes moraux et de transcender le monde grâce à la spiritualité.

Un chat est fortement enfermé dans sa logique de carnivore : il aura une propension très forte à chasser les souris et les mulots. A l'opposé, les hommes ont plus de choix, plus de liberté : ils peuvent adopter une régime végétarien ou végane de leur propre chef, par leur propre décision, et pas seulement par

une contrainte extérieure. A philosophie bouddhiste parle de la « précieuse existence humaine » car les hommes ont le potentiel de s'éveiller des illusions de l'existence en dissipant les ténèbres de l'ignorance, de devenir ainsi des « Bouddhas », des Éveillés. Vous pouvez parler des heures durant de la philosophie du Bouddha à votre chat Félix, il sera quand même très difficile à Félix de s'asseoir en posture de méditation et d'élever sa conscience vers des états supérieurs !

Cette « précieuse existence humaine » n'est néanmoins pas un privilège accordé à l'humanité, mais bien la reconnaissance d'une potentialité qui existe au cœur de notre condition humaine : nous avons le potentiel de nous libérer par la réflexion, les choix moraux et les pratiques spirituelles. Du fait de ce potentiel, nous avons une responsabilité accrue envers les animaux qui sont des êtres sensibles, mais qui n'ont pas cette liberté. Il est difficile de demander à un tigre de refréner son appétit pour les antilopes, mais on peut demander aux hommes de défendre la vie des animaux et de s'abstenir de consommer leur chair.

Les textes bouddhiques parlent de « précieuse existence humaine » comme d'un potentiel à ne pas gâcher : la vie est courte, et il serait particulièrement dommage de gaspiller ces quelques années de vie humaine en

"la vie est courte, et il serait particulièrement dommage de gaspiller ces quelques années de vie humaine en occupations futiles et frivoles alors que l'on peut s'éveiller et contribuer au bien des êtres sensibles grâce à une vie spirituelle."

occupations futiles et frivoles alors que l'on peut s'éveiller et contribuer au bien des êtres sensibles grâce à une vie spirituelle." Les hommes sont supérieurs aux animaux, et donc on pourrait en toute bonne conscience exploiter les animaux, les manger, les maltraiter, etc... Même si les animaux n'ont

pas toutes les capacités des hommes, ils doués de conscience, et à ce titre, il n'est pas acceptable que l'on exerce une violence injustifiée à leur égard.

C'est vraiment l'axe de l'éthique bouddhique. La reine Mallika, une disciple du Bouddha, en vient un jour à la réflexion qu'il n'y a pas de personne plus importante pour nous-mêmes que nous-mêmes. Elle va en discuter avec le Bouddha qui ajoute que, pour tous les êtres sensibles, il n'y a personne qui soit pour soi-même plus important que soi-même.

Comprenant cette tendance à nous chérir nous-mêmes, le Bouddha explique qu'il faut éviter de blesser ou de tuer les êtres doués de sensibilité. Nous n'aimons pas souffrir ; et en cela les autres êtres sensibles sont semblables à nous, il faut donc éviter de faire souffrir les autres comme nous évitions nous-mêmes la douleur et les peines. C'est pourquoi le Bouddha condamne la guerre, les querelles, les rixes, le fait de condamner agressivement les autres religions, mais aussi les sacrifices rituels d'animaux et la consommation d'animaux en vue de les manger.

Le Bouddha a d'ailleurs expliqué au médecin Jivaka que le fait de manger de la viande ou du poisson est par quatre fois une faute morale envers les animaux :

- 1°) par la pensée même de capturer un être vivant doué de sensibilité,
- 2°) du fait que cet être vivant ressent de la terreur et de la souffrance lorsqu'il est capturé ou mené à sa mort,
- 3°) par la pensée même de tuer cet être vivant,
- 4°) du fait que cet être vivant ressent de la terreur et de la souffrance pendant qu'on le tue.

Si on cultive la compassion ou qu'on l'étend à tous les êtres sensibles, on ne voudra pas participer à cet amoncellement de souffrances qu'est la mise à mort des animaux, les maltraitances à leur égard et leur commerce. Gagner de l'argent en travaillant

comme chasseur ou comme boucher est d'ailleurs considéré comme un mauvais moyen d'existence dans le bouddhisme.

Le bouddhisme n'oblige pas absolument les disciples bouddhistes à être végétarien, car la morale prônée par le Bouddha est plus un encouragement à la bienveillance et à bien agir qu'un impératif moral à suivre à la lettre. Mais il y a une invitation très nette à s'abstenir de la viande et de poisson dans la doctrine bouddhique.

Cependant, un point des règles de conduite des moines bouddhistes semble complètement contredire ce principe de compassion à l'égard des animaux. Et c'est un point qui est souvent mal compris, y compris par les bouddhistes eux-mêmes. Il faut donc se pencher sur cette règle dite « des trois puretés » et expliquer le contexte dans lequel elles ont été édictées.

Dans la code de conduite des moines à l'époque du Bouddha, le Bouddha ne travaillait pas, ne gagnait pas de l'argent afin de subvenir à leurs besoins. Ils vivaient en faisant l'aumône auprès des villageois et des citadins. Les moines venaient sur le temps de midi avec leur bols à aumônes, et si le gens le voulaient, ils pouvaient leur donner à manger, parfois une nourriture bonne et nourrissante, mais souvent des restes fort maigres et peu ragoûtant. Le moine devait prendre ce qu'on lui donnait sans manifester de désir particulier. Il y a là l'intention spirituelle de vivre dans l'acceptation, le renoncement et l'absence de désir. Et s'il repartait bredouille dans sa tournée d'aumône, il devait jeûner toute la journée et attendre patiemment le lendemain avant de pouvoir quêter à nouveau sa nourriture.

Or il pouvait arriver que certaines personnes, peu au

fait du mode de vie des moines bouddhistes et des conceptions philosophiques du Bouddha, donnent de la viande aux moines bouddhistes. Dans ce cas de figure bien précis, le Bouddha a édicté la règle dite des « trois puretés » qui s'énonce comme suit. Le moine bouddhiste qui fait sa tournée d'aumônes doit accepter la nourriture avec de la viande qu'on lui donne :

- quand le moine n'a pas vu que la viande a été préparée à son intention,
- quand le moine n'a pas entendu que la viande a été préparée à son intention,
- quand le moine ne peut pas savoir, ne peut pas se douter que la viande a été préparée à son intention.

Ces trois cas sont appelés « puretés » car il n'y a pas de mal à consommer cette viande. Quand par contre le moine voit, entend ou

sait que la viande a été préparée à son intention, il doit refuser toute cette viande. Dans sa logique végétarienne, le Bouddha ne pouvait accepter qu'on tue délibérément un animal pour nourrir un moine bouddhiste. Cela aurait été un contresens par rapport à sa doctrine de compassion et de non-violence à l'égard des êtres sensibles. Mais si cette viande est le reste d'un repas préparé pour quelqu'un d'autre, le fait de recevoir et de manger ne créera pas plus de souffrance supplémentaire pour les animaux abattus. Si la viande n'était pas consommée par le moine, elle serait jetée ou donnée aux chiens. Dans la mesure où cette acceptation de la viande ne crée pas de douleur ou de mort supplémentaire, il



n'y a pas d'impureté morale à la consommer.

J'imagine qu'une idée germera dans la tête des végétariens et des véganes qui liront ces lignes. Ils objecteront très probablement : « Mais pourquoi compliquer les principes du végétarisme ? ». Ne serait-il pas plus simple de refuser toujours la viande et les poissons plutôt que de suivre cette règle dite « des trois puretés » ? D'autant qu'à l'époque du Bouddha, le moine Devadatta avait créé un schisme dans la communauté bouddhique. Ce dernier voulait des règles de vie plus strictes (bien qu'en cachette lui-même ne les respectaient pas...) ; et il voulait notamment que les moines respectent un végétarisme strict comme les brahmanes de l'hindouisme. Devadatta a fini par être exclu de la Sangha, la communauté bouddhiste.

On ne peut pas nier le poids de cette objection. Effectivement, cette règle peut paraître complexe et sujette à interprétation. Elle peut aussi être

détournée de son sens originel pour lui faire dire ce qu'elle ne veut pas dire. Au Tibet par exemple, les moines et les laïcs déforment la règle dite « des trois puretés » pour lui faire dire que si ne tue pas

soi-même la bête ou qu'on ne voit pas le boucher accomplir la mise à mort, eh bien, il n'y a pas de mal à manger de la viande ou du poisson. On n'a pas vu, ni entendu le boucher tuer l'animal et on sait que ce n'est pas expressément pour nous qu'il a tué la bête puisqu'il ne savait pas à qui il allait vendre sa viande au marché du coin. En outre, ces bouddhistes carnistes invoquent sans relâche la figure de Devadatta pour dire que le Bouddha a clairement condamné les extrémistes végétariens et qu'on doit arrêter de leur reprocher de la viande puisque le Bouddha lui-même en mangeait.

Il y a là une grande hypocrisie. Si on achète de la viande, on sait qu'on va contribuer à ce qu'une bête soit tuée quelque part dans le monde, même si on ne connaît pas le boucher ou l'ouvrier de l'abattoir. On ne peut pas se servir de la règle dite « des trois puretés » pour se justifier, surtout que les laïcs choisissent leur nourriture et ne peuvent donc pas suivre les «

trois puretés » qui s'appliquent pas à des moines qui prennent ce qu'on leur donne et ne choisissent donc pas le contenu de leur assiette (ou de leur bol en l'occurrence). En ce qui concerne Devadatta, celui-ci voulait imposer des règles strictes dans un cadre très conservateur, des règles qui donnent une bonne image,

une image de pureté et d'intransigeance, mais qu'on ne suit pas réellement selon le principe « vertu publique, vice caché ». Or le Bouddha ne voulait pas de cela. Le Bouddha voulait des règles souples qui



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

s'adaptent à chaque situation dans l'esprit de la « Voie du Milieu » qu'il a promulguée.

Donc je pense que la règle dite « des trois puretés » doit être défendue, même si elle peut paraître complexe et qu'elle a historiquement souvent été mal comprise, voire déformée. La règle des « trois puretés » dit qu'au fond qu'un comportement apparemment impur peut être pur si l'esprit est pur, c'est-à-dire rempli de compassion et de bienveillance et exempt d'intention malveillante. Le moine qui fait sa tournée d'aumône ne veut pas que des animaux soient tués pour lui. Pour qui veut bien l'entendre, il dira sans ambiguïté que manger de la viande est un acte mauvais porteur de souffrances pour les animaux. Mais confronté à des gens qui ignorent le Dharma, il se verra peut-être offrir de la viande. Si cette viande ne lui est pas destinée, il acceptera cette viande. Cela lui permet de ne pas rejeter les gens qui ne pensent pas comme lui. Cela contribue à un esprit de bienveillance et de tolérance envers eux. Pour autant, il refusera de transiger avec des personnes qui veulent cuisiner de la viande délibérément pour lui : un moine bouddhiste ne doit pas participer à l'exploitation et au massacre

"Les moines en Chine et au Vietnam sont en général végétariens, voire végétaliens. Au Tibet par contre, moines et laïcs sont de grands mangeurs de viande.»

des animaux.

Par ailleurs, le fait d'accepter la viande (en respectant les trois conditions) comme le fait d'accepter une nourriture qui serait considérée comme mauvaise et indésirable est une part non-négligeable de son ascèse. Cela lui permet de développer l'acceptation et la capacité d'abandonner le jugement sur les choses. Le moine prend la nourriture qu'on lui donne sans manifester d'envies ou de désirs : « je voudrais tel ou tel plat, je voudrais que ma nourriture soit comme ci ou comme cela... ».

Il accepte la production interdépendante, le fait que, dans l'univers, tout soit régi par une chaîne complexe de causes et de conditions où tout ce qui se produit se produit en dépendance d'un ensemble de causes et de conditions. Il n'oppose pas sa volonté, ses désirs ou ses souhaits à cette chaîne de causes et de conditions. Il abandonne les étiquettes que l'on peut accoler sur la nourriture qu'il a à avaler, bon-mauvais, pur-impur, gras-léger, nourrissant-pauvre, appétissant-dégoûtant... C'est un des multiples moyens pour le moine de réaliser l'absence de désirs : ne plus désirer sans cesse telle ou telle chose, mais accepter le monde tel qu'il est. Or du point de vue bouddhique, l'absence de désirs mène la cessation de la souffrance et au Nirvâna.

Il ressort de cela que les bouddhistes au niveau mondial sont loin d'être tous végétariens. Beaucoup se camouflent derrière les arguments que j'ai cités, d'autres sentent bien qu'il y a un problème et une contradiction à manger de la viande et du poisson par rapport à l'idéal de compassion du Bouddha. Il y a toutefois un grand nombre de végétariens dans les pays bouddhistes et on y trouve facilement des substituts à la viande. Les pays bouddhistes sont connus pour être « veggie friendly ».

Les moines en Chine et au Vietnam sont en général végétariens, voire végétaliens. Au Tibet par contre, moines et laïcs sont de grands mangeurs de viande. Ils invoquent fréquemment les conditions géographiques très particulières du Pays des Neiges pour expliquer leur addiction à la viande. Il est vrai que la situation très rude du pays en altitude fait que les végétaux y poussent difficilement et qu'il est beaucoup plus difficile là-bas d'être végétarien qu'en Inde ou en Chine où il est facile de se procurer des substituts végétaux de la viande comme le tofu, le seitan ou le

tempeh qui sont connus depuis des milliers d'années.

Néanmoins, la situation évolue à grand pas. Le fait que les conditions industrielles de l'élevage se développent, y compris dans des pays en voie de développement comme la Chine ou l'Inde. La souffrance que l'on inflige aux animaux augmente dans une dimension inédite. Cela ne peut pas laisser indifférent les bouddhistes. D'autant que la consommation de la viande crée un déséquilibre au niveau climatique et écologique, ce qui va engendrer énormément de souffrance dans le futur. Cela transforme les mentalités et les discours des moines bouddhistes.

Dans le bouddhisme tibétain, de plus en plus de lamas exigent que leur monastère soit strictement végétariens. Le XVIIème Karmapa, Orgyen Trinle Dorje, un un des lamas les plus importants dans le bouddhisme tibétain a tenu un discours très net sur le végétarisme en 2007 à Bodhgaya en Inde (Bodhgaya est le village où le Bouddha a atteint le Nirvâna, c'est donc un lieu de pèlerinage essentiel pour toutes les traditions bouddhistes). Dans ce discours, il a expressément demandé que :

- qu'aucune viande ne soit préparée dans les cuisines



des monastères Kagyu (un des quatre grandes écoles dont le Karmapa est le chef) ;

- que personne, surtout pas les moines, ne soit impliqué dans l'acte de vendre ou d'acheter de la viande ;

- qu'on cesse d'employer de la viande dans les rituels. L'utilisation de la viande dans les rituels tantriques a clairement été considérée comme inacceptable par le Karmapa ;

- que l'abattoir de Turphu qui alimentait un monastère soit fermé.

En outre, certains lamas ou disciples justifient depuis longtemps leur consommation de viande sous prétexte qu'ils font des prières pour libérer les animaux qu'ils mangeaient. Selon le Karmapa, cette pratique ne libère pas les animaux. Ce qui les libère vraiment c'est de cesser de les manger. Il a d'ailleurs conclu son discours en disant : « Nous ne pouvons aller vers un monde meilleur que si nous arrêtons de tuer les animaux ».

Il a aussi demandé à ses disciples de prendre une résolution selon ce qu'ils leur semblaient possibles d'accomplir dans l'immédiat :

- Ne pas manger de viande un jour par semaine.
- Ne pas manger de viande un jour par mois.
- Ne pas manger de viande les jours spéciaux comme les jours de pleine et nouvelle lune, les jours sacrés de Gourou Rimpoché et de Tara.
- Ne manger de la viande qu'à un seul repas par jour. Arrêter de manger de la viande pour toujours.
- Arrêter de manger de la viande pour une période précise comme un, deux ou trois ans.
- Enfin, réduire la consommation de viande

avec pour objectif d'arrêter complètement. Ce qui est le mieux et le plus souhaitable évidemment !

Cette prise de position a suscité beaucoup de remous dans le monde du bouddhisme tibétain. Mais elle montre que les lignes bougent et que la conscience mondiale vers un monde plus végétarien évolue à grand pas.



Plus proche de nous, le moine vietnamien qui vit au village des Pruniers, dans le sud de la France défend de longue date une alimentation végétarienne. Dans une conférence au Canada, il raconte : « L'histoire du couple qui mangea la chair de son enfant – l'histoire racontée par le Bouddha dans le Sutra de la Chair de l'Enfant.

Ces parents, avec leur petit enfant, dans leur errance à la recherche d'un asile, devaient traverser un désert. En raison de leur manque de connaissances géographiques, ils vinrent à manquer de nourriture alors qu'ils n'étaient qu'à mi-chemin de la traversée du désert. Ils se rendirent compte qu'ils allaient tous les trois mourir dans le désert, et qu'ils perdaient tout espoir de gagner le pays situé de l'autre côté du désert pour y trouver asile.

Finalement, ils prirent la décision de tuer leur petit garçon. Chaque jour, ils mangeaient un petit morceau de sa chair, afin d'avoir assez d'énergie pour avancer, et ils portaient le reste de la chair de leur fils sur leurs épaules, afin qu'elle continue de sécher au soleil. Chaque fois qu'ils avaient fini de manger un morceau de la chair de leur fils, les parents se regardaient et se demandaient : « où se trouve notre petit garçon, maintenant ? ». Après avoir raconté cette histoire tragique, le



Bouddha regarda les moines et demanda : « pensez-vous que ces parents étaient heureux de manger la chair de leur enfant ? » « Non, Honoré du Monde, les parents souffraient beaucoup de devoir manger la chair de leur enfant », répondirent les moines.

Le Bouddha enseigna : « chers amis, nous devons pratiquer en mangeant de façon que nous puissions maintenir la compassion dans nos cœurs. Nous devons manger en pleine conscience. Sans quoi, nous risquons de manger la chair de nos propres enfants ».

Dans nos cycles des existences où nous avons vécu une infinité de vies, tous les animaux ont été à un moment ou un autre nos enfants. Par ailleurs, Thich Nhat Hanh insiste grandement sur les conséquences humanitaires et écologiques de la consommation de la viande : l'épuisement des ressources qui conduit à des milliers d'enfants à mourir chaque jour de famine et de malnutrition. En outre, la viande a un impact absolument colossal sur le réchauffement climatique. Manger de la viande revient à manger l'avenir de nos propres enfants.

Enfin, citons aussi le moine français Matthieu Ricard qui a pris partie dans le débat sur la réduction de la consommation avec son livre « Plaidoyer pour

les animaux » où il défend l'idée qu'il faut étendre l'altruisme aussi aux animaux : « Ce livre a pour but de mettre en évidence les raisons et l'impératif moral d'étendre l'altruisme à tous les êtres sensibles, sans limitation d'ordre quantitatif ni qualitatif.

