

BeLGIQUE Veggie

N°8

Mars/Avril /Mai 2016
Trimestriel gratuit
vegetik.org

MAGAZINE

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

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



**THE CARNIST
EMPIRE
STRIKES
BACK**

Le carnisme est une idéologie, un ensemble de croyances qui tendent à faire admettre que manger des animaux est normal, naturel et nécessaire, alors qu'il s'agit plutôt d'un comportement acquis.

THE CARNIST EMPIRE STRIKES BACK

La planète carniste est aux abois : on n'a jamais autant parlé du végétarisme et du véganisme, que ce soit à la télévision ou dans les débats radiophoniques. La thématique occupe les esprits et s'infiltre dans la conscience collective, les vidéos provenant de militants infiltrés dans les élevages et les abattoirs sont regardées par des millions de personnes. Les commentaires sont éloquentes, les générations montantes condamnent unanimement ce système de production sans âme, les frontières de l'indifférence reculent. Internet a changé la donne, l'époque du silence gênant des médias sur les conditions de vie des animaux dans l'agriculture moderne est révolue.

Les masques tombent les uns après les autres, l'aspect mercantile de ce système d'exploitation crée un malaise perceptible dans la société. Les murs construits pour dissimuler la vérité ne servent plus à rien, ce sont les travailleurs du secteur eux-mêmes qui commencent à témoigner et à dénoncer cette folie qui consiste à avoir transformé les animaux en machines à produire des œufs, du lait, de la viande.

Aujourd'hui, la filière a du mal à recruter des bouchers et des employés d'abattoirs. Demain ce seront les vétérinaires qui manqueront à l'appel et comme cette profession se féminise, il y a fort à parier que la question du bien-être animal devienne plus prégnante encore. En parallèle, des pionniers inventent de nouvelles manières de s'alimenter. Partout la cuisine végétale fait parler d'elle, que ce soit par la conversion de chefs étoilés ou par la création de nouvelles variétés de substituts de viande. Steaks, saucisses et hamburgers aux protéines végétales commencent à défier les meilleures variétés de viande sur leur propre terrain: le goût et la texture !

Non content de ça, il y a peu, l'organisation mondiale de la santé a classé la bidoche dans la catégorie des cancérigènes probables et la viande transformée est déclarée cancérigène tout simplement. Vous allez me dire que cela suffirait pour décourager plus d'un éleveur mais ce n'est pas tout : les chercheurs ont découvert que la dangerosité d'une consommation excessive de viande n'était pas seulement liée aux graisses saturées mais aussi à d'autres substances dont le fer héminique, ce fameux fer dont les végétariens manqueraient. Une vilaine claque au système d'argumentation savamment

mis en place pour défendre le business.

Couteuse à produire, non durable, issues de pratiques d'élevage cruelles et mauvaise pour la santé. N'en jetez plus ! Ce n'est plus un produit d'avenir !

Mais n'allez pas croire que les bénéficiaires de ce système de production vont baisser les bras facilement, l'empire carniste contre-attaque ! Vous devez comprendre que ce commerce est soutenu par de nombreux alliés, il est le meilleur des mondes possibles pour de nombreux géants de l'agro-business. En effet, qui dit une consommation élevée de produits animaux, dit une consommation gigantesque de végétaux pour nourrir ce cheptel géant de plus de 70 milliards d'animaux.

Cela veut dire aussi d'énormes profits pour les vendeurs de graines, de fertilisants, de pesticides, de médicaments vétérinaires, de machines et de bâtiments agricoles. Cela arrange aussi l'industrie pharmaceutique qui fabrique les médicaments qui servent à atténuer les dégâts causés par nos appétits démesurés. En France et en Belgique, une des classes de médicaments les plus utilisés sont les statines qui servent à diminuer la concentration des mauvaises graisses dans le sang, conséquence d'une alimentation riche en produits animaux.

Une contre offensive s'organise

Aujourd'hui, l'augmentation du nombre de végétariens inquiète les professionnels du secteur car malgré des milliards d'euros dépensés dans le marketing pro-viande et anti-végétarien, rien ne semble pouvoir freiner cette évolution de la société. Les associations végétariennes qui faisaient rire naguère sont devenues plus efficaces et savent définir des stratégies et utiliser les nouveaux médias.

Mais que l'on ne s'y trompe pas, si l'on se réfère à cette citation de Gandhi, la bataille ne fait que commencer. **«D'abord ils vous ignorent, ensuite ils vous raillent, ensuite ils vous combattent et enfin, vous gagnez.»** La lutte sera difficile car «L'empire» dispose d'une armée imposante et de moyens matériels quasi illimités. A quoi faut-il s'attendre ? On peut déjà tracer

les grandes lignes des stratégies qu'ils utiliseront car ils ont déjà commencé à les utiliser !

a) Tout comme les industriels du tabac, ils engageront des armées de communicants, de nutritionnistes, de médecins peu regardants, de scientifiques appâtés par des promotions au sein d'organismes qu'ils créeront de toutes pièces et qui n'auront qu'une finalité : instiller le doute concernant les études montrant que la consommation excessive de viande et de lait nuit à la santé et à l'environnement.

En Belgique, il y a un exemple récent : le ministre de l'agriculture a annoncé pour mars, en partenariat avec la filière, la création d'un centre d'information sur les viandes et sur le lait afin de «rétablir la vérité sur l'impact des produits animaux sur la santé et l'environnement». En France un tel organisme existe déjà ! Le hic c'est qu'il est en partie financé avec l'argent des citoyens européens.

b) Infiltrer les milieux politiques car après tout, c'est là que les décisions se prennent. On brandira l'épouvantail de la perte des emplois, un argument qui tend à paralyser la réflexion dans le contexte actuel. Mais le personnel politique peut aussi être sensible aux promesses d'avancements dans des sociétés contrôlées par des géants de l'agro-business. Aux Etats-Unis cela se fait couramment, les élus passent allègrement de postes ministériels à des strapontins de consultants payés grassement par des firmes peu désintéressées. Les conflits d'intérêt n'y sont plus des exceptions mais constituent désormais la norme.

c) Augmenter les budgets publicitaires et engager des artistes et des sportifs prestigieux pour donner une image glamour du carnisme. Au travers de spots publicitaires plein d'humour, se moquer des végétariens en utilisant les clichés habituels: ils sont carencés, ils s'emmèrrent à table et ne savent pas faire la fête, ce qui les rends aigris et agressifs. La publicité d'Herta et de Kiwi bacon est un exemple qui pourrait être considéré comme un cas d'école.

d) Utiliser des arguments philosophiques centrés sur un discours libertaire et hédoniste du genre: «on n'est pas contre le fait que les gens soient végétariens,

ils font ce qu'ils veulent, on les respecte mais il faut aussi respecter la liberté des autres de vivre comme ils l'entendent, y compris s'ils choisissent de consommer beaucoup de produits animaux, privilégiant par là-même l'aspect convivial et le plaisir de l'alimentation.»

Vous remplacez «les produits animaux» par «le tabac» et «manger» par «fumer» et vous avez là exactement la ligne de défense qu'ont utilisée les 5 grandes multinationales du tabac lors du méga procès intenté dans les années 2000 par le gouvernement américain. Cette comparaison n'est pas fortuite, un groupe de médecins étasuniens songe sérieusement à attaquer l'industrie de la viande américaine afin de dénoncer son ingérence dans les politiques sanitaires de ce pays.

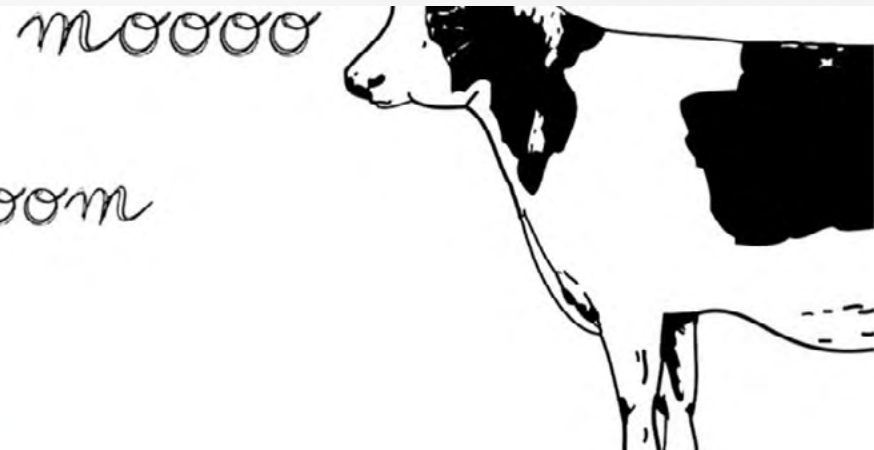
Nous finirons cet éditto en proposant des parades aux stratégies de «l'empire carniste».

Il s'agira de dénoncer systématiquement tous les cas de conflits d'intérêts comme nous allons le faire dans ce numéro concernant le nutritionniste belge le plus médiatique, Mr Guggenbühl qui possède deux casquettes : d'une part il est professeur de nutrition dans une Haute école et d'autre part, il est fondateur de la société Karott qui cherche, je cite (un extrait d'une des pages du site de cette société) « à imposer une image positive des sociétés avec lesquelles elle collabore » . Inutile de vous dire que l'on retrouve des sociétés telles que Nestlé, Danone, Herta, Quick, la filière viande bovine et la filière lait.

Il faudra aussi que les végétariens et les véganes ne tendent pas le bâton à ce secteur et qu'ils évitent de devenir des clichés vivants. A eux d'être tolérants, prêts au débat et maîtres de leur communication. A eux d'utiliser l'arme de l'humour et je finirais par une citations de Bernard Werber :

«NE T'ATTAQUE PAS AU SYSTÈME, DÉMODE-LE !»



6

Yoga et végétalisme.