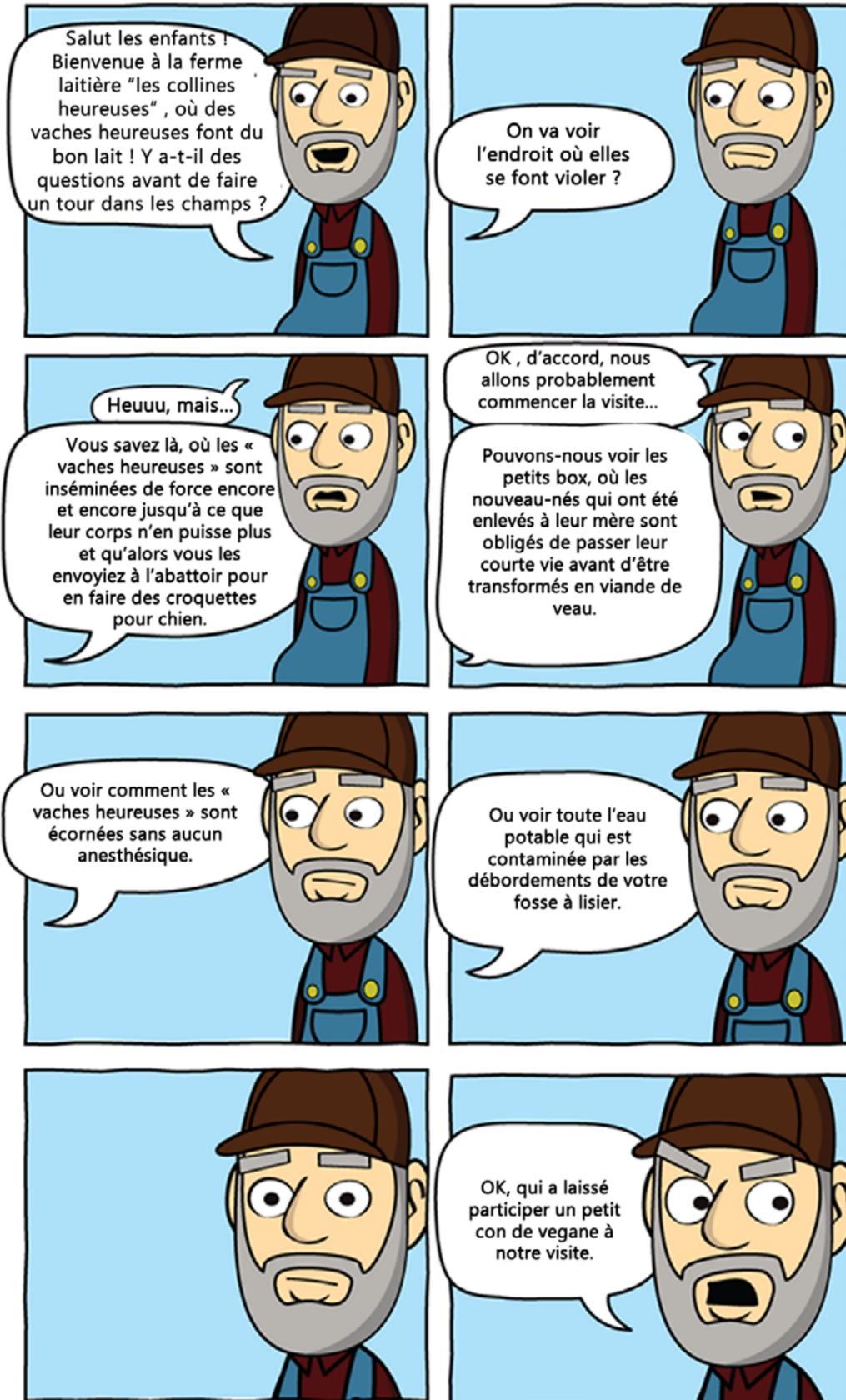
Nul doute qu'il y a tant de souffrances parmi les êtres humains de par le monde que l'on pourrait passer une vie entière à n'en soulager qu'une partie infime. Toutefois, se préoccuper du sort de quelque 1,6 million d'autres espèces qui peuplent la planète n'est ni irréaliste, ni déplacé, car, la plupart du temps, il n'est pas nécessaire de choisir entre le bien-être des humains et celui des animaux. Nous vivons dans un monde essentiellement interdépendant, où le sort de chaque être, quel qu'il soit, est intimement lié à celui des autres. Il ne s'agit donc pas de ne s'occuper que des animaux, mais de s'occuper aussi des animaux ».

S'occuper aussi des animaux, voilà donc une manière de renouer avec la préoccupation bouddhiste d'étendre la compassion à tous les êtres sensibles, et notamment les animaux.

Par F. Leblanc
Philosophe et spécialiste du Bouddhisme.

Retrouvez Mr Leblanc sur son excellent blog :
[Le reflet de la Lune](#)

Humour Noir



WWW.VEGCOMIC.COM

Cuisine

Les recettes



Ces recettes vous sont proposées par Candice, Aniezka, Marta et Valérie



Blog d'Aniezka

[Cliquez ici](#)



Blog de Valérie

[Cliquez ici](#)



Blog de Candice

[Cliquez ici](#)

Rouleaux de printemps au tofu caramélisé et sauce cacahuète



Une création de Candice Fagel

Blog sur facebook :
I freaking love being a vegan

Rouleaux de printemps au tofu caramélisé et sauce cacahuète

Rouleaux 1 : préparez la marinade pour le tofu ferme. Mélangez 1 c à s. de sucre de coco, 1 c à s. d'huile de sésame et 3 c à s. de sauce soja.

Rouleaux 2 : Coupez le tofu ferme en fine tranche d'un demi-centimètre environ et recouvrez-les de marinade. Placez le tout au frigo pendant environ 30min.

Rouleaux 3 : Préparez la sauce cacahuète. Mélangez 2 c à s. de beurre de cacahuète naturel, 2 c. à s. de sauce soja 1 c. à s. de sucre de coco, 2 càs. de lait de coco et le jus d'un demi-citron. Réservez dans un bol au frigo.

Rouleaux 4 : saisissez le tofu sur une poêle chaude juste le temps qu'il grille un peu et caramélise.

Rouleaux 5 : Coupez en fines lamelles, trois grandes feuilles de chou chinois.

Rouleaux 6 : coupez une pomme en morceaux, râpez une grosse carotte, émincez 4 branches de jeunes oignons et détachez 8 feuilles de laitue.

Rouleaux 7 : Placez une feuille de riz dans un grand saladier d'eau tiède pendant quelques secondes. Placez ensuite la feuille sur une surface propre et lisse et au sommet de la feuille, placez une tranche de tofu, deux tranches de pommes, des lamelles de chou chinois, de la carotte et des oignons nouveaux et recouvrez le tout d'une grande feuille de salade. Enroulez ensuite la feuille sur elle-même jusqu'à former un gros rouleau.

Rouleaux 8 : répétez l'opération jusqu'à ne plus avoir d'ingrédients sur l'assiette.

Rouleaux 9 : bon appétit !
vrez. Ajoutez de la coriandre ou du persil selon vos préférences.

- Un bloc de tofu ferme
- Des feuilles de riz

Pour la marinade :

- 1 c à s. de sucre de coco,
- 1 c à s. d'huile de sésame
- 3 c à s. de sauce soja.

Pour la garniture

- Une grosse pomme
- Une grosse carotte
- 4 jeunes oignons
- 8 feuilles de laitue
- 3 grandes feuilles de chou chinois

Pour la sauce cacahuète :

- 2 c à s. de beurre de cacahuète naturel,
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de sucre de coco,
- 2 càs. de lait de coco et
- le jus d'un demi-citron



Velouté de potimarron et pommes de terre douces



Velouté de potimarron et pommes de terre douces (Crème de noix et dés de potimarrons caramélisés)

Préparation de la recette :

- Couper le potimarron en dés (mettre quelques morceaux de côté), faire de même avec les carottes, les patates douces, la branche de céleri et l'oignon
- Mettre le tout dans la marmite
- Ajouter de l'eau afin de recouvrir les légumes
- Ajouter les épices
- Faire cuire 20 minutes à feu moyen
- Passer le velouté au mixer

Garnitures:

Cubes de potimarron grillés:

- Mélanger de l'huile d'olive, une pincée de sel, d'ail
- Couper le reste des cubes mis sur le côté en petits dés de potimarron restant dans un plat allant au four (peau vers les bas)
- Étaler au pinceau la marinade
- Dorer au four à 180° jusqu'à ce que les cubes «caramélisent» légèrement (environ ¼ h)

Pour un velouté onctueux, réaliser une crème de noix :

- 100 gr de noix de cajou
- 220 ml d'eau
- Sel
- Noix de muscade
- Poivre
- 1 Cuillère à soupe d'huile de coco

Mixer le tout afin d'obtenir une crème homogène

Servir le velouté accompagné d'un peu de crème de cajou, de petits morceaux de potimarrons caramélisés et coriandre hachée

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.

Une crème de soja ou de riz peut remplacer la crème de noix de cajou.

N'hésitez pas à me contacter via ma page facebook ou mon adresse mail si vous **avez des questions.**



Une création de
Valérie Lohest

v.lohest@gmail.com

Page Facebook: RAW FOOD à Liège

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 potimarron bio de taille moyenne (il est possible, en retirant la peau d'utiliser du potiron ou un potimarron non bio)
- 3 carottes
- 2 pommes de terre douces
- 1 petit oignon
- 1 branche de céleri
- Sel
- Poivre
- Une pincée de curry (facultatif)
- Une pincée de curry (facultatif)

Petit sablés spéculoos sans gluten



Petit sablés spéculoos sans gluten (vegan)

Préparation de la recette :

- Dans un plat à salade, versez les farines tamisées et la fécule de maïs
- Ajouter une pincée de sel et 4 cuillères à café d'épices (ou plus selon vos goûts. Mélanger celles-ci en favorisant la cannelle pour ne pas que le mélange soit trop fort)
- Mélanger à la main et déposer la margarine ou le beurre de coco (rendu tendre au bain marie)
- Ajouter l'eau, 5-6 cuillères à soupe suffisent
- Couvrir la pâte et laissez reposer 1h environ
- Étaler la pâte au rouleau entre deux feuilles sulfurisées pour qu'elle fasse environ 3-4 mm d'épaisseur, et coupez-la avec des emporte-pièces ou un couteau
- Les placer à quelques cm de distance sur du papier sulfurisé
- Faire cuire à four doux à 160°, thermostat 5-6, environ 15 min
- Les sortir, laisser refroidir sur la plaque pendant 5 min puis les mettre sécher sur une grille pendant

Astuce:

Faire fondre du chocolat au bain marie et tremper une partie des biscuits dedans

Les laisser «durcir» sur la grille

Bon appétit!



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

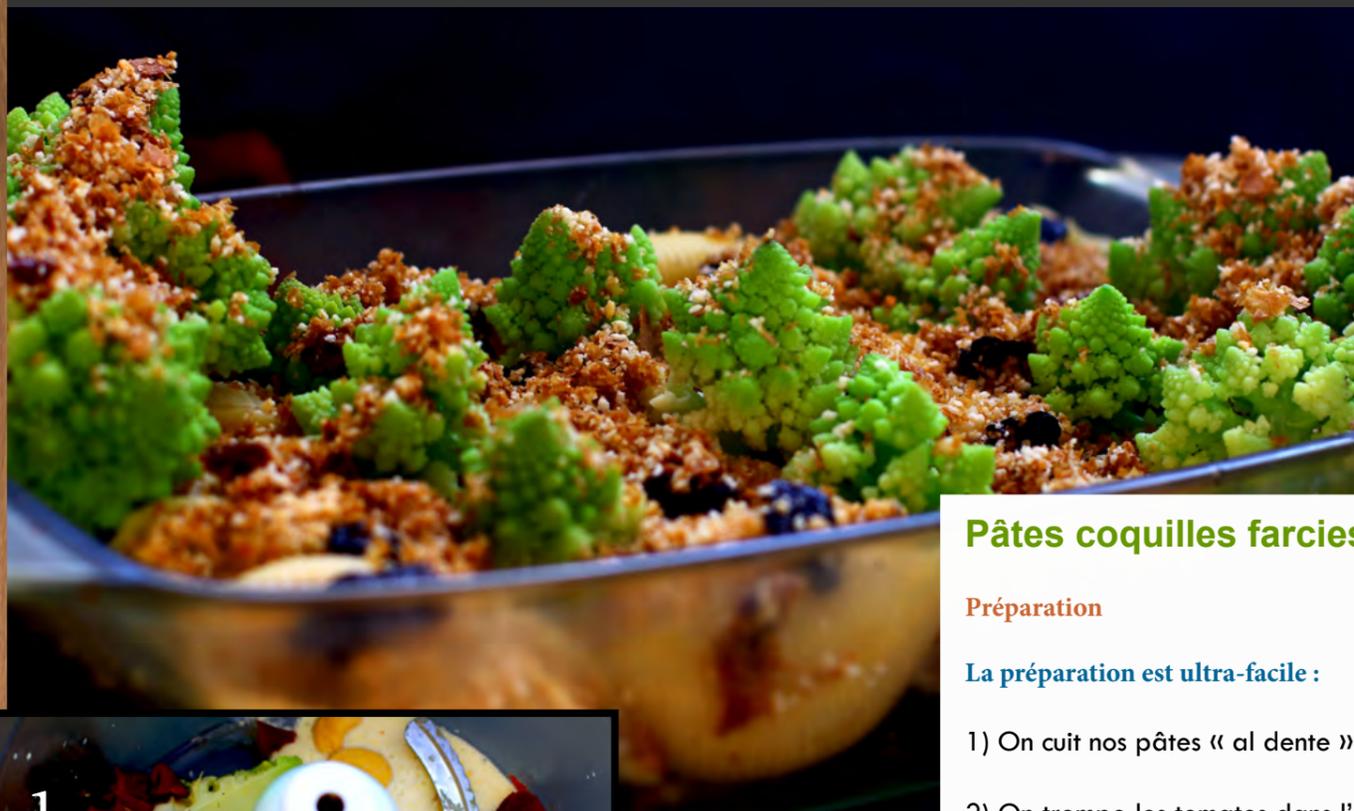
Page Facebook: RAW FOOD à Liège

Ingrédients

- 100 g de farine de châtaigne
- 50 g de farine de coco
- 100 g de mélange de farine de maïs et une cuillère à soupe de fécule de maïs
- 125 g Margarine végétale (si possible sans huile de palme) ou huile de coco
- 160 g de Sucre de canne brun non raffiné ou sucre de coco
- 1 pincée de sel
- Épices spéculoos (clous de girofles, muscade, cannelle, gingembre, réglisse, anis)
- 2 cuillères à café de vanille en poudre



Pâtes coquilles farcies au chou romanesco



Aniezka

Blog: Veglamour

Pâtes coquilles farcies au chou romanesco

Préparation

La préparation est ultra-facile :

- 1) On cuit nos pâtes « al dente » pour qu'elles ne se casse pas pendant le remplissage, et on les laisse refroidir.
- 2) On trempe les tomates dans l'eau (quand elles sont séchées au soleil, sans huile, elles sont bien dures).
- 3) En même temps que les pâtes on fait cuire à la vapeur notre chou romanesco (ou brocoli) – une fois légèrement cuit (j'aime bien qu'il soit un peu croquant) on le place dans un bol rempli de glace pour préserver une jolie couleur verte.
- 4) Quand le chou est cuit et légèrement refroidi on prépare notre farce : on mixe dans notre robot les noix de cajou égouttées et lavées, on ajoute le chou romanesco (on garde quelques fleurs pour la décoration), les tomates égouttées (qu'on coupe au préalable en morceaux, pour qu'elles se mélangent plus facilement), de la crème végétale, les épices (du poivre, de l'ail séché, du thym séché, des herbes de Provence et du sel) et la levure maltée (si la préparation est trop compacte on peut ajouter un peu d'eau de trempage des tomates). On laisse travailler notre robot jusqu'à ce que tout soit parfaitement homogène.
- 5) On farcit les pâtes (avec une cuillère).
- 6) Puis il suffit de badigeonner notre plat à gratiner avec un peu d'huile d'olive (mais vraiment avec une touche très légère, on n'a pas envie que notre plat nage dans la graisse). On place les pâtes et on décore avec les fleurs de chou romanesco.

Astuces

Astuce 1 : pour alléger les pâtes il faut suivre le conseil des scientifiques de l'Université de Surrey. On sait que durant la cuisson les sucres composés changent leur structure chimique et deviennent des sucres basiques (plus caloriques), mais il s'avère que c'est un processus réversible. Voici le secret des scientifiques : on commence par cuire nos pâtes façon « al dente » et tout de suite après la cuisson on passe les pâtes sous l'eau froide et on les met au frigo pour 12 heures. Non seulement les sucres basiques deviendront de nouveau composés, mais après les avoir réchauffés ils resteront sous cette forme (et nous on va manger des pâtes 50% moins caloriques)

Astuce 2 : n'oublions pas de toujours tremper les noix dans de l'eau pendant au moins 8 h pour que notre corps puisse assimiler toutes les substances nutritives qui se cachent dedans. Les noix possèdent une forte protection enzymatique que notre estomac lui-même n'arrivera pas à casser.

Astuce 3 : Pour donner un goût plus prononcé à notre plat on peut ajouter des olives noires coupées en morceau (on les ajoute après avoir mixé la farce)

Ingrédients

Il nous faut :

- 1 paquet de pâtes conchiglioni (coquilles)
- 1 verre de noix de cajou (dans l'idéal trempées 8h dans l'eau et bien rincées)
- 1 chou romanesco (ou brocoli)
- Une dizaine de tomates séchées* (au soleil, sans huile ajoutée)
- 1 boîte de « Crème » végétale (d'avoine par exemple)
- Des herbes de Provence, thym, sel, poivre, ail séché
- De la levure maltée (douce, 3càs),
- 3 càs de germe de blé,
- 2-3 càs de l'huile d'olive,



Rösti de topinambours

± 8 rösti

Scénario

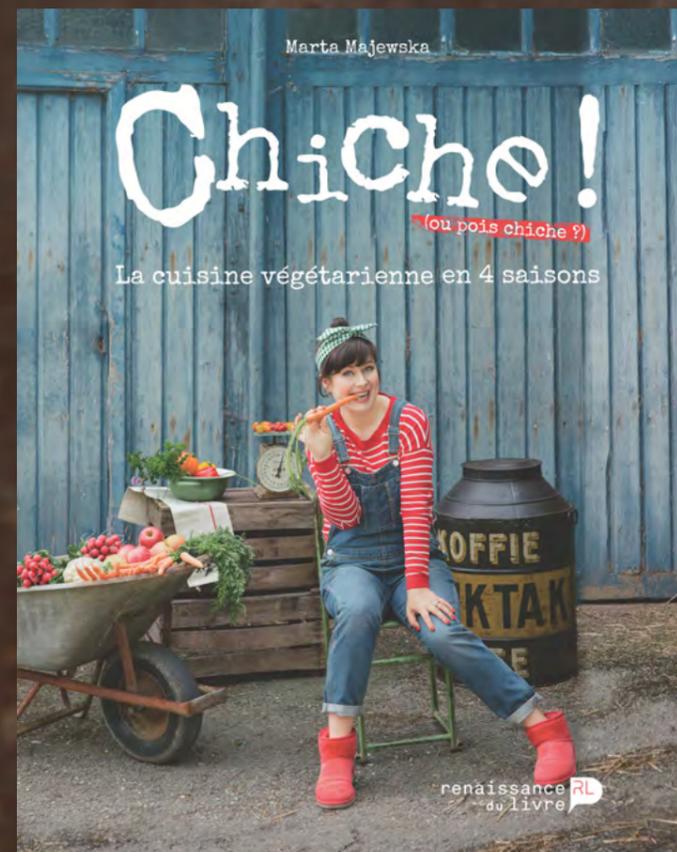
Épluchez et râpez les topinambours. Coupez l'oignon en petits morceaux, puis mélangez tous les ingrédients dans un récipient, à l'exception de l'huile d'olive. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle, à feu moyen. Déposez-y des petits rösti de forme ronde réalisés à partir de la pâte et faites-les dorer des deux côtés. Veillez à ce que le feu ne soit pas trop fort, de sorte à ce que les rösti soient croquants à l'extérieur et tendres à l'intérieur. Posez un couvercle sur la poêle et poursuivez la cuisson à feu doux durant 3-5 minutes.

En vedette

375 g de topinambours

Rôles secondaires

1 oignon
5 cs de farine
d'épeautre
2 œufs
huile d'olive
poivre
sel



Envie de découvrir des recettes végétariennes simples et savoureuses ? D'apprendre à cuisiner les fruits et légumes de saison de manière ludique ? Ce livre est pour vous ! Laissez-vous tenter par un risotto de chou-fleur et d'asperges sauvages au printemps. Profitez des beaux jours d'été pour déguster une limonade pêche, citron et romarin. Abordez l'automne avec une tarte aux pommes et meringue à la cannelle. Enfin, l'hiver, réchauffez-vous avec une soupe au curry des plus réconfortantes. Chacune des 80 recettes, richement illustrée, est originale, saine et facile à préparer. Assurément, Chiche! vous inspirera avec ses petits plats végétariens pleins de fraîcheur et de bonne humeur.

ça m'intéresse



Recette de Marta Majewska

Faire & personnaliser son tartare d'algues maison.

Richesses insoupçonnées des algues de mer.

Les algues de mer peuvent être comparées à nos légumes de terre de par leur diversité. Elles ont toutes des couleurs différentes, s'étirant du noir au brun, en passant par le rouge, le vert, le bleu foncé. Chacune a une texture, un goût qui lui est propre tout comme nos légumes de terre.

Ainsi, on peut tout-à-fait ne pas apprécier une algue, et en apprécier une autre. Joli éventail de la Nature nous laissant libres, libres de nous révéler, encore une fois, un peu plus nous-mêmes en apprenant à tester, goûter, et suivre nos propres ressentis & notre avis.

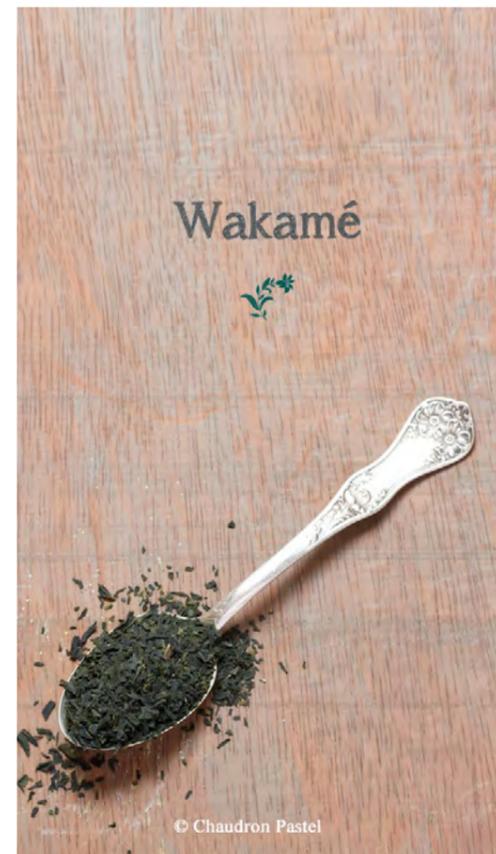
Sans doute la plus connue est-elle la nori, que l'on retrouve souvent entourant les délicats makis japonais. Il y a également la laitue de mer, la wakamé, le kombu, la dulse, le spaghetti de mer, etc.



Extrait d'un article rédigé par Mély, Naturopathe, auteure & créatrice du blog Le Chaudron Pastel



Les algues de mer font partie des sources de protéines alcalinisantes. La très grande majorité des protéines, qu'elles soient animales ou végétales, sont



acidifiantes (plus ou moins en fonction de leur nature première, et de la manière dont on les prépare).

Les protéines alcalines sont rares. Très rares. Et l'équilibre acido-basique, subtile météo de notre petit corps, est un critère si important pour notre homéostasie, surtout dans notre société Occidentale, où l'on est confronté quotidiennement, à une grande quantité de facteurs acidifiants.

Atouts qualitatifs des protéines des algues de mer.

Les algues de mer (et d'eau douce) sont les meilleures sources de protéines qui soient. Car, en elles, des caractéristiques fabuleuses...

Ce sont les seules sources protéiques qui combinent tout à la fois :

➤ Un taux de protéines très élevé, qui varie selon leur variété.

Les algues brunes sont celles qui en contiennent le moins (de 7 à 12%), les algues vertes environ

20%, les algues rouges de 30 à 40%. A titre de comparaison : le saumon contient environ 20% de protéines, le bœuf 28%, les légumineuses ont un taux qui varie de 22 à 45%.

➤ Les 8 acides aminés essentiels sont présents, et bien équilibrés, ce qui en fait une source de protéines complète : caractéristique rare dans le monde végétal.

➤ Sans doute la plus précieuse de leurs caractéristiques en terme de qualité de leurs protéines se situe dans le fait qu'elles sont également extrêmement digestes (= notre corps a besoin de fournir très peu d'effort pour les digérer), contrairement aux protéines (animales ou végétales) qui doivent être digérées avant de pouvoir être utilisées par notre organisme. On permet ainsi à notre corps d'économiser une énergie précieuse (celle de la digestion) qui pourra être utilisée pour d'autres fonctions. De plus, leurs protéines sont extrêmement bien assimilées par notre organisme (il y a très peu de perte protéique durant le processus de digestion, contrairement aux autres sources de protéines, les œufs faisant là exception), qu'importe l'état de notre flore intestinale, si souvent malmenée avec nos habitudes de vie dans notre société.

Subtil duo des acides gras & des protéines.

Apporter des sources de protéines à notre organisme est une nécessité vitale, et permet d'assurer à notre corps de nombreux rôles : immunitaire, hormonal, reconstitution cellulaire, synthèse d'enzymes, rôle de transporteurs... Consommer des acides gras (aussi appelés «lipides» ou «graisses») est un facteur précieux pour notre santé physique (hormonale, régulation du système nerveux, lutte contre les antioxydants, système cardiovasculaire, échange cellulaire, etc.).

Allier les deux, ensemble, dans une belle synergie, a un impact encore plus fort.

La synergie des deux, la synergie des protéines & des lipides est une synergie qui a quelque chose de magique. La magie de cette synergie est simple : les deux (protéines & lipides) agissent de concert, dans notre fabuleux petit corps et dans de nombreux sys-

tèmes (hormonal, cutané, nerveux, musculaire...), c'est main dans la main qu'ils travaillent, et veillent au bon fonctionnement de notre organisme. Un peu comme deux amis qui s'entraideraient dans leur travail et leurs tâches quotidiennes.

Ainsi, consommer les deux ensembles, en s'assurant de leur qualité, permet d'optimiser leurs rôles et leurs impacts, et est un atout précieux pour le bon fonctionnement de nombreux de nos systèmes. Si les algues de mer contiennent très peu de lipides (entre 1 à 3%), la réalisation des tartares d'algues inclut des ingrédients contenant des sources d'acides gras de haute qualité que nous détaillerons plus loin.

Fibres.

Les algues sont extrêmement riches en fibres avec un taux variant de 32 à 80%.

La majorité de leurs fibres sont des fibres insolubles qui ont le pouvoir d'accélérer le transit : ce sont celles que l'on privilégiera en cas de constipation, ou de transit ralenti.

Cette caractéristique entraîne donc un temps amoindri de l'exposition de la nourriture dans l'intestin (et donc, aux produits contenus à l'intérieur, tels que des additifs alimentaires, qui pourraient être néfastes pour notre santé), et entraîne ainsi, un effet de protection contre le cancer du côlon & du rectum.

Les fibres des algues sont douces, non abrasives, et les intestins fragiles les tolèrent donc très bien. Micro-nutriments

Les algues de mer sont un réel concentré en terme de micro-nutriments (vitamines, oligo-éléments, et minéraux), les puisant directement dans la mer, leur milieu naturel, là où la vie a pris son envol, il y a quelques milliards d'années : **magnésium, phosphore, calcium, fer, cuivre, fluor, manganèse, iode, bore, nickel, vitamine C, vitamine E, bêta-carotène, chlorophylle, quelques vitamines B (et notamment la B1 et B3)...**

➤ La wakamé & la laitue de mer sont les plus riches en magnésium, un minéral dont les français sont souvent en carence (sauf si vous mangez souvent du cacao cru...).

➤ Elles contiennent toutes de l'iode (la dulse étant la championne), un oligo-élément dont 1/6 de la population mondiale est carencée (!), ce qui peut sembler gigantesque, et même antinomique en sachant que notre société occidentale mange trop de sel, mais il n'en est rien... Le sel commun de table, ainsi que celui que l'industrie agro-alimentaire glisse dans ces plats et denrées alimentaires est du sel blanc, qui n'a rien à envier, et n'a rien de commun avec les jolis sels arc-en-ciel.

➤ La nori, la wakamé & la kombu sont celles qui contiennent le plus de phosphore, un minéral précieux pour assimiler le calcium, et précieux pour tous ceux qui ont à fournir des efforts intellectuels soutenus.

➤ La chlorophylle est surtout présente dans la laitue de mer, et les autres algues de mer vertes. La chlorophylle est si riche en bénéfices, qu'on pourrait la considérer comme de la poudre d'émeraude.

La chlorophylle est un pigment vert que les plantes utilisent pour synthétiser (transformer) la lumière du soleil en énergie : c'est le principe de la photosynthèse. La chlorophylle aide notre corps dans les processus de cicatrisation (en stimulant



la régénération de nos cellules endommagées), ainsi qu'à maintenir et à corriger notre équilibre acido-basique. Elle est également bénéfique pour notre flore intestinale, de par son pouvoir assainissant sur celle-ci.

➤ La bêta-carotène est surtout présente dans les algues rouges : une dizaine de grammes suffit à remplir nos besoins journaliers recommandés en bêta-carotène. Et, lorsque l'on connaît les merveilleux pouvoirs de ce micro-nutriment, on ne peut que s'étonner, encore une fois, de la richesse insoupçonnée des algues de mer.

Avant de les découvrir, on va faire connaissance avec ce petit joyau aux tons orangés...

La bêta-carotène (appelé aussi «provitamine A») est le précurseur de la vitamine A (le précurseur signifie «l'étape d'avant») : on peut voir le bêta-carotène comme une petite chenille qui se prépare à devenir un beau et grand papillon (la vitamine A).

Et la vitamine A joue plusieurs rôles, tous précieux et différents de par leur nature : elle est anti-oxydante, et permet donc de limiter au mieux le processus d'oxydation auquel nous sommes tous confrontés (processus de vieillissement normal, jusqu'à un processus qui peut être accéléré par de nombreux facteurs tels que le stress, la pollution, le froid...).

Elle est également anti-infectieuse, c'est une précieuse alliée de notre système immunitaire. Elle a un impact bénéfique sur notre peau, en l'aidant à se protéger, et à se régénérer. On la conseille souvent en cas d'acné ou de troubles cutanés (psoriasis, eczéma, etc.). Bien sûr, comme toujours, essayer de comprendre la cause de ce trouble reste le plus important pour le diminuer, et l'enrayer au fil du temps.

Mais une fois la cause (ou les causes croisées) connue(s), incorporer plus de bêta-carotène de qualité dans notre hygiène de vie est une aide précieuse pour avoir un joli teint de pêche. Elle a des pouvoirs cicatrisants & régénérants pour notre muqueuse intestinale.

Une information (très) importante pour bénéficier des merveilles de la bêta-carotène : elle est «liposoluble». Ce terme (un peu barbare) signifie simplement que pour que notre corps puisse l'assimiler, il

faut y associer un corps gras (huile végétale, quelques noix / oléagineux, de la purée d'oléagineux...).

Comme chaque algue a sa propre richesse nutritionnelle, on peut les choisir en fonction de nos besoins, le mieux étant de les alterner, les faire varier dans notre assiette, au fil de nos envies, des saisons, et des notes gustatives du reste de notre repas. Seuls les gens souffrant d'hyperthyroïdie devront s'abstenir d'en consommer, leur richesse en iode pouvant leur causer du tort.

Le tartare d'algues se glisse à notre table...

Tels des bijoux gustatifs, que l'on peut sertir sur différents bijoux, sur un large choix de montures... une autre des merveilleuses caractéristiques des tartares d'algues est que l'on peut les déguster d'une multitude de manières différentes :

➤ Étalés sur des tranches de pain, ils font de fabuleuses tartines, de parfaits accompagnements pour des purées de légumes: parfaite synergie pour un dîner nutritif & digeste.

➤ Ils font de merveilleux dips dans lesquels on peut plonger des bâtonnets de légumes, ou des crackers.

➤ Un tartare d'algue fait un délicieux accompagnement que l'on peut servir avec des pâtes, du riz, des pommes de terre, ou des légumes crus ou cuits à basse température.

➤ Ils font de fabuleuses farces pour des tomates dodues, un millefeuille cru de concombres, les chapeaux renversés des grands champignons, des courgettes évidées & cuites à la vapeur, etc.

Les plus grands passionnés pourront les déguster à la petite cuillère.

Quelle est celle qui vous tente le plus ?

Tartare... jolie norie

Ingrédients :

- 3 cas de nori séchée en paillettes
- 2 à 3 cas de vinaigre de grenade
- 2 à 3 cas d'huile de sésame
- 2 cac de purée d'amandes blanches
- 150 ml de crème d'avoine

Préparation :

Dans un petit bol, versez tous les ingrédients de la base. Mélangez jusqu'à ce que le mélange devienne homogène. Versez la sauce sur la nori que vous aurez mis dans un petit bol. Attendez 10 à 15 minutes le temps que les paillettes se réhydratent.



© Chaudron Pastel

Tartare... puissance de la wakamé

Préparation :

Dans un petit bol, versez tous les ingrédients de la base. Mélangez jusqu'à ce que le mélange devienne homogène. Versez la sauce sur la wakamé que vous aurez mis dans un petit bol. Attendez 10 à 15 minutes, le temps que les paillettes se réhydratent.



© Chaudron Pastel

Tartare à la douce laitue de mer



Ingrédients

- 3 cas bombées de laitue de mer séchée en paillettes
- 2 à 3 cas de vinaigre de cidre
- 2 à 3 cas d'huile de chanvre ou de colza
- 1 cac légèrement bombée de moutarde
- 100 à 150 ml de crème de soja

Préparation :

Dans un petit bol, versez tous les ingrédients de la base.
Mélangez jusqu'à ce que le mélange devienne homogène.
Versez la sauce sur la laitue de mer
que vous aurez mis dans un petit bol.
Attendez 10 à 15 minutes, le temps
que les paillettes se réhydratent.

© Chaudron Pastel

Tartare à l'honneur de la dulse

Ingrédients :

- 2 cas bombées de dulse séchée en paillettes
- 1 cas bombée de laitue de mer séchée en paillettes
- 2 à 3 cas de jus de citron
- 2 à 3 cas d'huile d'olive parfumée
- 1 cac rase de moutarde
- 2 cac rases de purée de noix de Grenoble
- 150 ml de crème d'épeautre

Préparation :

Dans un petit bol, versez tous les ingrédients de la base.
Mélangez jusqu'à ce que le mélange devienne homogène.
Versez la sauce sur les algues que vous aurez mis dans un petit bol.
Attendez 10 à 15 minutes le temps que les paillettes se réhydratent.



© Chaudron Pastel

WHY WE LOVE DOGS EAT PIGS AND WEAR COWS



Une introduction au carnisme

Mélanie Joy PhD

Partie 2

Par Emmanuelle Hubaut . Philologue.

Lors de ma chronique littéraire précédente, j'avais commencé à résumer le livre de Melanie Joy : « why we love dogs, eat pigs and wear cows » (pourquoi nous aimons les chiens, mangeons les cochons et portons de la vache).

L'auteur expliquait que la façon dont est produite la viande est tenue loin des regards. Dans cette partie du livre, nous allons savoir pourquoi tout ceci nous est caché...

Michael Pollan, pour écrire « Le dilemme omnivore », son best-seller sur les pratiques de productions alimentaires contemporaines, a suivi la vie d'un bœuf : le numéro 534, de sa naissance à sa mort. Par son entremise, il découvre le destin de 35 millions de bœufs qui sont tués chaque année aux Etats-Unis.

Il n'est pas surprenant que « 534 » ait approché si facilement Michael Pollan. Les bovins sont des créatures sociables et communicatives. Ils utilisent de multiples vocalisations et gestes pour communiquer leurs sentiments et dans la nature, ils entretiennent continuellement des amitiés avec les autres. Les bovins sont naturellement gentils et dociles, passant le plus clair de leur temps à manger

de l'herbe et à ruminer. Les bébés se prêtent à divers jeux avec les autres lorsqu'ils ne sont pas occupés à téter leur mère. Les bovins nés en captivité sont incapables de satisfaire nombre de ces instincts naturels.

534 fut castré au printemps, marqué au fer rouge et décorné (pour éviter les blessures lors de bagarres), tout ça sans anesthésie. A 6 mois, il est séparé de sa mère, ce qui lui cause un autre gros traumatisme. La période naturelle d'allaitement chez le veau se situe entre 6 et 12 mois. Après être resté à l'extérieur, il va devoir s'habituer au confinement, à manger dans une auge de la nourriture artificielle contenant des quantités massives de maïs, bourrée de médicaments, de protéines et de suppléments en matières grasses pour qu'il passe d'un poids de 35kg à celui de 450kg en 4 mois.

Il passera le reste de sa vie dans un enclos d'engraissement bondé d'une ferme industrielle très sale, dont le sol est recouvert de fumier, où il sera confiné avec des centaines d'autres veaux attendant l'abattage.

Quand viendra ce moment, les bovins ne sont pas plus pressés d'aller dans le toboggan vers la mort que les cochons. Ils doivent être poussés, un processus qui stresse les animaux mais également les travailleurs. Une fois sur la chaîne de production, le bétail est étourdi, enchaîné, saigné, éventré et écorché.

Comme pour les porcs, le manque d'ouvriers spécialisés et la vitesse du tapis roulant font obstacle à la

précision de l'étourdissement et un grand nombre de bêtes sont pendues aux crochets toujours conscientes.

Le bétail conscient sur la chaîne de production est particulièrement dangereux pour les travailleurs car à 450 kg, quand ils se débattent et ruent, ils peuvent se libérer de leurs chaînes et tomber la tête la première sur les ouvriers. Même si l'animal est directement étourdi, il faut parfois plusieurs coups pour qu'il soit inconscient.