20

Chocolat à tartiner végane et cru




52

Nous sommes ce que nous mangeons par Marc Vanbockestael



38

Une introduction au carnisme : Why we love dogs, eat pigs and wear cows. partie 3



14

Stop aux tests sur les animaux



26

Se reconnecter au monde végétal



46

Des jeunes végés qui montent... qui montent



10

Les jésuites végétariens et la course à la pureté



64

Témoignage: au coeur d'un élevage de porc



80

Les vidéos du trimestre



28

Un nutritionniste très médiatique Une histoire de conflit d'intérêt



57

Nutrition: La vitamine B12



78

Pour le ministre de l'Agriculture, un jour sans viande c'est déjà trop: notre réponse !



68

Compte-rendu du Namur Veggie Day



MANGER DES ANIMAUX
QUAND ON PRATIQUE
LE YOGA ?

----- posture de la
tête de vache

3HEURES48MINUTES.COM

Végétalisme : comment le yoga consolide ce choix au quotidien

Par Clémentine

Pratiquer le yoga et adopter une alimentation végétalienne ont été pour moi deux événements indépendants. J'ai pris la décision d'arrêter de manger des animaux bien avant l'achat de mon premier tapis de yoga. Cependant, chacune de mes séances de yoga renforce un peu plus cette décision. Est-ce parce que l'Inde, le berceau du yoga, est aussi le pays du végétarisme ? Pas uniquement....

Voici pourquoi...

« Premièrement, ne pas nuire »

«Primum non nocere» signifie littéralement «Premièrement ne pas nuire». C'est un des grands principes de la médecine hippocratique, mais aussi un des grands principes du yoga. En yoga, ce concept s'appelle ahimsa, la non-violence.

Il y a 2000 ans d'ici, l'érudit Patanjali répertoriait dix balises sur le chemin du yoga. Si vous êtes sur

la bonne voie, ces balises sont les qualités qui s'épanouiront spontanément au fil de votre pratique. Les 5 premières concernent votre relation aux autres et à la société : ce sont les yamas. Les 5 suivantes sont les observances que vous pratiquez pour vous-même, en vue de progresser sur le chemin du yoga: ce sont les niyamas.

Ahimsa, la non-violence, est le premier des yamas et niyamas, celui qui sert de socle à tous les autres. Ahimsa pour les animaux, ahimsa pour la planète, ahimsa pour les êtres humains et le partage des ressources de la planète, quelle qu'en soit la raison, pour beaucoup de yogis, le végétarisme, c'est ahimsa mis en pratique.

Microcosme et macrocosme

N'en déplaise aux adeptes du « Gym Yoga », le but recherché en yoga n'est pas de dépenser son énergie

ou de brûler des calories. Le but est au contraire d'accroître ou de contenir son potentiel énergétique, son prana.

Observez un yogi pratiquer ses asanas : geste mesuré, tempérance dans l'effort, pas d'agitation superflue. Un yogi emploie l'énergie nécessaire pour atteindre l'objectif fixé, ni plus ni moins.

Ces ressources que nous avons en nous, et que nous tentons d'optimiser par la pratique du yoga, ce sont les mêmes que celles de la planète sur laquelle nous déroulons notre tapis. Si faire du yoga signifie apprendre à utiliser ses propres ressources énergétiques de la meilleure façon possible, cela signifie aussi utiliser celles de notre environnement de façon optimale. Les unes ne sont pas distinctes des autres.

Cette correspondance entre microcosme et macrocosme, c'est l'un des principes du yoga: faire du bien

à son corps pour se sentir bien sur la planète, faire du bien à la planète pour se sentir bien dans son corps.

Devant son assiette, l'intention du yogi sera donc de privilégier une alimentation ayant un effet bénéfique sur le corps et le moins d'effets négatifs possibles sur l'environnement. Connaissant l'impact de notre mode de consommation sur la planète, sur la vie des autres humains et sur celle des autres animaux, le végétarisme s'impose tout naturellement au fil de la pratique du yoga.

Une énergie verte

Vous ne le saviez peut-être pas encore, mais vous avez 5 corps. Le premier d'entre eux, votre corps physique, est appelé anamayakosha, ce qui signifie littéralement « le corps fait de nourriture ». C'est dire l'importance que les yogis accordent à l'alimentation.

Un yogi cherche non seulement à accroître son potentiel énergétique, mais aussi à agir sur la qualité

LES 5 CORPS EN YOGA



de cette énergie. Et cela commence par l'alimentation.

Connaissez-vous la « théorie des trois gunas » ?

Selon cette théorie, tout ce que vous mettez dans votre bouche peut influencer votre énergie de trois manières différentes. L'équilibre existant entre trois éléments influence votre façon de vous comporter et de réagir à certaines situations.

Ainsi, un aliment peut être :

• Rajasique

Trop d'aliments rajasiques dans votre assiette, c'est une agitation constante, une tonne de projets en cours et de choses à faire, toujours un coup de fil à passer ou un mail à envoyer, un sommeil agité, un sentiment de frustration lié au besoin d'en avoir

toujours plus, un esprit sans repos.

• Tamasique

Trop d'aliments tamasiques dans votre assiette, c'est l'envie de rien, l'apathie, la volonté de rester seul à ne rien faire hormis manger et dormir, un besoin de sommeil démesuré.

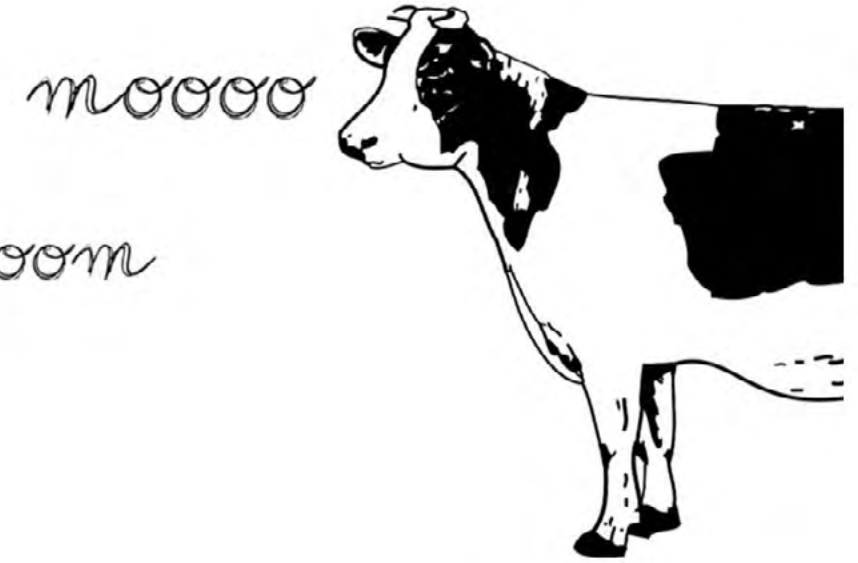
• Sattvique

Des aliments sattviques dans votre assiette, il n'y en aura jamais trop. C'est un esprit clair et concentré, paisible, fonctionnant au maximum de ses capacités, et un corps en bonne santé.

Accroître son énergie vitale passe ainsi par l'adoption d'un mode alimentaire sattvique, source de santé, de sérénité et de clarté d'esprit. Et vous vous en doutez, manger un animal gorgé de peur et d'anxiété n'est pas une source d'énergie positive. La viande se classe en effet parmi les aliments tamasiques, ces aliments



OM SHANTI



3 HEURES 48 MINUTES.COM

qui rendent lourd et inerte.

A lire : [Cet article sur les 3 gunas](#) pour comprendre la distinction entre Sattvique, Rajasique et Tamasique.

Faire le lien

Étymologiquement, le yoga, c'est l'« union », ainsi que les moyens utilisés pour parvenir à ce but. Union entre son corps et son esprit, entre sa posture et son souffle, mais aussi entre ses actions et leurs répercussions, entre son assiette et ce (ou ceux) qu'il y a dedans. Cela concerne l'alimentation, mais également le mode de vie et de consommation qu'on choisit d'adopter. Apprendre le yoga, c'est apprendre à faire le lien.

take a step.
no matter how small.
-BKS IYENGAR-

Le rôle du yoga n'est pas de nous aider à supporter les incohérences de notre monde : il peut au contraire nous aider à en prendre conscience. Pour dire «stop». Et vous savez quoi ? Il n'y a pas de petits pas sur ce chemin-là. Comme le disait le maître du yoga Iyengar, « Take a step. No matter how small »

Bien sûr, il n'y a pas une seule bonne façon de vivre et de pratiquer le yoga. J'insiste. Il y a autant de yogas qu'il existe de yogis. Mais si vous empruntez le chemin du yoga, il y a de fortes chances que vous croissiez celui du végétalisme. Ne serait-ce que parce que la majorité des centres de yoga proposent de la restauration végétalienne.

Rendez-vous à la croisée des chemins. (Ou au restaurant de mon école de yoga !)



[Aller sur le site de Clémentine](#)



Les jésuites végétariens et la course à la pureté

Un coup de gueule de Paul watson

Traduit de l'anglais par Anicée Salvador

Il semble parfois que nous sommes nos propres ennemis.

Il est à prévoir que les mangeurs de viande sur la défensive attaquent les végétariens et les vegans. Nous sommes tous habitués au vitriol et au ridicule. Mais c'est autre chose que de voir des vegans attaquer des végétariens, ou même pire, des vegans attaquer des vegans.

Je reçois sans cesse des lettres d'insultes m'accusant de tout, de manger des sandwiches au thon jusqu'à avoir un congélateur secret rempli de viande sur nos bateaux. Il semble que l'on peut inventer n'importe quoi sur n'importe qui. La rumeur s'amplifie sur in-

ternet et peut parfois devenir virale, et certainement internationale. D'habitude, il en résulte un déluge d'accusations, de dénonciations et d'incriminations hystériques et infondées.

On m'a accusé de tellement de choses que cela ne me touche plus. C'est tout bonnement amusant. De nos jours, nous ne profitons plus du travail des rédacteurs en chef, des contrôleurs d'information, ou de tout respect de la vérité. Les opinions deviennent des faits et leur opposition devient mensonge.

Voici quelques unes des accusations les plus amusantes que j'ai reçues depuis toutes ces années : j'ai fait fortune en trafiquant du corail noir menacé d'extinc-

tion, je suis un trafiquant d'armes international, un assassin du KGB, un amateur de pêche sportive. Telle personne a dit à une autre qu'elle m'avait vu manger un sandwich au thon, un cheeseburger ou du foie gras et du caviar.