Pollan n'a pas été autorisé à entrer dans la salle d'abattage et donc il a attendu l'arrivée de son bœuf à la destination finale de son voyage. Là, 534 est apparu sous la forme d'une boîte de steaks.

Non seulement il était déjà réduit à un numéro depuis sa naissance, mais voilà que là il était réduit à un produit emballé destiné aux étagères d'un supermarché.

En 2001, le Washington Post a fait paraître un article de John Warrick intitulé : « ils meurent morceau par morceau ». Warrick explique comment, en dépit du fait que les bêtes soient supposées mortes avant d'arriver à la découpe, ce n'est pas souvent comme ça que ça se passe. Il interviewe un ouvrier d'abattoir qui lui explique qu'il a passé 30 ans à découper des carcasses au rythme de 309 par heure. Les mauvais jours, des dizaines d'animaux arrivent à cette étape clairement vivants et conscients. Certains survivent la queue coupée, le ventre ouvert, la peau déchirée. Ils meurent pièce par pièce...

Les oiseaux

Dans la première partie de ce résumé, j'avais expliqué que Melanie Joy avait posé la question à ses étudiants des raisons pour lesquelles ils trouvaient normal de manger du porc plutôt que du chien. Il en ressort que ceux-ci attribuaient au cochon des qualificatifs tels que laid, sale et stupide, qui leur permettaient de situer cet animal dans la catégorie « nourriture ».

De la même façon, beaucoup d'entre nous gardent

profondément ancrée la croyance que les oiseaux comme les poulets et les dindes sont stupides, peut-être tellement stupides qu'ils ne peuvent se rendre compte de la douleur qu'ils subissent.

En fait, les scientifiques commencent à se rendre compte que ces animaux sont largement plus intelligents que ce qu'ils avaient pensé. Les poulets et les dindes sont aussi assez sociables, ce qui peut expliquer la tendance grandissante de les garder comme animaux de compagnie. Les propriétaires expliquent que les oiseaux jouent avec eux, cherchant leur affection, allant même jusqu'à faire des cabrioles avec le chien de la famille.

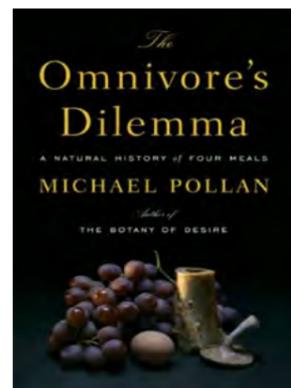
«Il interviewe un ouvrier d'abattoir qui lui explique qu'il a passé 30 ans à découper des carcasses au rythme de 309 par heure.»

Cependant, aux Etats-Unis, on tue et on consomme approximativement 9 milliards d'oiseaux par an pour leur viande et leurs œufs. Ces animaux peuvent vivre 10 ans dans des conditions naturelles. Dans le CAFO, ils ont une vie d'une durée de 6 à 7 semaines. Ce qui signifie que nous consommons des bébés.

Ce raccourcissement important de la durée de vie est dû au fait que ces animaux sont nourris avec des produits contenant énormément de médicaments favorisant la croissance. Etant donné qu'ils grossissent très rapidement et de façon anormale, ils souffrent de déformations squelettiques importantes et nombreuses. Leurs pattes sont incapables de porter le poids de leur corps et souvent, se tordent et se cassent.

Ils ne peuvent pas beaucoup bouger en raison de douleurs chroniques. Et quand vient le moment d'être embarqué à l'abattoir, ils sont saisis brutalement, entassés dans des caisses, mis les uns sur les autres. Par conséquent, ils peuvent souffrir d'ailes, de hanches et de pattes cassées et disloquées ainsi que d'hémorragies internes.

Les oiseaux élevés pour leur viande passent leur vie dans d'immenses hangars pouvant contenir 50.000 oiseaux et qui sont si bondés qu'on ne peut même plus voir le sol. Dans ces conditions, ils sont incapables de satisfaire aucun de leurs comportements naturels comme fouiller pour chercher de la nour-





riture et se percher. Les oiseaux développent des comportements psychotiques et du stress qui se traduisent par du becquetage et du cannibalisme.

Les oiseaux qui survivent à l'élevage sont envoyés à l'abattoir. La vitesse de production y est encore plus grande que pour les autres animaux ; la moyenne étant de 8.400 animaux par heure.

Les oiseaux sont jetés sur des tapis roulants où ils sont saisis, souvent par poignées et accrochés la tête en bas sur des chaînes. Alors que le « Human Methods of Slaughter Act » demande que les autres animaux soient étourdis avant d'être tués, ceci ne concerne pas les oiseaux qui sont pleinement conscients lorsqu'ils sont abattus. Leur gorge est coupée soit à la main soit à la machine et ils sont déversés dans de l'eau bouillante pour être déplumés. Un certain nombre d'oiseaux finissent ébouillantés vivants.

Peuvent-ils souffrir ?

Le philosophe du 17ème siècle Jeremy Bentham, interrogé au sujet du comportement humain sur les animaux, répond : « la question n'est pas, possèdent-ils la raison ?, ou peuvent-ils parler ? mais plutôt peuvent-ils souffrir ? »

«les médecins américains pratiquaient des opérations sur des enfants sans utiliser d'anesthésie.»

La question de la sentience - la possibilité de ressentir le plaisir ou la douleur – fut au centre des arguments entourant à la fois le bien-être humain et animal. Il faut rappeler qu'au 19ème siècle, des scientifiques eurent l'idée de clouer des chiens par les pattes sur des planches pour les ouvrir et faire des expériences sur eux pendant qu'ils étaient pleinement conscients. Ils mettaient leurs hurlements sur le compte d'une réponse mécanique exactement comme pourrait le

faire une machine. De la même façon, jusqu'en 1980, les médecins américains pratiquaient des opérations sur des enfants sans utiliser d'anesthésie. Les cris des enfants étaient considérés comme des réactions instinctives. Et comme les esclaves africains étaient sensés ressentir beaucoup moins la douleur que les blancs, il était facile de justifier les traitements brutaux dont ils étaient les victimes.

Comme l'expérience de la douleur est subjective, nous ne pouvons pas connaître l'intensité de ce que les autres ressentent. Il est donc facile de penser que les animaux ne souffrent pas, surtout si nous avons intérêt à le penser !

Ce système de croyance qui nous autorise à infliger des souffrances à autrui fonctionne très bien, au départ pour assurer notre survie. Mais est-ce encore nécessaire ?

Les œufs

Nous pouvons voir, non sans ironie, que beaucoup d'illustrations sur les cartes, les calendriers, les posters contiennent des photos de poussins nou-

veau-nés alors que chaque année des millions de ces bébés sont traités d'une façon que beaucoup d'entre nous n'imaginent même pas.

Les poules sont utilisées pour la production des œufs. Elles sont nées dans des incubateurs industriels. Les poussins mâles n'ont aucune valeur économique et ils



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

sont mis au rebut rapidement après leur naissance. Ils sont broyés vivants, gazés ou jetés dans des containers à ordures où ils meurent de suffocation et de déshydratation. Les poules pondeuses passent leur vie entière dans des cages de batterie où elles doivent manger, dormir et faire leurs besoins. Elles n'ont même pas la place pour ouvrir leurs ailes.

Comme elles sont génétiquement manipulées pour donner dix fois plus d'œufs que leurs aïeules, leurs os se cassent régulièrement car la réserve de calcium prévue pour leur squelette est consacrée de façon disproportionnée à la formation des coquilles d'œufs. Lorsqu'elles ne produisent plus suffisamment d'œufs, et de toute façon après l'âge d'un an, la poule est envoyée à l'abattoir.

Le lait

On a tendance à penser que, puisqu'on peut se procurer du lait sans devoir tuer les vaches, ceci est fait sans cruauté et naturellement. Mais la façon industrielle dont on se le procure est tout sauf naturel.

Beaucoup de vaches passent leur vie dans des usines où elles sont enchaînées par le cou et confinées dans des stalles. On leur injecte des hormones de croissance et elles sont inséminées artificiellement chaque année pour maximaliser la production de lait. Les vaches sont traitées par des machines durant dix mois sur l'année y compris durant les sept mois pendant lesquels elles sont enceintes. Cette constante alternance entre insémination et lactation impose un stress à leur corps tel que beaucoup de vaches se mettent à boiter



Vaches laitières
Le cou bloqué, elles attendent leur ration alimentaire

et développent des mastites. L'organisme de la vache est tellement poussé à produire que son processus métabolique normal n'est pas suffisamment fort pour la maintenir en bonne santé, si bien que l'on doit la supplémenter avec des aliments fortement enrichis en protéines et contenant de la viande (!)

En plus du stress des souffrances physiques endurées, on peut imaginer que sa plus grande souffrance soit le traumatisme émotionnel qu'elle subit chaque année après avoir donné naissance. Sa progéniture mâle est utilisée pour produire les veaux tandis que les femelles sont utilisées comme vaches laitières.

Dans la nature, les vaches s'occupent de leurs petits durant plus d'un an. Dans les élevages intensifs, les veaux sont retirés de leur mère peu après la naissance pour conserver le lait destiné à la consommation humaine. La vache est souvent mise de côté lorsque l'on enlève son veau. Lorsqu'elle revient et qu'elle ne le trouve pas, elle est tellement désespérée qu'elle en devient hystérique. Elle est parfois violente, ruant et frappant les travailleurs. C'est arrivé que certaines s'échappaient et parcouraient des kilomètres pour retrouver leur veau dans d'autres fermes. Alors que dans la nature une vache peut vivre 30 ans ; dans les élevages, elle est envoyée à l'abattoir après 4 ans.

Beaucoup d'entre nous sont touchés par les veaux nouveau-nés : leur innocence, leur fragilité et leur vulnérabilité nous émeut. Ils sont souvent les héros de livres pour enfants. Que penseraient les Américains s'ils apprenaient la condition d'un million de veaux



Vaches: race à viande.
L'enfer des CAFO

qui sont inutiles pour la production de lait ? S'il n'y avait pas de production de lait, l'industrie du veau n'existerait probablement pas.

Comme ces veaux sont inutiles, on s'en débarrasse. On les entasse dans un camion. Certains doivent être trainés car ils ne sont pas encore capables de marcher tout seuls. Ils sont vendus aux enchères à des producteurs de veaux. Certains ont encore le cordon ombilical attaché à leur ventre.

Pendant leur courte vie (on les tue entre 6 et 8 semaines), ils sont enchaînés par le cou et confinés dans des box étroits dans lesquels ils ne peuvent ni se tourner ni s'allonger. Pour produire de la viande d'une couleur très pâle, on leur donne de la nourriture très pauvre en fer, si bien qu'ils sont parfois proches de l'anémie grave. A cause de cette vie entravée, il n'est pas surprenant de voir qu'ils adoptent un comportement névrotique, balançant la tête anormalement, grattant, ruant, griffant et mâchonnant ; tout comme les autres animaux en proie à un stress intense.

L'auteur rapporte le témoignage d'un travailleur décrivant la mise à mort de veaux nouveau-nés comme étant traumatisant pour lui également.

Elle en tire la très juste conclusion que la violence du carnisme est arrivée à un point tel que même les convictions des plus ardents défenseurs du système commencent à vaciller.

Les poissons

On a tendance à ne pas percevoir les animaux marins

comme de la viande et bien qu'on sache qu'il ne s'agit ni de plantes ni de minéraux, on ne les considère pas comme des animaux. Lorsqu'un carnivore rencontre un végétarien, il lui demande souvent : « vous ne mangez que du poisson ? » Et par conséquent, on oublie souvent que ce sont des êtres sensibles, qui sont aussi attachés à la vie.

Il existe toute une série de recherches qui démontrent que les poissons et les autres animaux marins possèdent une intelligence et une capacité à ressentir de la douleur. Par exemple, on a mis en évidence le fait que les poissons pouvaient se souvenir de faits s'étant déroulés trois mois auparavant. Les homards possèdent plus de 400 types de récepteurs chimiques sur leurs antennes et sont capables de distinguer le sexe, l'espèce et même l'humeur d'un autre animal. De multiples études ont démontré la présence d'anxiété et de stress post-traumatique chez les poissons suite à des traitements douloureux. Ils transforment cette douleur en peur, exactement comme nous.

Et cependant, aux Etats-Unis, chaque année, 10 milliards d'animaux marins sont abattus, dont beaucoup sont destinés à la consommation humaine. Il y a 2 façons pour eux d'être capturés, élevés et tués : par la pêche industrielle ou les fermes d'élevage. Chacune de ces méthodes provoque des souffrances intenses aux animaux et de vastes dégâts sur l'environnement.

La pêche commerciale est responsable de la disparition de 70% des espèces de poissons mais également de dommages importants aux autres espèces animales. Enormément d'animaux sont capturés

dans les filets par erreur (on estime à 30 millions le nombre d'animaux par an) incluant des oiseaux, des tortues, des dauphins et d'autres poissons, rejetés à la mer parce qu'indésirables, morts ou mourants.

Certaines personnes choisissent de manger uniquement des poissons provenant d'élevages plutôt que ceux pêchés en mer afin de protéger la biodiversité. Mais en fait, beaucoup de nourriture utilisée pour élever les poissons dans les fermes provient de la mer. Le poisson d'élevage est produit dans les fermes aquatiques qui sont l'équivalent du CAFO pour les animaux de la mer.

Sur les conditions d'élevage et de production des produits de la mer, je vous renvoie au Be Veggie n°1 dans le dossier « la souffrance du peuple marin » où j'avais résumé un petit livret intitulé « les poissons - le carnage ».

Aux portes de la mort

Ce que l'on appelle « nonambulatory livestock », ce

sont les animaux qui sont trop malades ou blessés pour se lever et marcher de leur propre chef. Ils sont souvent négligés et laissés pour morts dans des parcs à bestiaux ou dans des ventes aux enchères. On a rapporté le cas d'animaux toujours vivants déversés sur des piles d'animaux morts.

Dans les idéologies violentes, ce n'est pas seulement la violence elle-même qui est invisible mais également ses vestiges. Où sont tous ces rebuts de la production de viande ? Où sont les piles et les piles d'animaux laissés pour morts ?

Sir Paul Mc Cartney a dit un jour que si les murs des abattoirs étaient en verre, tout le monde serait végétarien. Il pense donc que si nous connaissions la vérité au sujet de la production de viande, nous ne pourrions plus continuer à manger des animaux. Mais pourtant jusqu'à un certain point, nous connaissons la vérité. Souvent, on choisit de ne pas savoir. Nous savons que la viande provient d'un animal mais nous préférons ne pas nous connecter avec son image.



C'est le phénomène du « savoir sans savoir ». Et c'est l'essence même du carnisme.

Il existe un contrat implicite entre le producteur et le consommateur pour ne voir, n'entendre et ne dire aucun mal, aucune faute, aucun crime.

L'agrobusiness fait tout pour protéger ses secrets, bien sûr. Mais nous lui rendons la tâche facile. Ils nous demandent de ne pas regarder et nous tournons le dos. Beaucoup d'entre nous ne veulent pas savoir comment la viande est produite. Mais dans le même temps, nous souhaitons être des consommateurs libres et responsables. Ça reste impossible si notre esprit est guidé par une idéologie invisible qui construit nos schémas mentaux et nos comportements.

Nommer le carnisme et démystifier les pratiques de la production de viande peut nous aider à commen-

cer à voir à travers la façade de ce système.

Par Emmanuelle Hubaut.
Philologue et Chorégraphe.
Corédactrice de Be Veggie





En Belgique francophone
Trouvez facilement où manger de savoureux plats végétariens et végétaliens grâce à Manger Veggie.

Manger Veggie est une application mobile qui répertorie les établissements proposant des plats végétariens/végétaliens en Belgique.

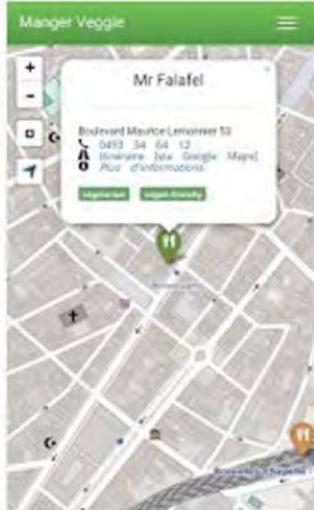
Les restaurants sont testés et sélectionnés par notre équipe de bénévoles afin de vous offrir un large choix d'adresses de qualité.

[Voir le site](#)

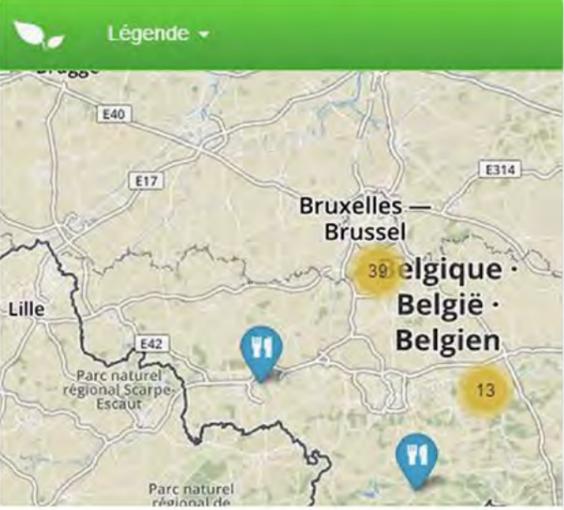
ANDROID APP ON



Téléchargez l'application sur
androïde









Le chien végétarien, un paradoxe !

De prime abord ce titre pourrait laisser penser que nourrir un chien carnivore sans chair animale serait considéré comme une hérésie, un non-sens, un paradoxe. Pourtant ce n'est pas à ce niveau qu'il se trouve.

Il s'avère que c'est possible, que cela se pratique, et qu'avec un peu de savoir-faire le chien n'en ressent pas plus ni moins d'effets qu'avec un autre type d'alimentation. Même si, s'il avait le choix, ce ne serait très certainement pas ce régime qu'il choisirait.

En fait, le véritable paradoxe c'est que les bonnes raisons qui poussent au choix végétarien dans la plupart des cas ne sont pas appliquées au chien lui-même.

L'une d'entre elles est l'impact environnemental, plus particulièrement au niveau des déjections.

Ayant travaillé plus d'un an sur la problématique des déjections canines dans l'espace public, j'ai été amené à en étudier l'impact et les résultats sont assez surprenants. D'abord, le chien rejette en général entre 30 et 50% du poids de l'alimentation ingérée alors que ce ratio devrait être situé entre 10 et 15% du poids ingé-

ré. Et l'alimentation végétarienne apporte généralement peu d'amélioration à ce niveau. Il y a pourtant une solution que nous verrons juste après.

La deuxième pourrait être la santé. De nombreuses pathologies courantes (et même parfois graves) chez le chien ont un lien direct ou au moins majeur avec son alimentation. La première d'entre elle est la maladie parodontale (plaque dentaire) qui touche entre 80 et 85% des chiens après l'âge de trois ans.

Cette plaque dentaire n'est pas seulement une couche de tartre mais une couche qui favorise en dessous un développement microbien qui peut se diffuser dans tout l'organisme et affecter gravement de nombreux organes. Il est bien sûr possible de l'enlever, sous anesthésie générale, mais souvent la contamination a déjà eu lieu et les effets ne viennent que bien plus tard. Il serait pourtant possible de pratiquement éradiquer la maladie parodontale.