Beaucoup de ces accusations ridicules proviennent de personnes qui se considèrent vegans et donc bien plus saintes que n'importe qui d'autre.

C'est tellement absurde que cela va jusqu'à traiter quelqu'un comme Ellen Degeneres, qui a fait tellement avancer la cause vegan, d'hypocrite à cause de son sketch sur les pizzas aux Oscars [2014].

Le « tu n'es pas un vrai vegan » est devenu une arme de choix dans les conflits relationnels ou de personnalités.

J'ai rendu mes expéditions exclusivement vegans il y a 15 ans. Auparavant, certaines étaient végétariennes.

Malgré cela, Sea Sheperd est constamment critiqué parce que quelqu'un a vu une personne, quelque part, qui portait un t-shirt ou un sweatshirt

Sea Sheperd, et qui mangeait un hot dog. On a même été critiqués parce qu'on autorisait des non vegans à devenir membres d'équipages.

L'une des accusations les plus ridicules consiste à dire que les expéditions de Sea Sheperd ne sont pas vegans pour les « bonnes » raisons. Il existe apparemment différents types de vegans, motivés par différentes raisons comme les problèmes de santé, les préoccupations éthiques, ou touchant à l'environnement et à la conservation.

Ma pureté est suspecte parce que j'ai défendu le véganisme comme alternative à la destruction de la vie dans nos océans. Il ne s'agit pas juste de la pêche pour nourrir l'Homme. Près de 40% du poisson pêché de la mer est transformé en nourriture pour le saumon domestique, les poulets et les porcs de l'élevage industriel, les animaux à fourrure et les chats domestiques.

L'industrie de la viande est le plus grand contributeur du changement climatique, de l'épuisement des nappes phréatiques et du gaspillage des sols par la déforestation.

« Le « tu n'es pas un vrai vegan » est devenu une arme de choix dans les conflits relationnels ou de personnalités. »



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

Selon moi, les défenseurs de l'environnement doivent être vegans, ce qui m'a attiré les foudres des groupes environnementaux généralistes comme le Sierra Club et Greenpeace. J'ai été directeur national du premier, et co-fondateur et directeur du second.

Il faut s'attendre à ces attaques. Personne ne défend autant son assiette qu'un mangeur de viande. Les attaques venant des vegans, c'est tout autre chose.

Pour moi, les raisons pour lesquelles on devient vegan ne sont pas vraiment importantes.

L'éthique, l'environnement, la santé, la mode ou la religion... ce n'est tout simplement pas important. Il n'y a qu'une seule chose qui compte, c'est qu'un animal ne souffre pas et ne meure pas pour nourrir l'un d'entre nous. Cerise sur le gâteau, c'est meilleur pour la santé et ça profite grandement à nos écosystèmes.

Les mouvements pour l'environnement et les droits des animaux n'ont vraiment pas besoin de ces chamailleries stupides et improductives sur « qui est éthiquement plus pur que les autres ».

Nous devons aussi être plus tolérants. La plupart des vegans ne l'ont pas toujours été et les gens sont plus influencés par l'exemple et la compréhension, que par un prosélytisme agressif et grossier. On a besoin d'une conversion dans l'esprit de Saint François, et pas par Saint Ignace de Loyola.

Quand j'entends : « Je l'ai vue manger un hamburger il y a 5 ans ! »... et alors ? Cela n'a rien à voir avec ce qu'elle fait maintenant !

J'ai été pris à partie par ce que j'appelle un « Jésuite végété » [Veggie Jesuit] parce que je mangeais un hamburger dans un restaurant. Cette personne était furieuse, me traitait d'hypocrite jusqu'à ce que je lui fasse remarque que ce « hamburger » était en fait un « veggie burger ». Ca lui a cloué le bec, mais pas pour longtemps. Quelques mois plus tard, j'ai vu un post publié par la même personne, disant qu'elle m'avait vu manger un « hamburger » et me qualifiant d'hypocrite. Les commentaires au post disaient : « Oui, tout le monde sait que c'est un viandard, bla, bla, bla... ».

Et bien sûr, cela doit être vrai parce que c'était sur



exemple, quand les gens contestent la vente de [viande de] lapin chez Whole Foods, les réactions prévisibles déferlent, comme : « Oui mais ils vendent aussi du bœuf, du porc et du poulet ! Et eux alors ? ».

Cela présuppose que celui qui défend les lapins déteste les vaches, alors qu'il livre une bataille dont la victoire est possible et qu'il essaie d'empêcher l'escalade de l'abattage chez Whole Foods. Je reçois les mêmes réactions à nos campagnes de protection des dauphins : « Oui mais, et les vaches ? ».

On dirait qu'ils ne comprennent pas la définition de « Sea Shepherd ». Nous ne sommes pas les bergers des pâturages ou des fermes. Oui, la détresse des vaches et des cochons est importante et nous ne les mangeons pas, mais il est ridicule de discréditer une campagne en faveur d'une espèce en demandant son abandon au profit d'une autre. C'est comme si j'allais chez des activistes anti-corrida en leur disant : « Hé, et les dauphins ? ».

Nous avons des buts communs et nous devrions nous complimenter au sein d'un mouvement de diversité, au lieu de lutter pour attirer l'attention des autres sur nos objectifs spécifiques. En chemin vers ce but, nous devons nous montrer compréhensifs, encourageants, et montrer l'exemple. Nous devons aussi arrêter de diffuser des rumeurs vicieuses et de nous servir du véganisme pour notre propre bénéfice quand il s'agit de conflits de personnalités et de compétition.

Facebook et les gens croient ce qu'ils veulent croire.

En 1980, peu de gens avaient déjà entendu parler du véganisme. Aujourd'hui, c'est un mouvement en pleine croissance, qui se renforce chaque jour. Le véganisme est le futur de l'humanité, si nous avons un futur tout court.

Une autre chose qui m'embête vraiment chez certains vegans, c'est qu'ils attaquent des causes qu'ils devraient soutenir. Par

Le véganisme est sur le point de devenir un mouvement global, ce qui requiert de la diversité, parce que la diversité, c'est la force. Pour devenir plus forts, nous devons comprendre le concept militaire d'identification de l'ennemi. Et tous les vegans, quelles que soient leurs motivations, leurs activités ou l'intérêt, sont les maillons d'une chaîne qui se renforce constamment.

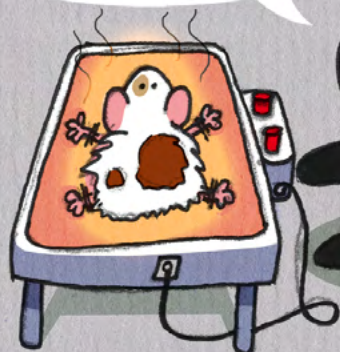
Le véganisme, c'est la compassion. La compassion pour les animaux, pour la planète et pour le futur de tous les êtres vivants.

«Une autre chose qui m'embête vraiment chez certains vegans, c'est qu'ils attaquent des causes qu'ils devraient soutenir.»

Stop aux tests sur les animaux !

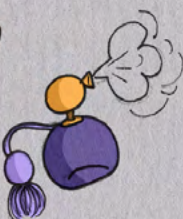
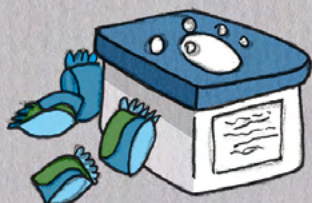


Et on n'oublie pas de le retourner toutes les 10 minutes pour qu'il soit bien grillé des deux côtés !



Test de photo-sensibilité

Les rongeurs sont rasés puis écartelés sur des plaques chauffantes afin de mesurer la tolérance du produit sur la peau !



La majorité des produits d'entretien de la maison, le maquillage, les parfums, les cosmétiques et tous leurs ingrédients respectifs sont expérimentés sur les animaux ! Lapins, cochons d'inde, souris, rats, primates, chats, chiens, tous sont concernés !

avec du maquillage testé

avec du maquillage non testé

Franchement, vous voyez une différence ?!



Oui, ton pull, il a changé de couleur !!!



Les cosmétiques non testés sur les animaux offrent de très bons résultats. Ils sont aussi plus sains et pas forcément plus coûteux !



Le test d'irritation de la peau

L'animal est rasé, puis sa peau est incisée. Les produits à tester sont appliqués dans les plaies. L'animal est ensuite laissé dans sa cage, sans soins, afin d'observer l'importance des lésions.

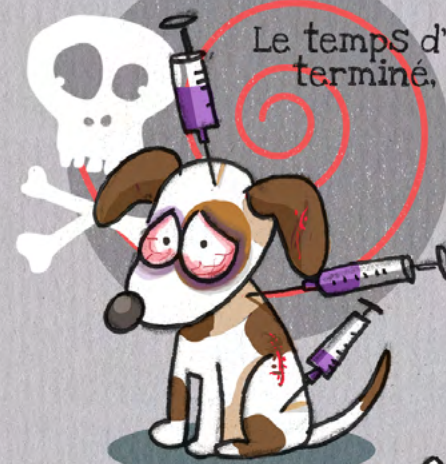


Bouh la vilaine conjonctive !!! Il va falloir me Soigner ça !



Le test de Draize

L'animal reçoit des produits chimiques dans les yeux. Ceux-ci sont maintenus ouverts de force par des écarteurs métalliques. Les lésions de la cornée sont étudiées sur plusieurs jours, l'animal étant vivant. Les traumatismes varient de la démangeaison jusqu'à la crevaison de l'oeil.



Le temps d'observation terminé, l'animal est euthanasié.

Que peut-on faire ?

Ces tests barbares ne sont **pas nécessaires** car des alternatives avec des cellules souches existent depuis plusieurs années. De plus, ils ne sont **pas fiables**, les résultats ne sont pas comparables d'une espèce à l'autre, encore moins de l'animal à l'homme !

Certains laboratoires ont développé leur propre élevage d'animaux et il faut savoir que la reproduction s'effectue dans des conditions indescriptibles. Le personnel n'est pas qualifié, les animaux ne reçoivent aucun soin !!!

Arrêtons ces massacres, faisons évoluer les lois ! En tant que consommateurs, nous pouvons :

- ★ Boycoter les grandes marques testeuses (L'Oréal, Nuxe, Yves-Rocher, le Petit Marseillais, Ariel, Mr Propre, Garnier, etc.)
- ★ Acheter des produits non testés sur les animaux (le Petit Olivier, Fleurance Nature, Weleda, Aroma-Zone, l'Arbre Vert, Rainett, ...)
- ★ Signer les pétitions qui circulent sur Internet
- ★ Adhérer aux associations qui défendent les droits des animaux
- ★ Diffuser les informations (bouche-à-oreille, mails, courriers, réseaux sociaux, ...)
- ★ Protester contre les magasins qui n'offrent pas plus de produits non testés
- ★ Ecrire aux marques testeuses pour leur faire part de notre indignation.

Test de photo-toxicité

On expose à des lampes ultraviolets des animaux épilés et enduits du produit à tester afin d'évaluer les réactions de ce produit aux rayons solaires.



Ah, mais ils testent aussi sur les chats ???!!!



Facebook

Marie Capriata© - 2016



L'ATELIER DE BOULANGERIE ET PÂTISSERIE SANS GLUTEN ET CERTIFIÉ BIO



WWW.SOBAKEIT.BE • INFO@SOBAKEIT.BE • BOULEVARD DU CENTENAIRE 4A • 1325 CHAUMONT-GISTOUX • +32 10 22 36 23



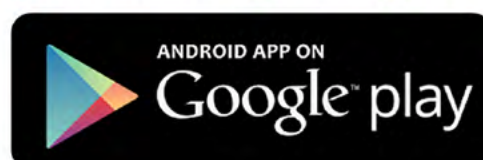
En Belgique francophone

Trouvez facilement où manger de savoureux plats végétariens et végétaliens grâce à **Manger Véggie**.

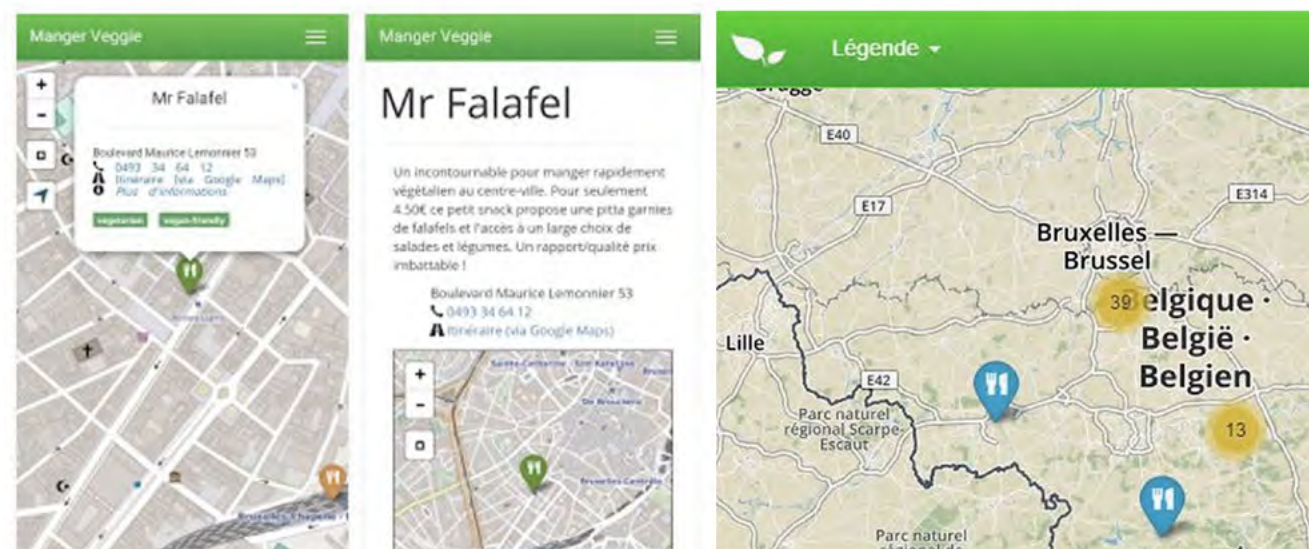
Manger Véggie est une application mobile qui répertorie les établissements proposant des plats végétariens/végétaliens en Belgique.

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

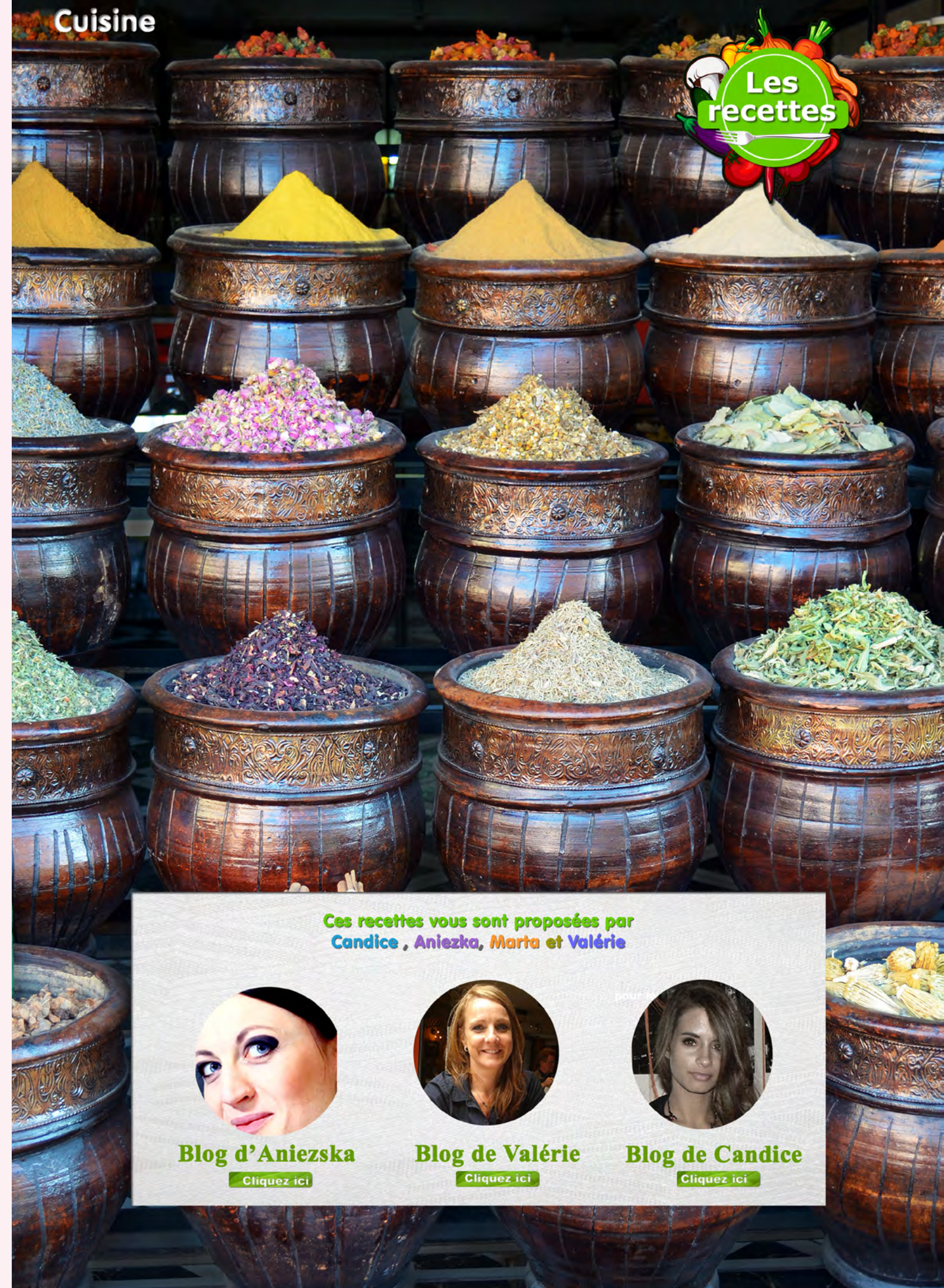


Téléchargez l'application sur
androïde



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

Banana Bread



Banana Bread

- découper deux poignées de noix au choix en plus ou moins gros morceaux selon les goûts et les placer sur une plaque au four pour le faire toaster. Les cuire environ 10min à 180 degrés.
- les cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien grillées.
- Pendant que les noix cuisent, couper en morceaux deux grandes bananes.
- les écraser à l'aide d'une fourchette
- jusqu'à obtenir une purée homogène
- ajouter 3 c à soupe de sucre de canne complet ou 2 c à soupe de sirop d'agave.
- ajouter 220 grammes de farine (ici: épeautre)
- ajouter 85 ml de lait végétal (ici: avoine)
- ajouter 1 c à c de cannelle (ou plus selon les goûts) (la cannelle peut être remplacée par de la noix de muscade)
- ajouter 1/2 c à café de bicarbonate de sodium
- ajouter 1 c à café d'extrait de vanille
- ajouter 1 c à café de vinaigre de cidre
- une réaction chimique se produit, c est normal
- utiliser un moule et y mettre du papier de cuisine si nécessaire
- ajouter les noix toastées.
- Enfourner pour +/- 25 minutes à 180 degrés selon le type de moule et de four.
- à partager et déguster



Une création de Candice Fagel

Blog sur facebook :
I freaking love being a vegan

- 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

Recette de chocolat à tartiner (vegan et cru)



Une création de
Valérie Lohest
v.lohest@gmail.com
Page Facebook: RAW FOOD à Liège

Ingrédients:

- 35 gr de cacao cru
- 100 ml d'huile de coco crue
- 40 gr de Sucre de coco
- 35 ml d'eau
- 30 gr de noisettes (à réduire en poudre)
- ½ cuillère à café de vanille en poudre
- 1 pincée de Piment de Cayenne (très petite)
- 1 pincée de cannelle

Préparation de la recette :

Faites fondre l'huile de coco au bain-marie ou dans le déshydrateur quelques minutes en ne dépassant pas 42 degrés

Ajoutez-y le cacao cru, le sucre de coco, la poudre de noisette

Ajoutez les épices vanille, cannelle et piment selon votre appréciation

Mélangez au mixeur plongeur les ingrédients pour obtenir une pâte à tartiner homogène

Laissez-la reposer 1 heure au frigo

Bon appétit !