Faut-il pour cela revenir à un régime carnivore ? En fait, ce n'est pas le régime qui est en cause mais l'alimentation elle-même. Végétariens ou non, 4 chiens sur 5 sont nourris avec des croquettes et c'est de là

que vient la majorité des problèmes (santé et environnement), quel que soit le type de croquettes (végétariennes, vétérinaires, bio et autres).

Trois facteurs majeurs entrent en jeu avec ce type d'alimentation : la friabilité, la déshydratation et la composition (équilibre diététique), et ces trois facteurs ont un effet majeur sur ses déjections et sa santé.

La friabilité :

Inhérente au procédé de fabrication, cette friabilité nous est souvent vantée comme favorisant la mastication chez le chien. Hélas, la mâchoire du chien n'est absolument pas conçue pour ça mais pour broyer des corps durs ce qui est très différent. De plus la mastication n'a de sens que pour favoriser la production des enzymes digestives, au niveau de la bouche chez l'homme. Mais chez le chien il n'existe aucune de ces enzymes à ce niveau, donc il n'y a aucun intérêt de mastiquer. Par contre, cette friabilité tend à produire de la poudre qui se colle aux gencives grâce au mucus (corps gras) produit dans la gueule, dont le rôle est de favoriser l'ingestion de morceaux entiers. Et voici la maladie parodontale qui pointe son nez. Sachez quand même que de donner de la pâtée, des aliments hachés ou en saucisse ne résolvent rien, sauf sous une forme que l'on verra plus loin.

La déshydratation :

Également inhérente au procédé de fabrication. Mais les aliments déshydratés vont devoir s'hydrater et pour cela pomper des fluides (chargés de nutriments) dans l'organisme même du chien. Pour cela, il est toujours recommandé de laisser une gamelle d'eau à sa portée. Déjà, souvent, c'est de l'eau du robinet contenant du tartre. Mais surtout, cette eau ne compensera jamais la perte des nutriments pompés. Plus encore, le système rénal du chien est très spécifique car il est conçu pour la rétention de l'urine

en vue du marquage. La réhydratation des croquettes ingérées va donc créer un déséquilibre au niveau du fonctionnement des reins que l'eau ne compensera pas au moment opportun. Les problèmes rénaux étant très difficiles à diagnostiquer, il est souvent trop tard lorsque le problème est identifié et la pathologie devient souvent chronique. Cela peut affecter tout le système sanguin, le système cardio-vasculaire, les organes génitaux, les testicules chez les mâles, la prostate, et même probablement la génération d'arthrite/arthrose.

La composition :

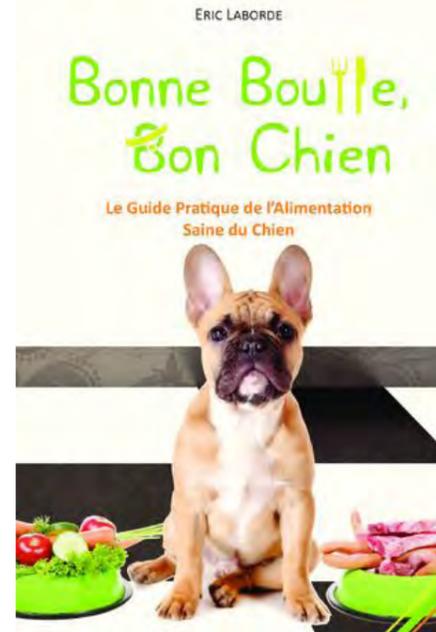
Ce qui guide souvent dans le choix de croquettes c'est l'équilibre diététique qui est affiché, les apports quotidiens en ceci ou cela. Chez l'homme cela est important, mais pas au niveau du chien. On pourrait presque dire que c'est même le contraire : le déséquilibre diététique comme facteur d'équilibre. Par exemple, l'homme doit favoriser un apport quotidien en vitamine C alors que le chien, comme



nombre de mammifères, la synthétise et n'en a donc pas besoin tous les jours. On assiste alors à des surdosages qui peuvent entraîner des problèmes assez graves comme l'hypervitaminose (surdosage en vitamine A ou D) qui touche le foie, la peau, le pelage, le squelette (ostéoporose par exemple), etc. On retrouve les effets de ces compositions dans les diarrhées qui affectent généralement les chiens dès qu'on change de marque de croquette. Nous allons voir que c'est tout le contraire en respectant quelques règles simples.

En premier lieu, le besoin essentiel du chien est l'apport en protéines. Et là, le riz cuit est sans aucun doute la meilleure source qualitative en la matière.

Mais surtout pas le soja. Des œufs, quelques laitages (crème fraîche, fromage blanc, yaourt nature) sont de très bons compléments et c'est même un compromis indispensable (apports en gras).



En matière de légumes, des légumes frais uniquement et de préférence congelés (après blanchiment). Car il est indispensable au chien de se nettoyer la gueule avec le broyage de corps durs (plaque dentaire). Vous pouvez aussi les mixer et en faire des boulettes ou des bâtonnets

congelés. Contrairement à la croquette qui devient friable, la congélation rend juste cassante la denrée, limitant drastiquement les dépôts alimentaires dans la gueule. De plus, les légumes vont être une source d'hydratation naturelle qui va largement limiter la consommation d'eau, en tout cas celle due à la déshydratation provoquée par les croquettes.

Ainsi, une carotte entière congelée (ou autre légume en bâtonnet), va avoir presque le même effet qu'un os. En tout cas, entre ça et rien à broyer, la question ne se pose même pas. Les aliments végétariens en « saucisse » ? Préférez toujours du frais.

Un peu d'huile d'olive ou de mélange 4 huiles sera aussi excellent pour la peau et le pelage, mais sans exagérer car ce n'est pas ce type de « gras » dont le chien a le plus besoin.

Vous constaterez alors que les déjections de votre chien vont immédiatement diminuer de 50 à 70% (10 à 15% du poids ingéré), ce qui sera également votre baromètre au niveau de sa bonne santé. Au-delà, quelque chose ne va pas au niveau de son alimentation. Vous constaterez également qu'en changeant tel aliment par un autre sans aucune transition ne provoquera ni diarrhées ni autre désagrément. Et sincèrement ce n'est ni moins simple ni moins pratique qu'avec des croquettes.

C'est ainsi que pour mes chiens, il ne me faut que trente minutes par semaine pour leur préparer une semaine de repas que je congèle sous différentes formes. Je sors ensuite la ration congelée et la donne telle quelle. Et uniquement avec des produits frais.

Le coût ? Pour un Bouvier des Flandres de 40 kg qui mange presque 1 kg par jour, cela me revient à moins de 40 euros par mois, en faisant mes courses là où j'ai l'habitude. Ce qui est encore un autre paradoxe...

Bien à vous,

Eric Laborde
Comportementaliste animalier
spécialiste du chien

Bonne bouffe, bon chien
Eric Laborde
Comportementaliste animalier - spécialiste du chien
Site officiel du livre

Le Petit Pressoir

Un nouveau petit paradis pour les véganes de Liège

Un nouvel établissement vous ouvre ses portes. Il s'agit d'un bar à jus et smoothies à base de fruits et légumes frais, locaux et de saison, bio ou issus du commerce équitable pour les fruits non cultivés en Belgique (oranges, bananes, mangues...). Le but du projet est de soutenir les petits producteurs locaux et de faire vivre l'économie locale mais aussi de sensibiliser le public à l'environnement et à l'économie sociale.

A la carte, vous trouverez également une petite restauration végane: des tartes, des pâtisseries, des quiches, des salades et des soupes faites maison, mais aussi des tartines de pain à l'ancienne, des toasts au miel et aux confitures artisanales, de bons thés et cafés équitables, sans oublier du chocolat...

Pour les personnes intolérantes au lactose ne seront pas oubliées avec un choix de smoothies à base de laits végétaux (lait d'amande, de soja, de coco...).

Rendez-vous au "Petit Pressoir" en Neuvise n°37 dans le centre de Liège où Violetta vous accueillera.

[Voir le site](#)

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

Avoir un parrain ou une marraine, une bonne façon de faciliter votre transition vers une alimentation végétarienne

VEGETIK PEUT VOUS AIDER !

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

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

[En savoir plus](#)



Influences Végétales : le déclic par le goût

Comment provoquer un passage vers une alimentation végétale de qualité ?

BeVeggie a rencontré Sylvie Deschamphéleire et Xavier Anciaux, les fondateurs d'Influences Végétales.

Cette asbl active depuis mai 2013 organise des tables végétales, moments de rencontre et de dégustation entre curieux, végétaR/Liens ou pas. Le couple fait découvrir 1001 saveurs végétales, toujours à base de produits locaux, bio et de saison. Au village, Xavier est d'ailleurs maraîcher à l'ancienne, avec son cheval BiLi. Loin d'être apolitique, la démarche des Influences Végétales sème des graines dans l'inconscient de chacun. Oui, on peut se nourrir principalement ou exclusivement de végétal, c'est sain, délicieux et accessible !

Les prémices

A – Quel est votre parcours ? Comment en êtes-vous arrivés à promouvoir la cuisine végétale ?

S - C'est une synergie entre Xavier et moi. Au départ, je suis architecte d'intérieur et scénographe et j'ai travaillé là dedans pendant 15 ans. En étant enceinte de mon premier enfant, qui a maintenant 15 ans, j'ai commencé à lire sur la prévention santé. Des façons de maintenir la santé plutôt que de guérir des maladies, que j'ai appliquées dans la famille avec des résultats positifs. Ensuite, j'ai travaillé avec une société active dans les compléments alimentaires et j'ai encore appris plein de choses. J'ai surtout parlé avec beaucoup de gens de leur mode de vie, ce qui me ramenait toujours à des questions liées à l'alimentation.

Xavier était plus branché écologie, et quand on a vécu ensemble il y a maintenant 6 ans, on s'est dit qu'on allait proposer des tables d'hôtes pour répondre à la demande. On en a proposé mensuellement et ça n'a pas désempli. Cette orientation vers le végétal de qualité, en lien avec la prévention santé et l'écologie, c'est la base de développement de l'asbl.

X- Je n'étais pas végétarien du tout au départ, j'avais fait des tentatives. Mais avec Sylvie on y a tendu assez rapidement. Puis c'est en lisant un bouquin, « Faut-il manger les animaux ? » de Jonathan Safran Foer, que je n'ai plus mangé de viande du jour au lendemain. Ça a pris de l'ampleur chez nous et a suscité l'intérêt de nos voisins, notre famille, nos amis, d'où les tables végétales. L'ensemble du monde végétal peut nous nourrir

S – Je mange comme ça depuis très longtemps. C'est le niveau d'énergie qui est important et lié à l'alimentation végétale : on encombre moins le corps de substances difficiles à digérer. Ce n'est pas parce que le corps humain est capable de digérer la viande que c'est porteur d'énergie. (...) Il y a aussi la dimension de l'écologie, de la biosphère, du bien-être animal :



ton bien-être ne dépend plus de tuer les êtres vivants.

A – Quels sont les grands principes de l'alimentation végétale selon vous ?

S – Il faut manger varié, vivant et bio. Du végétal de qualité, qui suit les saisons, qui n'est pas abîmé par les modes de cuisson comme le micro-ondes par

exemple. C'est aussi l'ensemble du monde végétal qui amène ce dont on a besoin. Il n'y a pas que les légumes, il y a aussi les noix, graines, huiles, algues, fruits secs, herbes sauvages, ... Nous ne disons pas que tout le monde doit manger comme ça, nous conseillons d'expérimenter et de voir les résultats.

X – Tester est le plus important. Quand j'ai arrêté la viande pour l'écologie, je ne me suis pas promis d'être végétarien, mais je me suis promis d'essayer. Puis j'ai perdu du poids, j'ai eu moins de problèmes de peau, j'ai aussi vu que l'énergie était là. J'étais plus en forme, parce que ça me convient. En tant que travailleur physique, je me sens bien plus en forme depuis que je mange cru, avec moins de matières grasses.

S – On mange le « Miam-Ô-Fruit » de France Guillain, un petit déjeuner cru basé sur les fruits, les graines et les oléagineux. Ça prend du temps pour mâcher et la satiété arrive très vite, donc on n'a plus besoin de manger autant. C'est aussi ça l'alimentation végétale : avoir conscience de ce que l'on mange. Du coup, on n'a plus besoin de se sentir lourd pour sentir qu'on a « bien mangé ».

X – Je pense que je suis à un moment de ma vie où je suis le plus actif, physiquement, intellectuellement et

la nourriture ne me fait pas défaut. Quand on a le régime qu'on a, on devient de plus en plus sobre, mais c'est très agréable. La sobriété heureuse. En plus, Sylvie est très créative dans sa cuisine. On a découvert des choses avec du goût. L'alimentation végétale n'est pas chère et est savoureuse. Avant, je ne voyais pas comment cuisiner les légumes sauf à l'eau, mais ce n'est pas bon. Ici, c'est poêlé, cru, cuit, ... On ne cuisine jamais les légumes à l'eau !

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

Végétaplus : la démarche intellectuelle

A – Pouvez-vous expliquer le concept des tables végétales ?

S- On se dit « végétaplus » et on parle de tables végétales. Le régime végétarien exclut les produits d'origine animale, mais n'est pas forcément garant de santé. Il y a des végétariens qui font n'importe quoi d'un point de vue alimentaire, on ne mange pas forcément beaucoup de fruits et de légumes parce qu'on est végétarien. Tout ce qui est industriel ne nous intéresse pas et on ne veut pas soutenir l'industrie, les produits transformés, les pratiques qui ne sont pas positives pour l'homme et l'environnement. Je pense aux margarines avec de l'huile hydrogénée, aux fausses viandes.



A – Comment vous positionnez-vous par rapport aux questions de société qui amènent les gens à devenir végétariens (élevage intensif, maladies de société, respect de l'environnement...)?

S – Le point commun, c'est la prise de conscience. Chacun ira jusque là où il peut aller. Déclencher la prise de conscience du lien entre l'alimentation, le monde, le rapport aux animaux autrement que comme de la nourriture, ça les projette dans une autre vision du monde et ça nous intéresse.

X – J'ai eu une approche qui venait de l'environnement. Si je mange de la fausse viande, ou des protéines à partir de soja qui dévaste la forêt amazonienne, ça n'a pas de sens. Ma consommation engendre toujours une certaine pollution. Après, j'ai voulu produire mes propres légumes pour pousser la démarche jusqu'au bout [Ndlr : Les Jardins d'OO - www.ooexperience.be]. On a inventé un mot : biopositif. C'est être positif pour la biosphère, prendre soin de la planète notamment en mangeant des végétaux. C'est l'objectif de notre asbl.

Les tables végétales, un outil de déclic

A – Comment expliquez-vous le succès des tables végétales qui ne désemplassent pas ? Qui sont les gens qui y viennent ?

X – [A propos du succès rencontré] C'est complet pour l'instant. C'est par le bouche-à-oreille et on voit aussi un mouvement d'orientation vers la biosphère. On est trop gros, on n'est pas bien, on est en burn-out. Il faut changer quelque chose...

[A propos des participant-e-s]

Ce sont des gens qui sont en questionnement. Ils

peuvent poser leurs questions, les autres participants ou nous-mêmes pouvons parfois donner des réponses, parfois pas.

C'est convivial, c'est un échange et la partie d'une réponse concrète. Par exemple, un jeune qui veut convaincre ses parents de manger végétarien, les membres d'une famille qui veulent devenir maraîchers, des personnes plus âgées qui n'aiment plus tellement la viande et qui veulent voir comment on mange végétarien. Mais on ne dit pas le mot « végétarien » pour ne pas exclure.



S – L'objectif, c'est une expérience physique. Ce n'est que du végétal. Il n'y a pas d'œuf, juste un peu de beurre au lait cru pour le pain si on veut, quasi pas de gluten. On se concentre sur une partie de l'assiette qui est mal connue et préparée, qui manque de diversité et de goût. On mange 20 à 30 végétaux différents par soirée, sous tous les aspects (cru, cuit, chaud, froid, ...).

Au final, [les participants ont vu que] c'était bon, on n'a plus faim, ce n'était pas compliqué à faire, on ne se sent pas lourd, il y a plein de goûts surprenants, c'était beau... Autour de la table, les gens posent les mêmes questions et ça leur permet de sortir de leur isolement, d'avancer concrètement.

On fait des plats assez simples pour que les gens puissent les refaire chez eux, avec des produits basiques. C'est une cuisine familiale. On sait aussi montrer qu'il y a du goût qui envahit la bouche. Par contre, on ne pense pas du tout qu'il faut remplacer la viande. On n'est pas dans une situation de famine ici. On peut très bien vivre avec quelques ingrédients, quelques fruits, du riz, ... À l'époque où on a lancé l'industrie [de l'élevage intensif], les gens mourraient de faim. On a été créatif. Mais aujourd'hui, il faut le redevenir : la solution d'hier n'est plus celle d'aujourd'hui.

A – Quels sont les retours d'expérience des tables végétales ?

S – On a plein de gens qui shiftent ! Comme j'ai énormément parlé aux gens pendant une dizaine d'années, j'ai vu la difficulté pour les gens de changer leur mode de vie. C'est pourquoi on a développé les tables végétales. Comme si ça leur donnait l'occasion de passer plus à l'acte.

X – Ils ne shiftent pas tous complètement. Parfois vers le bio, vers le moins de viande, le plus de viande du tout, mais on a aussi des gens qui sont devenus véganes. Les gens viennent voir [comment on cuisine] et le refont chez eux, à leur dimension. Un peu comme quand tu fais un bricolage sans jamais le réussir, quelqu'un te montre et tu repars chez toi en sachant le faire.

A – Vous donnez aussi des formations dans les écoles et les communes. Comment approchez-vous ces publics ?

S – On développe [les tables végétales] avec les cantines dans les écoles. Actuellement, on propose un menu « végétal-plus » une fois par mois. C'est pour découvrir de nouveaux goûts. Pendant le mois, on peut faire des menus du monde, avec des recettes basées sur le végétal. Plutôt que de mettre l'accent sur le végétal, on met l'accent sur les cuisines du monde. C'est plus accessible et les gens, sur base de leur propre expérience, valident le fait que ça fonctionne.

X – Ce sont des gens qui viennent à nous. Des gens qui sont venus manger ici, qui en parlent au comité de parents, etc. On pense que le monde change, mais pas par les institutions. C'est le citoyen qui amène le changement. On sait que les politiques vont avoir des réclamations si on diminue la part de viande dans les cantines.

Le politique est dans l'assiette

A – Voyez-vous une évolution dans la société par rapport à l'alimentation végétale ? Vous avez un positionnement qui n'a pas l'air politique, mais qui l'est de manière détournée. Quels arguments décident les gens à passer le cap, selon vous ?

S – Le libre choix. Aujourd'hui, dans les médias, les gens sont informés mais ils ne passent pas nécessairement à l'action. Ce qui fait qu'ils passent à l'action, c'est notamment la citoyenneté, ce qu'on a envie de donner à nos enfants comme héritage alimentaire – pas des pizzas surgelées et du coca - et revenir aux besoins physiologiques de base.