Curry d'aubergines



Aniezka

Ingrédients

- 4 aubergines moyennes (ou 3 grandes)
- 3 cuillère à soupe d'huile d'olive (ou de coco)
- 1 oignon grand (ou 2 petits)
- 2 gousses d'ail
- Un morceau de gingembre frais ou 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 2 bâtonnets de cannelle
- 5 graines de cardamone
- 1 cuillère à soupe de graines de coriandre
- 1 cuillère à soupe de graines de cumin
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 cuillère à café de curcuma
- 500 g de champignons (optionnel)
- 1 canette de pois-chiches
- 500 ml de sauce tomate
- 1 petite boîte de lait de coco
- 1 bouquet de coriandre frais
- 1/2 verre de noix de cajou hachées



Préparation:

C'est un plat qui prend un peu plus de 20 minutes de préparation (sauf si l'on prépare les aubergines la veille ou le matin).

Première étape :

- 1) Il faut couper les aubergines en deux, en longueur et les mettre dans un four pour 30 minutes à 150°.
- 2) Une fois que les aubergines sont grillées il faut enlever la peau (c'est facile à faire avec une cuillère, mais vaut mieux attendre que les légumes refroidissent un peu).
- 3) Il nous reste à mixer la chair des aubergines dans un robot ou bien hachez la avec un couteau.

Deuxième étape :

- 1) On réchauffe un filet d'huile d'olive et on saute l'oignon coupé en petits dés. Quand il devient translucide on ajoute de l'ail écrasé et des champignons coupés en petits morceaux.
- 2) Une fois que les champignons sont cuits on ajoute les épices (bien écrasées ou en poudre) et deux bâtonnets de cannelle.
- 3) On mélange bien la préparation et on additionne les aubergines hachées. Puis on couvre le tout avec un verre d'eau mélangé à un bouillon de légumes.
- 4) Une fois l'eau évaporée on ajoute les pois chiche (égouttés et rincés), le coulis de tomates (ou tout simplement les tomates bien mûrs – mais il faut compter plus de temps pour la préparation) et on laisse mijoter pendant 20-30 minutes (on peut verser de l'eau de temps en temps).
- 5) À la fin de la cuisson on ajoute à notre préparation : le lait de coco, la coriandre ciselée et les noix de cajou grossièrement hachées.
- 6) On peut servir accompagné de riz et décoré avec la coriandre restante et les noix de cajou.



Chocolat au thé matcha



Aniezka

Blog: Veglamour

Ingrédients:

- 1 verre de coco râpée
- 10 dattes variété medjool
- 1 c à s de thé matcha (vu le prix du produit on peut en ajouter un peu moins)
- 10 grammes de gingembre confit
- 1 c à c de poudre de vanille
- 4 c à s d'huile de coco
- 1 verre de pépites de chocolat noir (BIO, bien évidemment)
- Une pincée de sel d'Himalaya

Préparation :

Étape I – masse coco matcha

1. On commence par tremper les dattes dans l'eau pendant 15 minutes, puis les dénoyauter et enlever la peau.
2. On dépose dans notre robot : la coco râpée, 4 dattes et 2 cuillères à soupe d'huile de coco et de la poudre de vanille et on laisse travailler pendant 5 minutes (en l'arrêtant régulièrement pour gratter un peu les bords afin que notre préparation soit homogène)
3. Quand la masse de coco est bien soyeuse on ajoute notre thé vert (en poudre) et on laisse tourner le robot pendant une minute de plus.
4. À la fin on mélange manuellement le gingembre confit coupé en tous petits morceaux.
5. On remplit des moules de diverses formes (moi j'ai des petits rectangles) et on pose la masse dans le congélateur.

Étape II – Caramel

1. On mixe dans le robot 6 dattes avec du sel, un peu d'eau de trempage des dattes et une cuillère à soupe d'huile de coco
2. On dépose la couche de caramel sur la masse coco matcha.
3. On peut doubler la dose de « caramel », ce n'est pas un souci, ça ne dépend que de votre envie de calories (les dattes ne sont pas aussi caloriques que le sirop d'érable, mais ça reste un sucrant).

Étape III – Chocolat

1. On attend 1 heure pour que nos « chocolats » gèlent bien dans le congel.
2. Une fois que la masse coco-matcha-caramel est bien dure on va faire fondre le chocolat au bain-marie, on ajoute une cuillère restante d'huile de coco et on recouvre nos chocolats.
3. On remet les chocolats dans le frigo et on peut les déguster à peine une heure plus tard.





Se reconnecter au monde végétal

Provoquer un déclic, un hiatus qui pousse notre conscience à faire un pas... ?

Pourquoi notre conscience ? Parce que c'est le lieu du changement authentique, porteur de sens, créateur d'une nouvelle pensée, manifestant un monde nouveau.

Projetés soudain à cet endroit-là, le monde nous semble doté de couleurs différentes, des liens auparavant invisibles nous sautent aux yeux.

Ce déclic magique se produit à un moment donné, quand notre être est prêt. Cela se joue au niveau de notre individualité mais aussi au niveau collectif, notre espèce a une âme elle-aussi. Un jour viendra où s'entretenir et laisser une partie de notre humanité mourir de faim ne sera plus possible, parce qu' incompatible avec notre conscience.

Les questions que nous posons sur le contenu de notre assiette sont un levier puissant pour provoquer ces déclics, une force réveillante.

Notre assiette, ce rituel 3x quotidien cristallise notre rapport au monde et révèle notre civilisation. Nous nourrir est un acte qui d'automatique peut devenir porteur de sens et de reliance. Il peut devenir un acte choisi délibérément.

Le monde vivant au sein duquel nous aussi vivons, la biosphère, nous envoie actuellement de nombreux feedbacks ! Notre civilisation de consommation est invitée à grandir pour être capable d'enfin prendre

soin.

Notre bras, armé par la technologie, nous a doté d'une puissance destructrice qui menace notre propre survie. Il nous faut d'abord arrêter de nuire et ouvrir nos yeux et notre cœur. Nous avons fait de notre terre un enfer alors qu'au fond nous savons qu'elle est un paradis d'une beauté inouïe.

Quand 3x par jour nous nous coupons de l'histoire qui gît dans notre assiette, nous diminuons notre sensibilité naturelle. Aveuglés, nous continuons de nous comporter comme des prédateurs. Le prix à payer est que nous ne voyons plus la beauté de notre terre. C'est pourquoi nous sommes capables de la détruire.

Nous reconnecter au monde végétal a le pouvoir de nous guérir sur différents plans, du plaisir du goût aux subtils liens avec notre âme. C'est une méthode douce pour transformer notre assiette et aller de notre culture reçue vers celle que nous voulons vivre et offrir à nos enfants.

Nous vous invitons à végétaliser votre assiette en étant exigeant sur la qualité qui sera de préférence locale, sans traitements nocifs, de saisons et équitable pour le Sud ET le Nord : la Wallonie va re-devenir une terre de maraîchage, à nous de re-donner de la valeur au végétal !

Sylvie Deschampheleire

www.influences-vegetales.eu

Une fabuleuse randonnée en corse ?

GR²⁰ Veg



Serac Organisation



Je réserve



GR 20 VÉGÉTARIEN

Du 10-07-2016 Au 23-07-2016

Du 14-08-2016 Au 27-08-2016

Le GR20 est une magnifique expérience de randonnée itinérante qui présente de nombreuses difficultés. Qu'on ne s'y trompe pas, même s'il est situé en Corse et que la mer n'est jamais très loin, toutes les étapes qui le composent sont réservées aux bons randonneurs munis d'une forte motivation. Nous ne voulons pas vous mentir: ici la montagne est reine et nous impose son rythme. Il ne faut ainsi pas avoir peur de se lever pour des départs très matinaux (leviers fréquents aux alentours de 6h du matin) après une nuit en tente dans des refuges au confort parfois sommaire. C'est le prix à payer pour profiter pleinement de ce sentier hors-du-commun, et vous verrez que l'exaltation de parcourir cet itinéraire dépasse de très loin les petits inforts matériels. Et qui sait peut-être vous prendrez goût comme nous au plaisir simple de marcher au rythme de Dame Nature...

Notre équipe se met à votre disposition pour vous proposer cette belle expérience humaine en version végétarienne, biologique et locale ! Chaque jour un deuxième accompagnateur monte le ravitaillement de produits frais et de qualité issus d'un réseau de petits producteurs corses.

Le cas échéant (coup de fatigue, petite blessure, ...) cette logistique vous offre de plus la possibilité (unique sur le GR20) de pouvoir chaque jour quitter le sentier tout en sécurité. Vous pourrez ainsi vous reposer, vous soigner ou esquiver des parties trop ardues pour ensuite remonter rejoindre le groupe dès que cela est possible.

Les clients encombrants de Monsieur Guggenbühl, l'expert en nutrition le plus médiatisé de Belgique.

Une histoire de conflit d'intérêt par F. Derzelle

Monsieur Guggenbühl n'est pas fainéant et c'est peu de le dire, il est sur tous les plateaux de télévision et dans toutes les interviews radiophoniques. Quand la ligue cardiologique belge ou la ligue contre le diabète font appel à un expert en nutrition, c'est à lui qu'on pense.

Quand le Plan Nutrition National Santé (PNNS), à la demande du Ministère de la Santé veut une radiographie des habitudes alimentaires afin de coordonner des actions de sensibilisation dans le contexte d'une augmentation alarmante en Europe de l'incidence des cas d'obésité, de maladies cardiovasculaires et de

diabète de type 2 en Europe, c'est monsieur Guggenbühl qui prend les choses en main.

Quand la fondation Roi Baudouin veut «améliorer l'offre en matière d'alimentation saine dans les écoles et les collectivités», devinez qui réalise le fascicule de 62 pages destiné à donner des pistes et aider toutes les écoles du royaume à montrer le bon exemple en matière alimentaire?

Vous l'aurez deviné, monsieur Guggenbühl porte la

lourde responsabilité d'être la voix de la sagesse dans ce domaine. Il est notre référent, il est le guide qui

«j'ai mené une petite enquête et ce que j'ai découvert m'a choqué. Je pense que les citoyens belges devraient connaître cette histoire.»



nous exhorte à choisir les bons aliments. De son avis éclairé par la science dépendent les recommandations faites aux familles. Une fois informées, à elles de donner le meilleur des produits de la terre à leurs enfants.

Vous vous posez sans doute cette question : mais qui est ce grand expert ? Je vais vous en dire plus, car j'ai mené une petite enquête et ce que j'ai découvert m'a choqué. Je pense que les citoyens belges devraient connaître cette histoire.

Il y a 5 ans, je faisais alors des recherches sur internet pour connaître la quantité de viande ingurgitée quotidiennement par Monsieur et Madame tout le monde en Belgique. J'ai eu accès à de nombreux chiffres provenant de nombreuses sources; mais quand je suis tombé sur les études de monsieur Guggenbühl, j'ai été intrigué par le fait qu'elles montraient des chiffres bien différents des autres sources.

Pour ne pas faire trop long, il en résultait que finalement les Belges ne mangeaient pas tant de viande que ça et qu'il fallait juste un peu réduire sa consommation et surtout choisir des viandes un peu moins grasses ; car prétendait-il dans sa conférence, la population féminine était en manque de fer et que la viande était une bonne source de fer.

Il ne pouvait pas savoir à l'époque que l'OMS allait classer la viande rouge comme cancérigène probable si on en consomme plus de 500 grammes par semaine, de plus les chercheurs ont pointé du doigt le fer héminique qu'elle contient comme facteur probable de l'augmentation du risque de cancer.

Mais ce qui allait surtout éveiller mon intérêt, c'était le contexte de cette conférence. Il s'agissait d'un symposium organisé au château de Colonster par des professionnels travaillant dans le secteur de la viande. Le thème de la journée était "IMAGE de la VIANDE et des PRODUITS de VIANDE".

Je télécharge les présentations utilisées ce jour-là et je comprends que les professionnels de ce secteur s'inquiètent de la mauvaise image de leurs produits. En effet, après les scandales alimentaires des années nonante, un rapport de l'ONU de 2006 (FAO) intitulé: « Livestock long's Shadow » démontre que l'élevage est un des grands responsables de la dégradation des écosystèmes. Et comme si cela ne suffisait pas à effrayer la filière viande, d'autres révélations prove-



nant **de vastes études épidémiologiques réalisées par les facultés de médecine préventive de Harvard, Oxford, Cornell et Loma Linda montrent sans équivoque le lien entre une consommation journalière de 100 gr de viande rouge et l'augmentation de l'incidence des maladies cardiaques et des cancers, surtout colorectaux.**

De quoi faire flipper les producteurs de ce secteur et je peux vous assurer que cela ne les faisait pas rigo-

ler. Si vous lisez le compte rendu de cette journée, vous comprendrez que la contre-attaque est prévue et qu'ils ne laisseront pas le consommateur lambda se détourner du lait et de la viande. Le slogan retenu ressemble à peu près à ça: «c'est vrai que les autres font du n'importe quoi et du n'importe comment, mais nous en Belgique nous faisons de la qualité.»

Quel était le rôle de monsieur Guggenbühl ce jour-là ?



Il était engagé comme expert en nutrition afin de remonter le moral des acteurs de la filière et de les assurer que la viande reste et restera un aliment important pour tous ceux qui souhaiteraient avoir une alimentation équilibrée. Cela peut être considéré comme un acte charitable de la part de notre expert

patenté, s'il n'avait pas été rémunéré pour cette prestation.

Et comment se présente alors, l'expert lors de cette journée? Il se présente en tant que nutritionniste, mais également comme: «Karrot health media partner». C'est ici que mon enquête va prendre tout son sens et je prie le lecteur de me lire jusqu'au bout, car ce que je vais découvrir est plutôt inquiétant.

Je cherche donc à connaître les objectifs de la société Karrot, sa raison d'être en quelque sorte et quel rôle y joue Monsieur Guggenbühl. Je me rends sur le site de ladite société et j'apprends qu'elle est constituée de deux catégories de professionnels. Des experts en communication et des experts de la santé faisant cause commune pour proposer des services aux entreprises de l'agroalimentaire.

En gros, Karrot est une agence publicitaire dont l'objectif est d'« imposer une image positive et un lien affectif » pour des produits alimentaires. Elle cherche également à « recruter des clients » pour ses commanditaires (ce qui est entre parenthèses peut être lu [sur le site](#) de la société)

Qui sont ces commanditaires ?

Il y a 5 ans, quand j'ai commencé mon enquête, la liste des entreprises avec lesquelles travaillait Karrot était disponible sur le site. Aujourd'hui on ne l'y trouve plus, mais vous verrez que j'ai quand même retrouvé la preuve des allégations qui vont suivre.

Que pouvait-on lire il y a 5 ans sur ce site ? Quelles sont ces sociétés avec lesquelles collabore cette agence publicitaire spécialisée dans l'alimentation ? Je suis certain que vous me voyez venir.

Et vous avez deviné! On y retrouve la liste complète des plus grandes transnationales de l'agroalimentaire ! Avec en cadeau bonus, la filière viande bovine et la filière lait wallonne ainsi que l'APAQ-W (Agence wallonne pour la promotion d'une agriculture de qualité, j'en reparlerai plus loin).

Waouw, Monsieur Guggenbühl travaille pour une agence de publicité qui vit de l'argent de sociétés dont l'implication dans la diffusion d'un modèle alimen-

taire et agricole préjudiciable à la santé et aux écosystèmes n'est plus à démontrer.

Je vous fais un petit topo rapide sur les sociétés clientes de Karrot et pour les distraits un petit laïus sur les casseroles que ces sociétés se trainent.

- **Unilever** (géant de l'agroalimentaire, pointé du doigt, car premier importateur d'huile de palme d'Indonésie et donc responsable de la déforestation rapide des forêts primaires de ce pays. Par son lobbying actif, Unilever s'oppose aussi aux initiatives des états pour lutter contre les ravages de la malbouffe, devinez pourquoi ? Pour en savoir + [suivez ce lien](#))

- **Nestlé** (plus grand fabricant de produits laitiers au monde, géant de l'agroalimentaire, recherche un peu sur internet l'affaire du scandale du lait en poudre et celui de la privatisation des sources d'eau potable dans les pays en voie de développement. Nestlé s'oppose aussi aux initiatives des états pour lutter contre les ravages de la malbouffe par un lobbying puissant auprès des élus, pour en savoir + [suivez ce lien](#))

- **Kraft Food** (géant de l'agroalimentaire, s'oppose aux initiatives des états pour lutter contre les ravages de la malbouffe par un lobbying puissant auprès des élus, pour en savoir + [suivez ce lien](#))

Pour ne pas alourdir mon exposé, voici une liste non exhaustive d'autres marques avec lesquelles travaille la société de monsieur Guggenbühl. (**Fromage Millner - Lessieur -Planta - Becel et la plupart des marques de margarines - Danone - Delhaize- Kellog's - Herta - Weight watchers- Iglo -Devos Lemmens - Alpro - Ballade et Quick**)

Pour ceux que ce sujet intéresse, je les invite à découvrir ce site et cette page dénommée ([une poignée de compagnies contrôle l'industrie alimentaire](#)), l'auteur est un collègue philosophe du Québec, très instructif.

Mais je sens que certains me feront remarquer que monsieur Guggenbühl n'est peut-être qu'un conseiller de cette société et qu'il est bien normal qu'une entreprise de ce genre ait à faire appel à l'expertise de professionnels de la santé.

J'en conviens ; mais monsieur Guggenbühl n'est pas simplement un conseiller, il est le cofondateur de



cette société. En gros il est en est le codirigeant. Cela veut dire qu'il est directement bénéficiaire des revenus qu'elle procure. Les revenus de cette société sont générés par la vente d'une expertise en marketing appliquée au secteur de l'alimentation.

Quel est le rôle de monsieur Guggenbühl dans cette société ?

Il est, entre autres, le rédacteur en chef de deux magazines spécialisés destinés aux professionnels de la santé et aux diplômés en diététique : « Food in Action » et « Health and food ».

Une société privée fonctionnant avec l'argent de l'industrie agroalimentaire qui édite des magazines de conseils nutritionnels ? Que peut-on espérer y trouver, à votre avis? Pensez-vous pouvoir y trouver des informations indépendantes faisant état des der-

nières découvertes de la recherche en sciences de la nutrition ?

Pourrait-on y trouver des allégations concernant la santé et qui contrediraient le discours officiel des géants de l'agroalimentaire ? Et ce message, quel est-il ?



Pour caricaturer, il pourrait se résumer de cette manière: «il n'est pas prouvé scientifiquement que nos produits sont responsables de l'épidémie de maladies chroniques qui touche les habitants des pays occidentaux (ils ont toujours des études qu'ils ont financées pour semer le doute). De plus, nous sommes des acteurs économiques incontournables. Ceci dit on va faire des efforts, mais c'est difficile à cause de la concurrence et des coûts de fabrication et même que si l'on nous met trop de bâtons dans les roues on va devoir fermer nos usines et il y aura des pertes d'emplois».

Vous l'avez compris, vous ne trouverez pas un avis indépendant dans un magazine qui est à l'évidence un objet marketing destiné aux professionnels de la santé (je vous invite d'ailleurs à le consulter en le téléchargeant avec [ce lien](#)).

Des professionnels de la santé auxquels nous faisons dans l'ensemble confiance et dont on attend des

conseils éclairés par la recherche afin de recouvrer la santé. Je me suis dit alors qu'aucune personne d'un peu sensée ne pouvait donner du crédit à ce genre de publicité déguisée.

Hé bien non ! À en croire le site Food in Action, ils sont 4000 professionnels à recevoir les publications de Monsieur Guggenbühl.