Quand on voit que les gens mettent 700€ pour un smartphone et se nourrissent de trucs dégueulasses parce qu'ils n'ont pas de sous, c'est une situation de crise. Les valeurs se sont déplacées à tel point que prendre soin de soi n'a pas de valeur.

Mais quand les gens viennent sur la terre, cueillir leurs légumes comme on l'a fait pendant des milliers d'années, ils se reconnectent à des choses essentielles qui leur permettent de faire des choix différents. La personne qui commence à apprécier des légumes de qualité va peut-être acheter un smartphone moins

cher pour mettre plus de budget dans son alimentation, chose qu'elle n'aurait pas faite avant.

X – C'est le test. Les gens vont refaire un acte, aller sur le terrain, ramasser ce qu'ils vont manger. Mais surtout, c'est le goût. Il faut arrêter de penser qu'une alimentation sans viande est une alimentation sans goût. On propose d'ouvrir la porte vers une autre culture d'alimentation à travers le goût. On amène les gens dans quelque chose de positif : « Mange plus de légumes, c'est bon pour ta santé et l'environnement ».

S – Les gens ont perdu confiance aussi. Or, la partie végétale de son assiette – non transformée - est beau-



Interview

Acteurs de chez nous

coup plus contrôlable que le reste.

A – Quels sont selon vous les écueils qui font que les gens ne passent pas le cap ?

S – Nous avons besoin de patience, tous les changements de société ne se font pas en deux secondes. Ce sera pareil avec le végétal de qualité : quand une idée est prête, elle s'impose.

X – C'est aussi parce qu'il y a eu une militance. Ce sont les militants qui mettent le thème à l'ordre du jour de la société. Après, les institutions se mettent en route. Maintenant, notre alimentation industrielle est clairement remise en cause car c'est ça qui pose problème. Ça change parce qu'on a des militants, des journalistes qui écrivent des papiers, qui vont filmer les abattoirs. Les gens se disent : « Merde, on participe à ça ! ».

Les politiques écoutent ce que les électeurs disent, mais ils sont bloqués par la grosse industrie. Le changement se fera quand la pression citoyenne sera suffisamment forte. Nous, on reste dans le concret car quand on sort du concret, on se fatigue beaucoup [pour peu de résultats]. Mais la rapidité du change-

ment est encore trop faible.

S – On connaît l'image du vase qui se remplit et qui à un moment bascule, et ça correspond à environ 7%



de la population. Donc on ne doit pas convaincre tout le monde !

Pour en savoir plus sur l'asbl Influences Végétales, consultez www.influences-vegetales.eu.

Propos recueillis par Anicée Salvador.



3 sites sur le web



1 News letter



1 Guide



1 Magazine

Des dépliants

Vous êtes plus de 20.000 personnes à nous suivre sur la page Facebook de VEGETIK

f 20,000+ Likes MERCI

Toute l'actualité du végétarisme et du véganisme.

Végétik
Bruxelles - Liège - Charleroi - Namur

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

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

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

10 Bonnes raisons de végétaliser nos assiettes

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

La maltraitance dans les élevages intensifs

Après le scandale de l'abattoir d'Alès

Peut-on tuer humainement ?

Par Marc Vanbockestael
Philosophe

Aujourd'hui, pris dans l'actualité récente - des vidéos d'un abattoir relayées - enfin! - par de nombreux médias -, il me vient un ensemble de réflexions sur un mot qui semble être sur toutes les lèvres: «Humanité».

Humanité, ce que je partage avec tout le genre humain, ce que nous avons en commun, vous et moi et qui fait de nous notre richesse, notre spiritualité, notre élévation de cœur et d'esprit. Cette Humanité qui fait couler beaucoup d'encre depuis que l'encre existe, et qui se gravait avant sur la pierre et sur le bois. Cette Humanité qui inspire les poètes et les autres artistes, les écrivains et les autres intellectuels, qui fait s'interroger les philosophes, penser les penseurs, rêver les rêveurs, s'élever les audacieux et apaise les haineux. Humanité: un mot aujourd'hui utilisé d'une manière bien curieuse et à faire frémir...

Depuis trois jours, on ne cesse de parler de cet abattoir où des cochons étaient gazés (et ces chambres à gaz nous rappellent bien sûr quelque chose...), où des chevaux et des bovins étaient égorgés conscients, parfois même découpés toujours vivants. Et tout le monde s'en émeut (sauf quelques-uns et peut-être devrait-on déjà s'interroger sur leur santé mentale?) - c'est bien.

Mais cela ne fait-il pas des années que ce genre de vidéos circule sur Internet? Et, non!, elles n'étaient pas toutes tournées aux U.S.A. comme j'ai entendu un journaliste le dire, après avoir affirmé que jusqu'ici, nous n'avions aucune image de ce qu'il se passait dans les abattoirs français. Et, avant ces vidéos, n'avions-nous pas déjà des écrivains, des philosophes et des scientifiques qui dénonçaient ce qu'il se passait dans les abattoirs? John Ray, Tolstoï, Isaac Bashevis Singer, Jacques Derrida, Armand Farrachi, Marguerite Yourcenar, ...? Paul McCartney ne disait-il pas, il y a déjà plus de cinq ans: «Si les abattoirs avaient des

vitres, nous serions tous végétariens»?

Mais, depuis trois jours, ce qui émeut la majorité - en dehors de ces quelques-uns qui découvrent, tout à coup, que la viande provient d'un animal préalablement tué -, c'est que ces animaux n'aient pas été tués «humainement».

Humainement...

Car il semble, dans le discours de ces journalistes et commentateurs qui pérorent depuis trois jours, qu'il existe une manière «humaine» de tuer, d'assassiner, de mettre fin aux jours de, de prendre la vie et tout ce que possède un individu, un être conscient, un être ressentant.

Mais remontons la filière, puisque le débat est ouvert.

S'il est possible d'abattre, de saigner, d'enlever tripes et boyaux, de découper puis d'emballer un être conscient et sensible de manière «humaine», c'est qu'on estime aussi que tous les procédés qui ont été employés pour amener cet animal à cet endroit répondent également à ce respect de notre «Humanité».

En France, 90% des cochons viennent d'élevages industriels. Dès le début de leur vie, ils têtent une maman immobilisée dans une cage trop petite pour qu'elle puisse s'y retourner, au point que parfois, horreur!, elle écrase un de ses petits sans pouvoir rien y faire. Inséminée artificiellement dès qu'il est possible, elle s'épuisera rapidement pour terminer «humainement» en jambon. Ses petits, qui grandiront toute leur courte vie dans un endroit clos, hors sol et soleil, et avec si peu d'espace qu'ils ne pourront, eux non plus, se retourner facilement, vont se voir limer leurs dents, couper la queue, tatouer et castrer, le tout à vif - mais très «humainement» -, dès leur première

semaine de vie. Sevrés en 24 jours au lieu de quatre mois, ils seront gavés au point qu'en 6 mois, ils atteindront entre 115 et 120 kg et pourront être très «humainement» entassés sans ménagement dans un camion, dans le gel comme dans la canicule, pour le seul moment de leur vie où ils sentiront le souffle du vent ou la chaleur du soleil: le voyage vers l'abattoir.

En France, 99% des lapins viennent d'élevages industriels. Toute leur vie dans une cage hors sol et soleil, leur espace de vie se résume à la surface d'une feuille A4. Les lapines sont inséminées tous les 42 jours; 30% d'entre elles ne vivront pas plus d'un an. Les lapereaux atteignent leur poids «d'abattage de manière humaine» en 70 jours. Ces conditions très «humaines» d'élevage font que cette filière consomme 10,5% de tous les antibiotiques vendus dans le pays.

En France, berceau de l'humanisme, 82% des poulets de chair viennent d'élevages industriels. Eux non plus ne verront jamais la lumière du soleil sauf pour l'ultime voyage; eux aussi vivent dans l'espace d'une feuille A4 (17 à 22 poulets/m², dans des hangars sans fenêtre pouvant accueillir jusqu'à 40.000

individus). Ils atteignent leur poids «d'abattage de manière humaine» en 38 à 40 jours, soit deux fois plus vite qu'il y a trente ans, époque où l'on critiquait déjà ce court laps de temps. Ces élevages sont les plus gros consommateurs d'antibiotiques du pays.

En France, il y a 19,3 millions de bovins, dont 4,2 millions de vaches laitières. «Seulement» 13% d'entre eux ne voient jamais la lumière du jour. Sélectionnés pour devenir de plus en plus obèses ou pour produire de plus en plus de lait, ces animaux se sont adaptés pour digérer le soja et maïs majoritairement OGM avec lesquels on les engraisse - bien que cette nourriture soit soupçonnée de faciliter le dévelop-

pement de bactéries comme l'e-coli. On estime que 50% de ces farines sont importées du Brésil, qui déboise à tour de bras pour augmenter ses têtes de bétail et ses cultures de maïs et soja (au grand plaisir de Monsanto).

Il est toujours étonnant de voir des personnes surprises d'apprendre

que, pour qu'une vache ait du lait, elle doit devenir maman. Et qu'il faille rapidement lui enlever son bébé pour ne pas qu'il se nourrisse de son lait. Donc,



Chambre à gaz de l'abattoir d'Alès

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

-10% sur la pizza pour les membres de Végétik



très «humainement», et sans entendre les cris de la vache et du veau, on sépare les deux dès le premier jour de vie du bébé. Si le bébé est une femelle, elle a près d'une chance sur deux d'être préparée à vivre la même vie que sa mère: première insémination à 17 mois, ensuite, dans un idéal «d'humanité», une tous les ans, 60 jours après la dernière mise à bas, jusqu'à ce qu'elle s'éroule d'épuisement et soit «humainement» transformée en steak haché «100% pur bœuf». Pour le reste des veaux, notre idéal d'humanité va les pousser à un engraissement pour «viande rouge» dans 35% des cas, les 55% des veaux restants allant

les accueillent sont aménagés afin que les œufs pondus tombent immédiatement dans la chaîne de production. Les lumières peuvent être allumées jusqu'à 20 heures par jour afin d'augmenter la production. Au bout d'un an en moyenne, épuisées, elles ont enfin la permission de voir la lumière du jour pour aller «humainement» se faire pendre par les pattes, égorger, dépecer et terminer, la plupart du temps, en plat préparé: la poule-au-pot, garanti concentré «d'humanité».

Le bio est-il plus humain? Pour répondre à la demande croissante de ce nouveau marché, les élevages industriels bios se développent: mêmes conditions «humaines» de vie, même destination finale avec ses mises à mort «humaine», seule la nourriture change.

Mais il existe aussi de petits éleveurs qui «aiment» leurs animaux et leur offrent une vie plus proche des impératifs de leur nature, non ? Bien sûr! Mais ces éleveurs ont également des frais, et n'élèvent pas par «humanisme».

Produire assez pour faire du bénéfice et donc en retirer un salaire est un impératif dans une société comme la nôtre. Produire donc le maximum, engraisser, traire, pousser à pondre, sélectionner les plus productifs. Et tous ces animaux finiront le plus tôt possible à l'abattoir, dans les mêmes abattoirs hauts lieux d'«humanisme» comme décrits dans la presse en ce moment, contre l'argent moteur de l'activité d'élevage.

Voilà donc, depuis trois jours, comment on parle de notre «Humanité». Et, quand des voix s'élèvent pour dire que la seule «Humanité» possible ici est de ne plus consommer d'animaux, on les traite d'extrémistes. Car rien des comportements dont je parle plus haut n'est «extrémiste», à en croire ceux qui commentent cette actualité. L'abattoir temporairement fermé n'a pas traité les animaux «humainement», mais les autres ne posent pas de problème, à les écouter et en dépit d'autres nombreux témoignages qui disent le contraire. Et les élevages non plus. La France est le

berceau de l'humanisme et tellement civilisée et avancée technologiquement qu'elle arrive à tuer 3 millions d'animaux par jour très «humainement». Cet abattoir n'était qu'une exception.

La seule manière de se comporter humainement envers les animaux est de ne plus les exploiter, de ne plus les tuer, de ne plus les consommer ni comme nourriture, ni comme vêtements, ni de s'en servir pour se distraire, en les utilisant dans des spectacles, ou de faire des tests «scientifiques» dessus qui, au final, ne sont pas concluants. Voilà où est l'humanisme aujourd'hui. Et qu'on arrête, s'il-vous-plaît, de salir et de rabaisser notre Humanité, en cherchant à faire croire qu'on peut ainsi enfermer, torturer et assassiner ces centaines de millions d'animaux «humainement» et en respectant «leur bien-être».

Vous trouvez extrémistes ceux qui tiennent ce discours? Prenez la place d'une de ces vaches, d'une de ces truies de reproduction, d'une de ces poules ou d'un de ces lapins ne fût-ce qu'une journée. Regardez ce qu'ils vivent. Et pensez-y, non avec votre ventre, mais avec votre tête. Rappelez-vous qu'en plus, les rapports scientifiques se succèdent qui établissent un lien entre consommation de viandes et cancers, maladies cardiovasculaires, diabète, cholestérol, obésité, entre consommation de lait et ostéoporose, diabète, cancers, ... Rappelez-vous qu'en plus les élevages produisent plus de gaz à effet de serre que tous les trans-

ports réunis et qu'une vache laitière produit autant d'équivalent CO2 qu'un gros 4x4 faisant 10.000 kms ... Rappelez-vous qu'en plus, on pourrait nourrir 11 milliards d'êtres humains avec les surfaces agricoles déjà défrichées alors qu'aujourd'hui, un milliard d'individus est sous-alimenté. Rappelez-vous que 40% des céréales produites sur la planète, 70% du soja vont aux animaux d'élevage, ce faisant en rejetant dans les sols et les eaux les pesticides et engrais utilisés pour produire à ce rythme effréné.

L'extrémisme n'est-il pas justement là ? À consommer une nourriture qui détruit notre santé et notre planète, engendre des inégalités et d'énormes souffrances chez tous les animaux, humains et non-humains ? Une nourriture dont nous pouvons, qui plus est, nous passer...

On ne peut pas se dire pleinement ni humaniste, ni écologiste, ni défenseur ou ami des animaux aujourd'hui en continuant ces comportements. Et seuls ceux qui tirent d'énormes bénéfices de ces consommations continuent à essayer de nous le faire croire. Réfléchissez-y !

M. Vanbockestael
Philosophe



vers des cages minuscules et obscures, pour engraisser rapidement avec une nourriture pauvre en fer afin que leur «viande» soit bien blanche et tendre... S'ils ont de la chance, ils entendront leur maman meugler au loin en les appelant pendant des jours, dans l'obscurité de leurs «humaines» conditions de vie.

En France, 81% des poules pondeuses vivent dans des élevages industriels. À la naissance, les poussins sont triés. La sélection des poules pondeuses a fait que les mâles ne grossissent pas assez vite pour être rentables. Ils sont donc éliminés dès le premier jour. On les broie «humainement» et ils terminent d'ailleurs, pour certains, en «chicken dips». Mais parfois, et là on sème!, ils sont placés dans des sacs poubelles et étouffés. C'est «inhumain»...

Le bec des femelles est «fondu» à très haute température, afin qu'elles n'agressent pas leurs congénères car, ici et à nouveau, c'est l'espace de vie de la taille d'une feuille A4 qui leur est destiné. Les grands hangars qui

Ebook gratuit : Recettes de Fêtes... Végétales



[Voir le site](#)

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.hobbitbe * info@hobbitbe



La complémentarité des protéines

Par Sarah Leprêtre
Nutritionniste.

Les protéines sont l'un des trois macronutriments composant chaque être vivant, avec les glucides et les lipides. Elles sont indispensables à la vie car elles ont de nombreux rôles et parmi ceux-ci celui de structurer les membranes cellulaires et de composer des neurotransmetteurs, enzymes et hormones.

Ce sont de grosses molécules composées de longues chaînes d'acides aminés. Les acides aminés sont de petites molécules qui sont libérées lors de la digestion pour être absorbées. Le corps s'en sert ensuite pour recréer de nouvelles protéines qui sont nécessaires à telle cellule ou tel organe.

Il existe environ 500 acides aminés dans la nature. Mais celles qui servent à construire les protéines sont au nombre de 22. Parmi celles-ci, 16 peuvent être fabriquées par le corps mais 8 (un peu plus pour les nourrissons) ne se trouvent

que dans l'alimentation. On parle alors d'acides aminés essentiels car il est essentiel d'en absorber suffisamment.

Lorsque l'on devient végétarien ou végétalien, la question des protéines se pose très vite. Car dans notre éducation alimentaire, les protéines se trouvent dans les viandes, poissons et œufs. Egalement dans les fromages mais leur grande quantité de graisses en font des aliments à consommer avec modération. Heureusement, quelques recherches vous apprennent vite qu'il existe des protéines végétales que l'on trouve dans les céréales, les légumineuses et les oléagineux. Seulement, contrairement aux sources animales, ces sources ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels. Il faut donc combiner les sources et manger céréales et légumineuses à chaque repas.

"Parmi celles-ci, 16 peuvent être fabriquées par le corps mais 8 ne se trouvent que dans l'alimentation.»

Mais est-ce vraiment nécessaire ? Pour certains, manger du riz et des lentilles est un régal, pour d'autres beaucoup c'est trop lourd. Alors doit-on se forcer pour notre santé ?

Un nutritionniste végétarien ? Un atout pour bien commencer !

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

Pour Bruxelles et par Skype

Pour Liège

Sarah Leprêtre



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

Téléphone : 0495 20 68 22
Mail:

sarahsvlepretre@gmail.com

Réduction 10% pour les membres de Végétik

Grégory Boonen



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

Tél : 04 221 38 05

Réduction 10% pour les membres de Végétik

I - La source du mythe

C'est le livre *Diet for a small planet*, de Frances Moore Lappé qui popularise cette théorie en 1971. Frances, qui milite pour une diminution de la pauvreté et de la faim dans le monde, analyse les données en sa possession. Pour réduire ces fléaux, un régime mondial végétal serait idéal. En effet, nous produisons suffisamment de nourriture pour la population terrestre. Si nous arrêtons de nourrir le bétail, nous pourrions tous manger à notre faim.

Seulement, les céréales ne contiennent pas suffisamment d'un acide aminé essentiel (acide aminé limitant) : la lysine. Acide aminé que l'on retrouve en grande quantité dans les légumineuses qui elles, n'ont



pas suffisamment d'un autre acide aminé essentiel : la méthionine. Que l'on retrouve en grande quantité dans les céréales ! La nature est bien faite !

Frances, de manière très logique, écrit donc dans son livre qu'un régime végétal serait parfait pour réduire la faim dans le monde, la pauvreté et la pollution, mais qu'il faut combiner les deux sources de protéines végétales pour avoir des protéines aussi complètes que si nous mangions de la viande. A l'époque, peu de personnes pensaient que le régime végétalien pourrait apporter suffisamment de protéines. Cette explication donnait une méthode facile à suivre pour se prémunir d'une carence. Le livre s'étant vendu à 3 millions d'exemplaires, cette théorie est vite devenue une référence. Plusieurs instituts de

protéines des végétariens. Une solution qui a ensuite été étudiée. Finalement, le corps humain est bien plus débrouillard que prévu ! D'après un article de Vernon R Young et Peter L Pelett *Plant proteins in relation to human protein and amino acid nutrition* paru dans le *American Journal of Clinical Nutrition* en 1994 : « Les protéines [végétales] n'ont pas besoin d'être combinés lors d'un même repas mais l'équilibre sur la journée est plus important. ». L'association américaine de diététique et des diététiciens canadiens cite cet article dans son rapport sur l'alimentation végétarienne et précise qu'une variété d'aliments végétaux mangés au cours d'une journée peut apporter tous les acides aminés essentiels.