Que trouve-t-on dans les publications de monsieur Guggenbühl ?

Pour commencer, [téléchargez un dossier spécial](#) de son magazine **Health and food** en 2002, un vrai modèle du genre. Le thème abordé : «tour de table des idées reçues sur les produits d'origine animale» voilà quelques exemples de titres d'articles

- **La viande de porc n'est pas toujours grasse ?** Vrai (bien entendu, ce serait dommage de s'en priver)

- **Comme source de fer les épinards peuvent remplacer la viande ?** Faux (faudrait pas croire que l'on retrouve les mêmes nutriments dans la viande et les végétaux, c'est bête il n'y a pas plus d'anémiques chez les végétariens que chez les omnivores dicit l'association américaine de diététique, la plus grande au monde (au passage) et indépendante (petite taquine-rie)

- **les steaks végétariens ne remplacent pas entièrement la viande ?** vrai (faudrait pas oublier pour qui on bosse quand même !)

J'ai un chouette jeu à vous proposer : lisez les publications de « Health and Food » et comptez les articles qui défendent le statu quo, c'est-à-dire une consommation de produits laitiers de 3 à 4 portions par jour ainsi qu'une consommation de viande à peine changée (monsieur Guggenbühl nous explique que notre surconsommation de viande est minime, voir insuffisante si on est une femme en manque de fer).

Et bien c'est simple, tous les numéros ne parlent que de ça ! Mais pourquoi me direz-vous? Et bien ça on le comprend quand on lit la couverture, et c'est écrit tout petit ! Forcez un peu, voiiiiilààà, on peut-y lire que le magazine est une collaboration avec l'H.O.R.P.A.H et ça c'est l'ancien nom pour l'APAQ-W (Agence wal-

lonne pour la promotion d'une agriculture de qualité).

Je résume : (je suis enseignant, c'est une manie chez nous !) On a une revue destinée aux nutritionnistes qui est financée par la filière viande et lait. (1) Et qu'y trouve-t-on ? Des articles de monsieur Guggenbühl et de ses collaborateurs qui martèlent le message de la filière viande et celle du lait* que je caricature ici : «nos produits sont supers, ils ont des atouts santé, pourquoi s'en priver ?

Si l'APAQ-W, Nestlé et Danone vous le disent, pourquoi en doutez-vous encore ? (2)



Ah oui, dans le dernier Food in Action, on trouve également 11 pleines pages de publicité sur les 62 pages que comptent la revue, mais vous connaissez déjà les annonceurs, n'allons pas plus avant.

Je me demande ce que penseraient les experts de l'Organisation mondiale de la santé, s'ils lisaient ce magazine ? Visiblement, ils ne partagent pas l'optimisme de nos experts en marketing nutritionnel.

En effet, cette très respectable institution déclare de son côté qu'«une alimentation riche en graisses et en aliments à forte densité énergétique, centrée autour de produits d'origine animale, a remplacé l'alimentation traditionnelle principalement basée sur des



L'APAQ-W utilise de l'argent public pour nous inciter à consommer du lait alors que nous en consommons déjà en moyenne 333 gr. de produits laitiers par jour. Des études récentes présentées par David Ludwig, professeur de pédiatrie et de nutrition à l'École de médecine de Harvard et à l'Hôpital pour enfants de Boston, ainsi que Walter Willett, professeur d'épidémiologie et de nutrition et président du département de nutrition de l'École de santé publique de Harvard, affirme que lait n'est pas nécessaire pour la santé.

denrées d'origine végétale» et que «cela a joué un rôle clé dans l'augmentation de la prévalence des maladies chroniques d'origine nutritionnelle : obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires, cancers et ostéoporose principalement. (3)»

Hé monsieur Guggenbühl ! Voilà l'avis d'experts triés sur le volet qui se sont coltiné toutes les publications scientifiques dans ce domaine et uniquement celles qui sont parues dans des journaux spécialisés à comité de lecture (un groupe de scientifiques renommés qui vérifie si l'étude a respecté un protocole scientifique rigoureux).

Malicieusement, je vous livre les titres de quelques articles que vous trouverez dans la revue de monsieur Guggenbühl. Curieusement cela ne va pas vous surprendre!

- **l'APAQ-w vous informe (Le Belge mange-t-il vraiment trop de viande?) Bheu, Non évidemment !**

- **Maigrir en mangeant du porc**

- **Fromages et yaourts bons pour la glycémie**

- **Des protéines pour la force musculaire des seniors (lait)**

- **Intolérance au lactose: faut-il supprimer les produits laitiers ?** Ah oui, parce que même ceux qui ne digèrent pas le lait doivent en boire quand même. Après tout, il n'y a qu'à enlever le lactose. Il est trop gras, me dites-vous ? Pas de problème, continuez à en boire, on enlève la graisse ! 70 % de la population mondiale ne digère pas bien le lait, surtout en Asie et en Afrique ? N'allez pas en déduire que le lait n'est pas essentiel pour la santé de vos os !

Les Japonais ne consomment pas de laitages et ont des os en titane ? Ca ne veut rien dire ! Les Scandinaves consomment deux fois plus de lait que nous et ont malgré tout un taux de fractures de la hanche parmi les plus élevés au monde. Le lait n'y est pour rien, bien entendu, ce n'est pas prouvé scientifiquement, qu'on vous dit !

Mais vous allez dire que je vois le mal partout! Bon, on va faire un autre jeu, je vous donne l'avis de notre éminent spécialiste sur quelques questions de santé publique et vous devez deviner si oui ou non, cet avis est conforme aux intérêts de l'agro business.

- Faut-il encore fustiger les graisses ? Hé bien non, bien entendu, Food in Action adore vous rappeler que nous avons besoin de toutes les graisses ! Même les «soi-disant» mauvaises graisses.

Vous avais-je dit que Karrot travaillait avec de nombreuses marques de margarines qui n'aiment pas qu'on rappelle que les graisses trans et saturées que l'on retrouve dans ces produits sont reliées à des problèmes d'hypercholestérolémie ?

Vous avais-je dit qu'Unilever utilisait massivement de l'huile de palme ? Il faut savoir qu'elle contient principalement des graisses saturées, ces graisses que le Belge consomme en abondance soit près de 30% de trop ! Et pour le dire simplement: ça bouche les artères !

- Faut-il se méfier de l'aspartame? Bien entendu que non, il faudrait en consommer des quantités pour avoir le moindre problème.

- Faut-il taxer le soda pour contribuer à payer les charges de santé publique liées à l'augmentation de l'incidence de l'obésité et aussi à dissuader les accros de ce genre de rafraîchissement ? Quelle est la réponse de monsieur Guggenbühl au micro du journal de 19h30 à la RTBF ? Découvrez-le en suivant [ce lien](#).

Je vois bien que vous en avez marre, je finirai avec la jolie publicité de Quick dans le magazine Food in Action. Une pleine page publicitaire qui explique au lecteur (les fameux professionnels de la nutrition qui doivent nous conseiller) qu'une étude de l'institut Paul Lambin (4) démontre que le menu médium frites avec hamburger de Quick n'est pas aussi gras qu'on ne pourrait le croire et qu'il est carrément moins gras qu'une quiche et qu'une pita.

Et qui travaille à l'institut Paul Lambin comme professeur ? Je vous le donne en mille....monsieur Guggenbühl.

En gros, ça pourrait donner ça : Quick donne des sous à la société de Monsieur Guggenbühl pour que des étudiants (qui ne sont pas rétribués, eux !) montrent les avantages nutritionnels d'un menu hamburger + frites.

Si ça, ce n'est pas de l'enfumage, alors je ne comprends plus rien ! La question intéressante et épineuse est celle-



ci : ces étudiants ont-ils travaillé avec du matériel de l'école, pendant des heures de stage incluses dans leur cursus et supervisées par des professeurs rétribués pour les encadrer ? Si oui, l'argent du contribuable sert à élaborer des études bidon pour aider un acteur majeur de la malbouffe à vendre plus de hamburgers. Et

au passage, le professeur qui supervise ce gentil arrangement est payé deux fois ! Par Quick et par le contribuable ! Si c'est vrai, c'est affligeant !

Bon, je sais qu'il est tout à fait courant que les sociétés de l'agro business offrent «des cadeaux» aux pro-

fessionnels de la santé, sous forme de stages, de concours, de financements, d'invitations voire de promesses d'engagement et l'assurance d'une belle carrière.

Mais je vais vous dire ce qui à mes yeux est le plus problématique dans toute cette affaire, c'est que ce monsieur ne joue pas franc jeu. Il s'avance drapé dans sa cape de nutritionniste. Je ne comprends pas que personne jusqu'à aujourd'hui n'ait crié au conflit d'intérêts. On le retrouve un peu partout dans le paysage médiatique francophone, invité sur les plateaux télé, à la radio et même interviewé par Greenpeace dans le magazine de l'ONG en novembre 2015.

(1) Ce sont les plus gros contributeurs de l'APAQ-W et à ce titre ceux qui ont le plus à dire dans cette agence singulière. Ceci dit, il faut savoir que 6 millions d'euros du contribuable sont utilisés chaque année pour vanter la qualité des produits wallons au sein de cet organisme qui semble avoir une drôle de définition de ce qu'est un produit sain.

Prenons un exemple: si vous voulez déterminer la qualité de la viande de porc, de bœuf ou si vous voulez évaluer la qualité du lait, vous ne vous poseriez pas cette question ? Comment ont été nourris les animaux ? Quels aliments leur donne-t-on ? Et de quelle

espèce s'agit-il ? Ont-ils reçu beaucoup d'antibiotiques ? Et bien ne posez pas la question à l'APAQ-W, car pour eux des aliments sains, ce sont des aliments sans bactéries. On joue sur les mots!

Si vous voulez connaître le modèle agricole que défend l'APAQ-W, il suffit de connaître le type de races élevées. Pour votre gouverne, les laitières sont à 95 % des prim'Holstein (chiffres récents parus dans la presse) et pour les races à

viande, le Blanc Bleu bien entendu ! Vous voyez, ces vaches au corps d'adeptes de Body building ? Des races artificielles donc ! Bidouillées par les experts zootechniciens de nos riantes facultés d'agronomie. De l'intensif mon bon monsieur, quasi rien que de l'intensif. Et si on changeait de modèle agricole ?