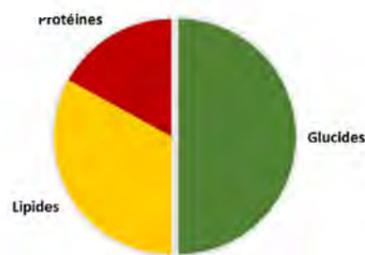
santé l'ont reprise notamment l'American National Research Council et l'American Dietetic Association.

II – Qu'en disent les professionnels

Seulement, dix ans plus tard, Frances Moore Lappé revient sur ses propos. Elle explique qu'elle pensait que pour obtenir une protéine de bonne qualité pour le corps, il fallait qu'elle ressemble le plus possible à une protéine animale. « En fait, c'est beaucoup plus facile que ce que je pensais. »

Qu'entend-t-elle par-là ? Avec les progrès scientifiques, les méthodes pour mesurer la quantité de protéines d'un aliment et son absorption par le corps se sont affinées. De plus, sa théorie a eu le mérite de mettre en lumière une solution au « problème » de

RÉPARTITION LORS D'UN REPAS



protéines des végétariens. Une solution qui a ensuite été étudiée. Finalement, le corps humain est bien plus débrouillard que prévu ! D'après un article de Vernon

R Young et Peter L Pelett *Plant proteins in relation to human protein and amino acid nutrition* paru dans le *American Journal of Clinical Nutrition* en 1994 : « Les protéines [végétales] n'ont pas besoin d'être combinés lors d'un même repas mais l'équilibre sur la journée est plus important. ». L'association américaine de diététique et des diététiciens canadiens cite cet article dans son rapport sur l'alimentation végétarienne et précise qu'une variété d'aliments végétaux mangés au cours d'une journée peut apporter tous les acides aminés essentiels.

D'autres, comme le professeur Nespolo, vont même encore plus loin. En reprenant les tables de compo-

sition des aliments (un immense répertoire de ce que chaque aliment contient comme acides aminés, vitamines, minéraux, etc.), ils ont pris, pour chaque aliment protéiné, la quantité en chaque acide aminé par gramme de protéine qu'ils ont ensuite divisé par les besoins humains. Nous avons donc une valeur pour chaque acide aminé : la plus petite représentera l'indice chimique de cet aliment.

Par exemple, le besoin en leucine (acide aminé essentiel) pour un adulte est de 59 mg. Dans les haricots blancs, nous avons 108,13 mg de leucine dans 100g de protéines. Si nous divisons 108,13 par 59, nous obtenons un indice de 1,83. Nous faisons ce calcul pour chaque acide aminé afin de déterminer le plus petit indice qui sera celui de l'aliment.

Si cet indice chimique des protéines est inférieur à 1, il y a un acide aminé limitant. Ce qui veut dire que cet acide aminé est présent mais pas suffisamment pour satisfaire nos besoins.

En gros, il faudra manger autre chose pour avoir la quantité nécessaire de cet acide aminé. Pour la petite histoire, certaines sources animales (comme la langouste) ont, elles aussi, un acide aminé limitant !

Et même en y ajoutant un coefficient de digestibilité, c'est-à-dire ce que notre corps absorbe des aliments lors de la digestion (80 à 90% pour les légumineuses), une grande partie des sources végétales contiennent des protéines dites « de bonne qualité ».

III – Que faire dans la vie de tous les jours

Tout d'abord, où trouve-t-on ces protéines « complètes » ? Dans le quinoa, le germe de blé, les épinards, la pomme de terre, les haricots rouges/blancs/Lima,

les pois jaunes/verts/chiches, soja, pavot, sarrasin, avoine. Lorsque vous mangez ces aliments, vous n'avez pas besoin de combiner une autre source de protéines. On me pose souvent la question des quantités. En effet, si les quantités ne sont pas suffisantes, les légumineuses ne pourront pas faire de miracles. En prenant en compte la digestibilité et l'indice chimique, 100g de lentilles crues apportent 1/3 des apports journaliers en protéines. Vous pouvez transposer ce grammage aux haricots et pois chiches. Le soja en contient deux fois plus et les céréales deux fois moins.

Du coup, les sources de protéines contenant un acide aminé limitant sont l'amarante, millet, sésame, riz complet, orge, seigle, maïs, blé, haricots verts et lentilles. Si vous ne mangez qu'un seul de ces aliments et qu'il constitue votre seul repas de la journée, vous risquez d'avoir quelques soucis. Par contre, si vous avez une alimentation variée et aucun problème d'absorption intestinale, il n'y a aucune raison que vous manquiez d'acides aminés.

Pour finir, voici mes conseils :

- Mangez ce qui vous fait envie, en quantité et fréquence raisonnables, en combinant avec d'autres aliments afin d'avoir une alimentation équilibrée. En effet, il est scientifiquement prouvé que nos envies reflètent des besoins corporels ou émotionnels. Si vous avez envie de chips, demandez-vous si vous consommez suffisamment de graisses ou si vous vous restreignez sur le sel.
- Composez chacun de vos repas ou encas avec une source de protéines (10 à 15% du repas), une source de lipides (35 à 40% du repas) et une source de glucides (50 à 55 % du repas). Ils ont tous leurs rôles dans notre santé.

Par exemple, un encas peut-être composé de noix et de fruits secs (70-30%) car les oléagineux apportent

des lipides, des protéines et des glucides complexes, et les fruits secs des glucides simples.

- Avant de faire cuire vos légumes secs, faites-les tremper une nuit dans un bol d'eau au réfrigérateur (sauf les lentilles corail). Vous pouvez améliorer leur digestibilité et réduire le temps de cuisson en ajoutant dans la casserole un morceau d'algue kombu.
- N'oubliez pas d'ajouter à vos repas quelques légumes crus ou cuits !

Les protéines se trouvent dans beaucoup d'aliments. Et contrairement à une croyance répandue depuis plusieurs dizaines d'années, beaucoup de sources végétales apportent tous les acides aminés essentiels à notre santé. La théorie de la complémentarité des protéines a permis de faire parler du végétalisme comme d'une solution à la fin dans le monde.

C'était un premier pas vers la bonne direction : nous pouvons vivre en bonne santé en mangeant des végétaux. Cette théorie n'est cependant pas complètement à jeter.

Elle permet de rentabiliser un maximum les aides alimentaires. En effet, quand des personnes n'auront que du riz et des lentilles à manger, car elles se transportent et se conservent facilement, cette complémentarité fait qu'ils auront tous les acides aminés essentiels, même s'ils ne peuvent rien manger d'autre.

Mais cette combinaison céréales-légumineuses n'est absolument pas nécessaire dans nos pays où la problématique majeure est la surconsommation. N'oubliez pas que les protéines sont nécessaires, mais qu'elles ne sont qu'une petite partie d'un tout.

Par Sarah Leprêtre
Nutritionniste.

Blog de S. Leprêtre

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.

[Télécharger](#)

Pour 10 euros seulement

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

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

COOK WITH DANIELLE
ENGLISH - FRENCH / ADULTS - CHILDREN

ACCUEIL COOK-SURF ATELIERS CUISINE TARIFS CONTACT MONS BLOG

BIENVENUE À CUISINER AVEC DANIELLE!
Cook. Parlez. Manger.

LES OISEAUX S'ENTÉTENT ASBL

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

Pour des soirées "cruelty free"

[En savoir plus](#)

Vous voulez parfaire vos connaissances sur le végétarisme et le véganisme ?

Vous vous posez ces questions :

10 euros

Je le télécharge + 30 recettes

- Pourquoi devenir végane ?
- Quels sont les dangers de la consommation de produits animaux ?
- Devenir végétarien, est-ce vraiment un plus pour l'environnement ?
- Comment nourrir mon enfant ?
- Qu'en disent les philosophes et les religions ?
- Que faire si j'attends un enfant ?
- Que dois-je manger pour être en bonne santé ?
- Est-ce compatible avec la pratique d'un sport ?
- Ect

Pourquoi devenir végétarien ?



Devenir végétarien est une décision qui peut être prise à tout moment. Elle est une manière de s'engager pour la santé, l'environnement et les animaux. Ce guide vous explique pourquoi devenir végétarien est une décision gagnante.

La santé : Les études montrent que les végétariens ont une espérance de vie plus longue et souffrent moins de maladies chroniques comme le diabète, l'hypertension et les maladies cardiovasculaires.

L'environnement : L'élevage et la production de viande sont responsables d'une grande partie des émissions de gaz à effet de serre et de la déforestation.

Les animaux : L'élevage industriel est une industrie cruelle qui cause la souffrance et la mort de millions d'animaux chaque année.

L'élevage détourne des ressources nécessaires à l'alimentation humaine.

30 % des terres cultivables de la planète sont utilisées à produire l'alimentation des animaux d'élevage. 20 % de la surface des terres émergées sont couvertes par les glaciers et les glaciers de terre.



Les études montrent que l'élevage est responsable de 14,5% des émissions de gaz à effet de serre, ce qui est plus que l'ensemble des vols commerciaux et des transports aériens.

En France, on consomme 100 kg de viande par habitant et par an. Cela nécessite l'élevage de 100 vaches ou 200 porcs.

Le végétarisme est compatible avec la pratique d'un sport ?

De nombreux athlètes professionnels sont végétariens. Le végétarisme est compatible avec la pratique d'un sport et peut même améliorer les performances.



Le végétarisme est riche en fibres, ce qui favorise la digestion et l'absorption des nutriments. Les végétariens ont souvent de meilleurs niveaux de cholestérol et de tension artérielle.

Les athlètes végétariens ont souvent de meilleures performances en endurance et en force.

Position de l'Association Américaine de Diététique (A.D.A.) et des diététiciens de l'alimentation végétarienne.

Les régimes végétariens offrent de nombreux avantages pour la santé, y compris la réduction du risque de maladies cardiovasculaires, du diabète et de l'obésité.



Une alimentation végétarienne est riche en fruits, légumes, céréales complètes et légumineuses, ce qui fournit tous les nutriments nécessaires à une bonne santé.

Les protéines dans les végétaux.



Les légumineuses sont une excellente source de protéines végétauses. Elles sont riches en fibres et en nutriments essentiels.

Les céréales complètes et les noix sont également de bonnes sources de protéines.

Les céréales et les légumes.

Les céréales complètes sont riches en fibres et en nutriments. Elles sont une excellente source d'énergie et de protéines.

Les légumes sont riches en vitamines, minéraux et fibres. Ils sont essentiels à une alimentation saine.

Philosophes et Religions.

Le végétarisme a des racines profondes dans de nombreuses religions et philosophies. Le bouddhisme, le jainisme et le hindouisme sont des exemples de religions végétariennes.

Le végétarisme est également soutenu par de nombreux philosophes, y compris Pythagore et Albert Einstein.

Les produits de chair.

Les produits de chair sont riches en graisses saturées et en cholestérol. Ils sont associés à un risque accru de maladies cardiovasculaires.

Le végétarisme est une alternative saine et éthique aux produits de chair.

Les enfants végétariens et végétaliens.

Le végétarisme est compatible avec l'alimentation des enfants. Les enfants végétariens ont une croissance normale et une bonne santé.

Il est important de s'assurer que les enfants végétariens reçoivent tous les nutriments nécessaires, en particulier le fer, le calcium et la vitamine B12.

Que manger au restaurant ?

Il est facile de trouver des options végétariennes dans les restaurants. Les salades, les plats à base de légumes et les plats végétariens sont de bonnes options.

Il est important de communiquer avec le serveur pour s'assurer que les plats sont préparés sans produits animaux.

Atletisme végétarien.

De nombreux athlètes professionnels sont végétariens. Le végétarisme est compatible avec la pratique d'un sport et peut même améliorer les performances.

Les athlètes végétariens ont souvent de meilleures performances en endurance et en force.

Les antioxydants : des anti-vieillesse naturels.

Les antioxydants sont des molécules qui protègent les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres. Ils sont essentiels à une bonne santé et à une longue vie.

Les fruits et légumes sont riches en antioxydants. Ils sont une excellente source de nutriments essentiels.

Humilier les véganes nuit aux animaux

Ce billet est la traduction d'un billet publié sur The Vegan Strategist, le blog de Tobias Leenaert, le 5 octobre 2015. Le texte est de Melanie Joy et je suis l'auteure de la traduction (avec l'aimable autorisation de Tobias Leenaert et de Melanie Joy).

Valérie.

Blog: [Peuvent-ils souffrir ?](#)

Ce billet a été écrit par le Dr. Melanie Joy, qui est l'auteure de *Why We Love Dogs, Eat Pigs, and Wear Cows: An Introduction to Carnism* [NDT : qu'on peut traduire par « Pourquoi nous aimons les chiens, mangeons des cochons et portons de la vache : une introduction au carnisme »] et une psychologue formée à Harvard. Dans cet article, elle parle de ce qu'elle considère comme un problème majeur au sein de notre mouvement : l'humiliation de véganes par d'autres véganes. C'est un texte assez long à lire, alors asseyez-vous confortablement et prenez le temps de digérer les nombreux points importants qu'elle soulève.

Dr. Melanie Joy

Lors d'une conférence récente dont le public était composé de militants de la cause animale, il s'est produit un incident qui m'a perturbée et m'a rendu inquiète pour notre mouvement. Un intervenant, militant végane de longue date, faisait une présentation sur le militantisme efficace à un public d'environ 300 personnes quand, soudainement, deux militants se sont précipités sur la scène.

L'un d'eux portait un poulet mort ; l'autre tenait une pancarte affirmant que l'organisation à laquelle appartenait l'intervenant était corrompue. Le militant au poulet a ensuite attrapé un micro et a continué en annonçant pourquoi il pensait que l'intervenant était



un hypocrite responsable d'énormément de souffrances animales et pourquoi il croyait que l'organisation (végane) de l'intervenant profitait en réalité de l'exploitation des animaux. (Malgré le fait que l'organisation en question possède un historique remarquable en matière de promotion du véganisme, leur tactique « grand public » leur vaut parfois des critiques de la part de groupes plus radicaux.*) Les quarante minutes suivantes ont consisté en un « débat » improvisé où l'intervenant — un végane passionné qui a dédié sa vie à la réduction des souffrances animales — s'est vu contraint de passer son temps à expliquer qu'il se soucie réellement des animaux, au lieu de terminer sa présentation qui avait été pensée pour aider les militants à sauver des animaux de manière plus efficace.

Pendant tout ce temps, les membres du public ont acclamé et hué après chaque revendication passionnée du militant accusateur ; ou alors ils ont acclamé lorsque l'intervenant s'est défendu, lui et son organisation, avec succès. À un moment, les membres du public ont eu l'opportunité de participer, et, bien que beaucoup parmi eux aient soutenu la position de l'intervenant, un certain nombre d'entre

eux a repris la torche et a continué ce qui ressemblait à de l'inquisition. Et cette dynamique a continué le jour suivant, quand le débat a ressurgi. Personne ne semblait le moins du monde gêné que quelqu'un qui a passé beaucoup de temps et d'énergie à préparer et à transmettre un discours voie sa présentation sabotée — ou qu'un être humain, et un végane engagé, soit le sujet de ce que je ne pouvais percevoir que comme une tentative d'humiliation publique.

Honte

L'humiliation est malheureusement un comportement social répandu, qui n'est pas éliminé en grande



partie parce qu'il est commun au point d'être invisibilisé. Et l'humiliation publique est un spectacle de plus en plus populaire, une réminiscence des jeux de la Rome antique et est incontestablement encore plus dommageable. Ainsi, le fait d'accepter et de célébrer les comportements d'humiliation n'existe pas uniquement au sein du mouvement végane. Cependant, le mouvement végane est supposé agir comme un contrepoint à ces attitudes dominantes qui génèrent des souffrances au lieu de les soulager. Clairement, le fait qu'un comportement injuste soit socialement acceptable n'est pas une excuse pour que nous l'adoptions sans réserve.

Nous humilions les autres à chaque fois que nous les jugeons ou que nous les déclassons, quand nous exprimons que nous les considérons d'une certaine manière comme inférieurs à nous-mêmes ou à d'autres personnes. Les comportements d'humilia-

tion peuvent être n'importe quoi, d'un subtil roulement d'yeux quand notre ami non végane choisit un hamburger plutôt qu'un burger végétarien jusqu'à une agression verbale quand un autre végane exprime une opinion avec laquelle nous ne sommes pas d'accord.

La honte est l'émotion qui résulte d'un comportement de menace, d'agression ou de tout autre comportement dégradant. La honte est le sentiment d'être « moins que » les autres. Nous pouvons nous sentir moins puissants, moins moraux, moins attirants, moins intelligents, etc. Enfin, pourtant, la honte est le sentiment de valoir moins que d'autres.

Quand notre estime personnelle découle de notre militantisme, de notre beauté, de notre intelligence, etc. — comme la plupart d'entre nous a appris à le penser — nous ressentons inévitablement de la honte lorsque nous sommes rabaisés.

Et virtuellement chacun d'entre nous portons en nous une bonne dose de honte ; il s'agit simplement de la quantité de honte à laquelle chacun d'entre nous doit faire face. Nous avons hérité d'un monde profondément pro-

blématique avec des modèles imparfaits ; même les quelques-uns d'entre nous qui ont eu des parents émotionnellement sains ont été influencés par une culture populaire dans laquelle la compétition, la violence et l'oppression — des phénomènes induisant de la peur et de l'humiliation — sont à la fois des choses normales et célébrées.

Grandeur

Le contraire de la honte, c'est la grandeur, le sentiment de supériorité ou celui d'être « mieux que » d'autres. Le sentiment de grandeur exagérée, même s'il est faible, peut être très attrayant. Quand nous sommes dans un état de grandeur, nous nous trouvons à une hauteur qui nous fait (largement) oublier la honte que la plupart d'entre nous passe son temps à essayer de nier, d'éviter ou bien de cacher. Humilier

d'autres personnes peut donc être tentant, car faire sentir d'autres personnes inférieures consolide automatiquement notre position de supériorité. Un exemple ordinaire de cette dynamique parmi les véganes est l'humiliation morale et intellectuelle – exprimer le fait que l'autre est moins intelligent et moins moral, souvent parce qu'il ou elle n'est pas d'accord avec notre point de vue personnel. Le but de l'humiliation morale et intellectuelle est de prouver que notre position est « la bonne » et que l'autre est « la mauvaise », plutôt que d'examiner et de discuter objectivement de différentes perspectives.

L'humiliation morale et intellectuelle peut être particulièrement nocive, car il peut être difficile de la reconnaître et donc d'y réagir ; les cris sont bien plus faciles à identifier que les ricanements. Souvent, l'humiliation morale et intellectuelle est cachée par une argumentation habilement articulée et une prose éloquentes. Et quand la beauté de mots bien choisis est associée à une passion zélée et à un sentiment de légitimité inébranlable, le résultat peut être toxique. Des véganes bien intentionnés peuvent être éblouis par la splendeur d'un charisme intellectuel et rejoindre inconsciemment le lynchage de ceux dont les idées ont été jugées « mauvaises » et donc « immorales ». Peu importe que la personne soit bien éduquée, passionnée ou moralement convaincue, ses idées ne sont pas forcément logiques ou justes et ses façons de faire ne sont pas forcément éthiques. Nous devons toujours prendre un peu de recul et nous demander : « Cette personne se réfère-t-elle à des données empiriques ou exprime-t-elle simplement une opinion ? L'argument semble-t-il logique ? ». Et, « Comment est-ce que je me sentirais si ces commentaires m'étaient adressés ? ».

Bien sûr, tous les comportements d'humiliation ne sont pas des tentatives pour booster nos propres égos ; parfois nous humilions les autres simplement parce que nous essayons de leur faire faire quelque chose. Et nous ne nous rendons pas compte que ce que nous faisons est blessant.

Grandeur et légitimité



La légitimité est la croyance selon laquelle nous méritons des privilèges particuliers qui sont niés à d'autres et selon laquelle c'est une conséquence naturelle du fait d'être dans un état de grandeur. Quand nous nous sentons légitimes, nous avons l'impression d'avoir le droit de faire à d'autres ce que nous n'accepterions pas d'eux.

Par exemple, récemment un végane questionnait un de mes collègues (végane aussi) au sujet de sa stratégie concernant la libération animale. Mon collègue a répondu qu'il était un ardent partisan de l'abolition de l'exploitation animale. Pourtant quand mon collègue a ajouté qu'il soutenait une stratégie concernant l'abolition qui était différente de celle du végane inquisiteur, ce dernier (que mon collègue ne connaissait pas du tout) a insisté en disant que mon collègue ne souhaitait « pas vraiment » mettre fin aux souffrances animales et qu'il n'était pas, en fait, un partisan de l'abolition de l'exploitation animale. Le végane a pensé avoir le droit de définir l'identité de mon collègue à sa place. Il a pensé avoir le droit d'affirmer que l'auto-évaluation de mon collègue

était erronée — qu'il savait mieux que mon collègue ce qu'étaient la philosophie personnelle et les objectifs de mon collègue.

La loi du plus moral

Lors de la conférence, même si j'étais perturbée par le comportement du militant accusateur, j'étais bien plus inquiète par le fait qu'il ait été en mesure de mener à bien ses actes de sabotage et d'humiliation parce que les autres lui avaient donné la plateforme pour le faire, parce qu'apparemment tant de militants partageaient sa croyance en « la loi du plus moral ». En d'autres mots, ils pensaient qu'il était acceptable d'intimider, d'humilier ou de porter atteinte à quelqu'un d'autre tant que l'attaque découlait d'un sentiment de légitimité morale. Quand j'ai demandé au militant, par exemple, pourquoi il pensait avoir le droit de porter atteinte à l'espace de l'intervenant et de peut-être le traumatiser (ainsi que les témoins de la scène) en l'exposant de force au cadavre de quelqu'un — ces comportements rappellent terriblement ceux des personnes qui maltraitent les animaux

—, il a répondu que c'était parce que « l'intervenant avait franchi une limite éthique », une affirmation acclamée par la foule.

Le psychologue Terrence Real, qui est spécialisé dans les relations violentes, appelle ce type de comportement « l'offense depuis la position de victime ». Selon Real, toutes les personnes violentes ressentent un sentiment de légitimité et pensent qu'ils se défendent (ou, dans le cas des militants de la cause animale, qu'ils défendent d'autres êtres) quand ils font preuve de violence. Un mari violent, par exemple, affirme presque toujours qu'il frappe sa femme parce qu'elle a fait quelque chose pour le blesser : « Elle sait que je ne supporte pas quand elle se plaint de ma façon de faire avec les enfants, mais elle n'a pas pu la fermer ». Dans l'esprit du mari violent, sa femme a franchi la limite – une limite subjective qu'il a construite et dont il a décidé qu'elle marquerait la frontière de la violence justifiable envers elle.

Dans le paradigme de la loi du plus moral, la violence n'est pas de la violence si le comportement découle d'un grief moral valable. Et bien sûr, la personne qui décide si le grief est valable est celui qui adopte le comportement en question. Pensez aux attentats terroristes du 11 septembre 2001 ou bien aux fusillades sur des campus américains, des actes violents commis au nom de la droiture morale. Tandis que ces exemples sont évidemment bien plus violents que celui du végane qui humilie d'autres véganes (ou non véganes) en public, la mentalité sous-jacente est la même ; la différence n'est qu'une question de degré.

Humilier des véganes est une très mauvaise stratégie

La plupart des gens seraient d'accord pour dire que la déontologie exclut l'humiliation. La déontologie est l'intégration de valeurs (telles que la compassion et la justice) et de pratiques et quand nous humilions d'autres personnes, nous portons atteinte à ces valeurs. Humilier d'autres personnes — véganes ou non — n'est donc pas éthique.

Mais même si nous nous soucions peu des conséquences éthiques de l'humiliation, il faut savoir que ce comportement a également des conséquences pratiques. L'humiliation parmi les véganes est intrinsèquement une très mauvaise stratégie ; cela fait fuir les

non véganes alors que nous avons besoin de leur soutien pour faire avancer notre mouvement, cela affaiblit les véganes et cela engendre une terrible perte de temps et d'énergie qui auraient plutôt pu être dédiés à un militantisme végane efficace.

Quand nous humiliions quelqu'un, nous augmentons la probabilité qu'il se retire ou qu'il contre-attaque. Il est possible que les personnes humiliées ne parviennent pas à agir en leur nom ou au nom d'autres parce qu'ils pensent ne pas avoir le pouvoir de changer les choses. Pensez à la jeune femme qui est témoin des horreurs de l'élevage industriel, qui veut arrêter de manger des animaux, mais qui ne peut pas supporter la pression de ses pairs pour qu'elle se conforme à la norme carniste et qui est qualifiée de « radicale » par ses pairs.

Parfois les personnes humiliées attaquent plutôt que de se retirer et ils humilient d'autres personnes afin de se reconstruire (temporairement). Pensez au petit garçon qui tombe et ségratigne les genoux sur le terrain de jeu, qui commence à pleurer et qui est immédiatement traité de « fillette » par les autres enfants (malheureusement, traiter quelqu'un de femme ou de fille est l'un des affronts les plus offensants). Il se relève, se redresse en disant « Vous allez voir ! » et tente d'intimider et d'humilier les autres.

Les psychologues savent depuis longtemps que les comportements d'humiliation sont intrinsèquement violents et qu'humilier les autres est le meilleur moyen d'obtenir exactement l'inverse de ce qu'on voudrait (à moins d'être des gourous, les gardiens de prisonniers politiques ou toute autre personne cherchant à affaiblir et « casser » l'autre).

Puisque l'humiliation est si invalidante au niveau personnel et social, c'est l'émotion que la culture dominante inculque à ceux qui font face à ses pratiques oppressantes, en silenciant de façon efficace les voix dissidentes (combien de fois, nous véganes avons-nous dû nous mordre la langue par peur d'être qualifiés de « trop sensibles », d' « extrêmes », d' « irrationnels » ou de « moralement dans l'erreur » ?).

Les véganes ne sont pas étrangers à la honte ; nous devons lutter contre elle chaque jour car nous na-



geons contre le courant de la culture dominante.

les véganes sont trop visibles ou invisibles

Souvent, l'humiliation des véganes dans la culture dominante est exprimée de deux façons : les véganes sont soit trop visibles soit invisibles. Quand nous sommes trop visibles, nos attitudes et nos comportements sont scrutés et examinés dans tous les sens, nous laissant peu de marge pour être les humains faillibles que nous sommes et nous faisant ainsi adopter une sorte de « perfectionnisme toxique ». Quand nous sommes invisibles, nos efforts sont niés, invalidés ou bien cachés. Quand des véganes en humilient d'autres, ils renforcent ces attitudes d'humiliation extrêmement nocives.

Les véganes trop visibles : le perfectionnisme toxique
La culture dominante exige souvent des véganes qu'ils se conforment à des standards impossibles à atteindre : on attend de nous que nous soyons des parangons de vertu (nous sommes des hypocrites si nous portons de la soie, des extrémistes si nous n'en portons pas), des modèles de santé (s'il arrive

que nous tombions malade, toute notre idéologie est remise en question) et des experts sur tout (nous n'avons pas le droit de prôner le véganisme si nous n'avons pas toutes les réponses au problème du carnisme – ce qui, bien sûr, est impossible).

De plus, beaucoup de véganes sont très sensibilisés à l'idée qu'ils pourraient nuire, être immoraux ou ne pas être « assez biens » et ils ont intériorisé le message de la culture dominante selon lequel ils doivent être parfaits afin d'avoir de la valeur. Ils ont du mal à accepter que leurs efforts soient suffisants et bien souvent ils n'y arrivent pas. Le perfectionnisme toxique est donc, sans surprise, une cause commune de dépression et d'épuisement chez les véganes. Quand d'autres véganes renforcent le perfectionnisme toxique, les résultats peuvent donc être dévastateurs. Un exemple courant est le fait d'insister sur le fait que si quelqu'un ingère même une trace de produit animal, comme boire un vin « non végane » ou manger du fromage de soja qui contient de la caséine, cette personne n'est « pas une vraie végane » et est donc, par extension, quelqu'un qui exploite les animaux (une attitude qui effraie et repousse sans doute nombre de nouveaux véganes et de potentiels véganes).

Le perfectionnisme toxique nous pousse également à réduire l'individu que nous jugeons à n'être rien de plus que les comportements « honteux » pour lesquels nous le jugeons. Nous ne parvenons pas à apprécier l'autre comme un individu entier, car nous effaçons toute partie de son militantisme ou de sa vie qui contredit notre jugement. Par exemple, une campagne controversée d'une organisation qui a fait un énorme bien pour les animaux peut finir par être critiquée comme étant « vendue » ou de connivence avec l'opresseur. Même quand les chiffres ne correspondent pas objectivement à ces affirmations — quand l'individu ou l'organisation a statistiquement fait bien plus de « bien » que de « mal » potentiel — le perfectionnisme toxique nous fait nier mentalement ces données.

Quand des véganes encouragent le perfectionnisme toxique, ils peuvent créer une crainte excessive chez d'autres véganes (et en eux-mêmes) de faire des erreurs. Un écart, l'aveu de ne pas être assez « pur » peut entraîner le fait d'être humilié. Les gens qui ont peur de faire des erreurs sont souvent ceux qui finissent par ne rien faire du tout.

Les véganes invisibles : l'ingratitude

Notre travail est ingrat. En tant que militants véganes, nous travaillons souvent sans répit, sans être rétribués ou pour bien moins d'argent que nous gagnerions autrement et la seule raison pour laquelle nous faisons cela, c'est parce que nous nous soucions des animaux. Ces derniers ne peuvent pas nous remercier et ils ne le feront jamais. Nos efforts sont fréquemment invisibles, ridiculisés ou même combattus par la culture dominante et parfois même par ceux qui sont les plus proches de nous.

Alors quand les autres militants, les seules personnes au monde qui comprennent réellement ce que cela signifie d'être végane dans un monde où l'on mange des animaux, quand ceux-ci nous font précisément les choses que la culture dominante fait — nous traiter d'hypocrites, nous ridiculiser et nous attaquer — nous pouvons nous démoraliser. Clairement, nous nous sentons agressés. Mais peut-être qu'un sentiment encore plus insidieux est le sentiment profond

de ne pas être appréciés, un sentiment qui peut mener au désespoir. Le désir d'être apprécié n'est pas égoïste ni égoïste. C'est un besoin humain basique qui, lorsqu'il n'est pas satisfait, mine notre motivation et notre inspiration. Si vous doutez de cela, pensez simplement à comment vous vous sentez quand votre partenaire ne remarque pas que vous êtes le seul à nettoyer la maison depuis que vous vivez ensemble.

De la honte à la prise de pouvoir

Il serait tragique que les véganes soient d'accord sur tout. Notre diversité fait notre beauté et notre force. Cependant, la façon dont nous sommes en désaccord a de l'importance. Beaucoup d'importance. Quand nous nous rassemblons pour discuter, plutôt que nous disputer, au sujet de nos différentes idées, nous pouvons nous enrichir, nous et notre mouvement. Dans une telle situation, nous abordons nos désaccords avec curiosité et compassion. Nous sommes ouverts à l'idée d'apprendre les uns des autres et même quand nous sommes fortement convaincus sur un sujet, nous n'humiliions pas l'autre et nous ne lui portons pas atteinte. Nous donnons du pouvoir à nous-mêmes et à notre mouvement plutôt que de l'affaiblir. La prise de pouvoir est le contraire de la honte.

Communiquer avec empathie

Nous pouvons réduire la probabilité d'humilier quelqu'un d'autre si, avant de communiquer, nous faisons une pause et nous nous demandons : « Suis-je connecté avec mon empathie en cet instant ? Est-ce que je prends vraiment en compte ce à quoi le monde ressemble à travers les yeux de l'autre — comment

mes paroles ou mes actions l'affecteront ? » Ou bien : « Comment est-ce que je me sentirais et comment est-ce que je réagirais si quelqu'un me disait cela ? ». Ces questions sont particulièrement importantes si nous nous sentons en colère ou légitimes au niveau moral, et/ou si l'autre est un leader ou une organisation, auquel cas il est plus facile de le considérer comme un simple symbole, plutôt que comme un être humain ou une institution composée d'êtres humains. Souvent, nous oublions que derrière le rôle de PDG, d'auteur, d'intervenant, etc. il y a une personne avec des sentiments, des désirs et des besoins, une personne qui sera affectée par nos paroles. Et nous oublions que nos organisations sont composées de militants qui sont des personnes qui se soucient beaucoup de la cause et de l'impact du travail qu'elles effectuent.

Et avant de communiquer nous pouvons également nous demander : « Quel est le but de ma communication ? Quel impact sur les animaux est-ce que j'espère avoir grâce à cette communication ? ». De nombreux véganes qui humilient d'autres véganes le font avec une bonne intention, en pensant que la méthode de l'autre pour réduire la souffrance animale nuit en fait aux animaux. Certaines stratégies sont sans aucun doute meilleures que d'autres et sans données solides (ce que nous n'avons simplement pas concernant des stratégies étendues pour la libération animale), il est difficile si ce n'est impossible de savoir quelle stratégie est la plus efficace. Nous devons donc continuer à parler, discuter, analyser et apprendre. Mais une chose est sûre : humilier ou intimider d'autres véganes n'aide pas les animaux car cela démoralise et affaiblit les militants et cela nuit à tout le mouvement. Si vous voulez faire ce qu'il y a de mieux pour



les animaux, arrêtez d'humilier.

Créer des zones sans humiliation

La façon la plus importante par laquelle nous pouvons créer une culture libre de toute humiliation, c'est de faire tout ce qu'il y a en notre pouvoir pour supprimer la plateforme de ceux qui humilient. Les personnes qui s'adonnent à l'humiliation n'auraient pas l'impact qu'elles ont si elles n'avaient pas de public.

Mon espoir est que les véganes choisiront de devenir des alliés en créant un mouvement plus empathique et donc plus puissant — qu'ils s'engageront à créer une culture qui est immunisée contre l'humiliation (des non véganes tout autant que des véganes). Pour cela, nous pouvons créer des zones sans humiliation partout où nous en avons le pouvoir : dans nos conversations et nos organisations, lors de nos conférences et de nos rassemblements, et ce qui est peut-être plus important, sur nos pages de médias sociaux, puisque les médias sociaux sont souvent la source principale d'humiliation généralisée.

Plutôt que de dénoncer les personnes qui humilient, ce qui renforcerait la mentalité réactive de la culture de dénonciation, je suggère de faire appel à la compassion — que nous jouions un rôle actif pour nous assurer que nous n'ignorons pas et que nous ne laissons pas passer des commentaires humiliants. Nous pouvons mentionner sur nos pages de médias sociaux que nous nous engageons à une communication sans humilia-

tion, puis, sans émettre de jugement, si quelqu'un partage une remarque hostile ou dévalorisante, nous pouvons demander que cette personne exprime ses opinions de façon plus empathique et, si elle ne le fait pas, nous pouvons supprimer le message. Nous pouvons également parler aux organisateurs de nos conférences et de nos réunions ou avec les leaders de nos organisations lorsque nous remarquons qu'un comportement d'humiliation est toléré ou encouragé. Le plus important est de ne pas être un spectateur passif devant un acte malveillant. Comme l'a si bien dit Edmund Burke : « Pour triompher, le mal n'a besoin que de l'inaction des gens de bien ».

La majorité des véganes sont des personnes hautement conscientes et empathiques, qui sont profondément engagées en ce qui concerne l'intégrité personnelle et la transformation sociale. Il est probable que notre mouvement soit arrivé au point où l'humiliation est un problème en partie parce que nous avons accepté sans réserve le mythe de « la loi du plus moral » et largement parce que ceux d'entre nous qui n'humilient pas n'ont pas fait très attention à ce phénomène. Nous sommes donc devenus des spectateurs involontaires, permettant l'existence d'un problème simplement en ne nous en occupant pas.

L'humiliation nuit à notre mouvement. En tant que véganes, nous n'avons pas le luxe de l'oubli ; nous ne pouvons pas nous permettre de simplement faire abstraction des déclarations hostiles ou d'ignorer les commentaires dévalorisants. Nous devons faire ce que nous faisons de mieux : agir comme des consommateurs critiques et encourager les autres à faire de même. Nous devons examiner non seulement ce que nous mettons sur ou dans nos corps, mais aussi ce que nous mettons dans nos cœurs et dans nos esprits, et promouvoir la compassion plutôt que la cruauté.

**Bien sûr, différentes méthodes idéologiques peuvent soulever des questions légitimes, de la part des deux côtés. Cependant, cet article traite de la façon d'aborder ces questions, et non des questions en elles-mêmes.*





Magnifique clip du WWF: « nous faisons tous partie du monde sauvage »



Interview du Docteur Ellsworth Wareham, âgé de 98 ans. Il a pratiqué la chirurgie cardio thoracique jusqu'à l'âge de 95 ans. Il explique ses choix alimentaires et pourquoi il pense qu'un régime alimentaire basé sur les végétaux est bon pour la santé.

Nouveau ! Les membres peuvent désormais avoir accès à un espace membre qui propose plusieurs documents au téléchargement. Le guide illustré du végétarisme, des recettes et d'autres surprises.



«J'aime les cochons, les chiens nous regardent avec admiration, les chats nous regardent de haut. Seuls les cochons nous traitent comme des égaux.» Winston Churchill



On annonce la fin du pavé de viande au journal de France 2: les temps changent décidément !



L'émission «Comment ça va bien !» du 03 novembre, sur France 2, a réalisé un reportage sur les protéines végétales, présentées comme la solution d'avenir.



Des images magnifiques, des émotions, des séquences qui font réfléchir et un appel à végétaliser notre alimentation. Excellent montage,

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.

Recevez 10 % de réduction auprès de nos partenaires



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

Végétik **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!



Végétik **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



Végétik **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'antisémitisme.

Dossier Nutrition
La femme enceinte ou allaitante végétarienne et végétalienne



Végétik **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 ?



Végétik **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 ?



Végétik **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 de 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