(2) En fait elles ne forment qu'une seule filière, car d'après les chiffres des abattoirs nous mangeons surtout de la vache laitière, la Wallonie est spécialisée dans ce produit).

(3) OMS/FAO, Diet, Nutrition and the prevention of chronic diseases, 2002

(4) (Une école de nutrition de Bruxelles)



Et que peut-on y lire ? : «pour Nicolas Guggenbühl, professeur de nutrition à la Haute École Vinci, se nourrir proprement (durablement) est une bonne chose, même s'il donne la priorité à un équilibre alimentaire global.»

En effet, il est difficile de se préoccuper en priorité de l'environnement quand on travaille avec Unilever, Nestlé, Kraft Food et Quick. Mais sérieusement, comment peut-on encore faire confiance à un professionnel de la santé dont les intérêts sont liés si étroitement aux géants de l'agro business et à la filière viande et lait de ce pays ? Alors que de vastes études récentes d'experts mondialement reconnus et appartenant à des organismes indépendants montrent que le lait et la viande si présents dans nos verres et nos assiettes pourraient être la cause de maladies graves.

Fabrice Derzelle



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](#)





Par Emmanuelle Hubaut . Philologue.

Les dégâts collatéraux du carnisme

Les animaux d'élevage sont les premières victimes du carnisme mais il en est d'autres : ce sont les humains eux-mêmes. Ce sont les ouvriers d'usine, ce sont les riverains vivants près des CAFO, les consommateurs de viande ainsi que ceux qui paient les taxes (qui vont alimenter les subventions distribuées aux éleveurs), c'est-à-dire, peu ou prou, nous tous.

Le système crée des victimes qui n'apparaissent pas comme telles, si bien que nous nous pensons en sécurité alors que nous prenons des risques et nous nous sentons libres alors que nous sommes contraints.

Les travailleurs des usines à viande passent leurs journées dans des endroits dont le sol est couvert de sang et de graisse. Ils sont exposés à des gaz nocifs provenant des déjections et peuvent développer des maladies respiratoires, des troubles de la reproduction ainsi que des maladies neuro-dégénératives.

Les riverains sont empoisonnés par les rejets provenant de ces usines comme les sulfites et les nitrates.

Ces toxines contaminent l'air et l'eau et peuvent causer de l'asthme, des irritations des yeux, des bronchites, des diarrhées, de sévères maux de tête, des nausées, des avortements spontanés, des décès prématurés de nourrissons, etc.

Et les consommateurs de viande sont nourris sans le savoir d'une quantité de substances nocives comme des hormones de synthèse, des antibiotiques, des pesticides, herbicides et fongicides, connus pour être carcinogènes.

On va jusqu'à trouver des matières fécales dans la viande.

Les chercheurs de l'Université du Minnesota ont découvert que 69% du porc et du bœuf étaient contaminés par des matières fécales qui contiennent la fameuse bactérie E.coli. Une étude récente publiée dans le « Journal of Food Protection » a montré que cette contamination a été trouvée dans 85% des filets de poissons vendus sur les marchés et sur internet.

Le statut des travailleurs

Beaucoup de travailleurs des usines à viande aux USA sont des immigrants d'Amérique latine et d'Asie, insuffisamment formés. Ils passent des heures et des heures dans un environnement violent, extrêmement stressant, qui « sent la mort », dans de mauvaises conditions sanitaires et de sécurité. Ils en souffrent. Imaginez-vous donner un coup de couteau toutes les 2 ou 3 secondes, approximativement 10.000 par jour...

La chaîne ne doit jamais s'arrêter, même si un travailleur est blessé, s'est coupé ou même s'il gît inconscient sur le sol. C'est considéré comme le travail le plus violent et le plus dangereux aux Etats-Unis. Les travailleurs doivent porter des masques de hockey pour éviter de recevoir des ruades dans les dents provenant d'animaux encore conscients sur la chaîne d'abattage. On compte des lacérations, des amputations, des décapitations, des yeux percés et des décès suite à des accidents survenus dans de telles conditions.

« En 2005, Human Rights Watch a dénoncé les violations des droits de l'homme dans l'industrie de la viande aux USA. »

En 2005, Human Rights Watch a dénoncé les violations des droits de l'homme dans l'industrie de la viande aux USA.

Le conditionnement des tueurs

Il serait simple de se dire que les personnes dont c'est le travail de tuer des animaux sont des sadiques ou des

êtres psychologiquement perturbés. Si les troubles psychologiques et le sadisme peuvent être dus à une exposition prolongée à la violence, ça n'implique pas que les individus recherchent ce type de travail.

Dans les idéologies violentes, on accoutume les gens à l'être par un processus de routinisation. Accomplir une action de façon routinière permet de se désensibiliser. Certains témoignages d'ouvriers d'abattoirs montrent que le plus dur n'est pas le danger physique mais la charge émotionnelle.

L'un d'entre eux explique qu'il lui arrive de se retrouver face à un porc qui le regarde dans les yeux et à ce moment-là, il se dit qu'il aurait envie de le caresser. Les porcs approchent de l'ouvrier et se blotissent contre lui comme des chiots. Deux minutes après, il doit les tuer, les frapper jusqu'à la mort avec un bâton. Mais il ne doit pas s'en préoccuper.





Plus les travailleurs vont se désensibiliser, ne plus se soucier du sort des animaux, plus grande est la détresse psychologique.

Beaucoup de personnes ayant eu l'expérience d'une violence si grande restent traumatisés. Les études sur les vétérans de la guerre, par exemple, démontrent toujours les profonds dégâts que l'exposition à la violence provoque sur la psyché, particulièrement lorsque l'on est soi-même acteur de cette violence.

Les travailleurs traumatisés deviennent de plus en plus violents envers les animaux et les humains et ils développent des comportements d'addiction pour calmer leurs angoisses. Beaucoup d'entre eux ont des problèmes d'alcool et de drogue, substances qui leur permettent de surmonter la contradiction entre leurs sentiments profonds et la vision de toutes ces vies arrachées. Ils boivent pour oublier qu'ils passent leur vie à tuer.

D'autres expliquent qu'ils déchargent leurs frustrations sur les animaux eux-mêmes. L'auteur transcrit un témoignage particulièrement choquant d'un ouvrier qui frappe un porcelet simplement parce que celui-ci court autour de lui. Le petit porc l'agace car il est juste... vivant ! Il frappe, frappe, sans arriver à

s'arrêter, comme saisi d'une rage, déchargeant toute son énergie et sa frustration.

Quand il s'arrête finalement, hébété, il se demande ce qu'il a fait, ce qu'il lui a pris de frapper comme ça. Une caméra cachée de PETA montre des travailleurs frappant des porcelets contre le sol, se vantant entre eux de donner des coups de bâton dans l'arrière-train des truies et de frapper les cochons avec des baguettes en métal.

«En Inde, les intouchables, considérés comme spirituellement inférieurs, sont relégués aux tâches « polluées spirituellement »

Bien que le comportement de ces ouvriers semble extrême et irrationnel, ce n'est que le résultat inévitable d'un travail de première ligne au sein d'un système lui-même extrême et irrationnel.

Les travailleurs traumatisés, à leur tour, traumatisent d'autres êtres. La violence engendre la violence.

Une profession impure

Beaucoup de gens, qu'ils mangent de la viande ou pas, sont dégoûtés et horrifiés par les scènes d'abattage des animaux. Dans de multiples cultures et à travers l'histoire, la profession de boucher est perçue comme impure, considérant comme immoral le fait

de tuer des animaux. Souvent, ces gens vivaient en dehors de la communauté. Parfois, ils passent par des cérémonies de purification après avoir tué des animaux.

Les bouchers des anciens Guanches des îles Canaries ne sont pas autorisés à entrer dans d'autres maisons

que la leur ou celle d'un autre boucher.

Parfois, c'est tout un groupe social qui se voit assigner cette tâche : au Japon, par exemple, les bouchers sont membres de Eta, une classe sociale défavorisée dont les membres ne peuvent entretenir des relations avec les membres d'autres classes sociales.



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, sandwiches 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

En Inde, les intouchables, considérés comme spirituellement inférieurs, sont relégués aux tâches « polluées spirituellement » comme la boucherie et la tannerie. Au Tibet, les bouchers font partie des classes les plus basses parce qu'ils violent les préceptes bouddhistes.

Notre planète et nous

Même si nous ne travaillons pas dans l'industrie de la viande ou que nous n'en mangeons pas, nous ne sommes pas immunisés contre les conséquences des pratiques de l'agrobusiness sur les animaux avec qui nous partageons notre planète.

La production de viande est la première cause de dommages environnementaux : pollution de l'air et de l'eau, perte de la biodiversité, érosion des sols, déforestation, émissions de gaz à effet de serre et diminution des réserves d'eau potable.

Dans les pays industrialisés, l'immédiate conséquence de la production de viande est la pollution causée par la CAFO. Les déchets produits s'infiltrent dans les sols et les voies d'eau, s'évaporent dans l'air, intoxiquant l'environnement et provoquant des maladies parmi les

populations résidant à proximité.

Ces épanchements sont mis en lien avec un certain nombre de maladies comme des problèmes respiratoires, des maux de tête sévères, des problèmes digestifs, des naissances prématurées, des avortements spontanés, des enfants mort-nés et le déclenchement de maladies.

En fait, l'industrie de l'agrobusiness continue ces pratiques ...parce qu'elle le peut !

Elle n'enfreint absolument aucune loi même si elle détruit l'environnement.

Que peut-on penser d'un tel système légal qui est conçu pour nous protéger de l'exploitation et qui, au lieu de ça, protège les industries qui nous exploitent ? Où est la démocratie ?

L'auteur envisage de parler plutôt d'une « viandocratie » (« meatocracy »).

Les idéologies violentes parlent leur propre langage. Pendant que le système au sens large ou la nation peuvent apparaître démocratiques, le système violent qui lui est inhérent, lui, ne l'est pas.

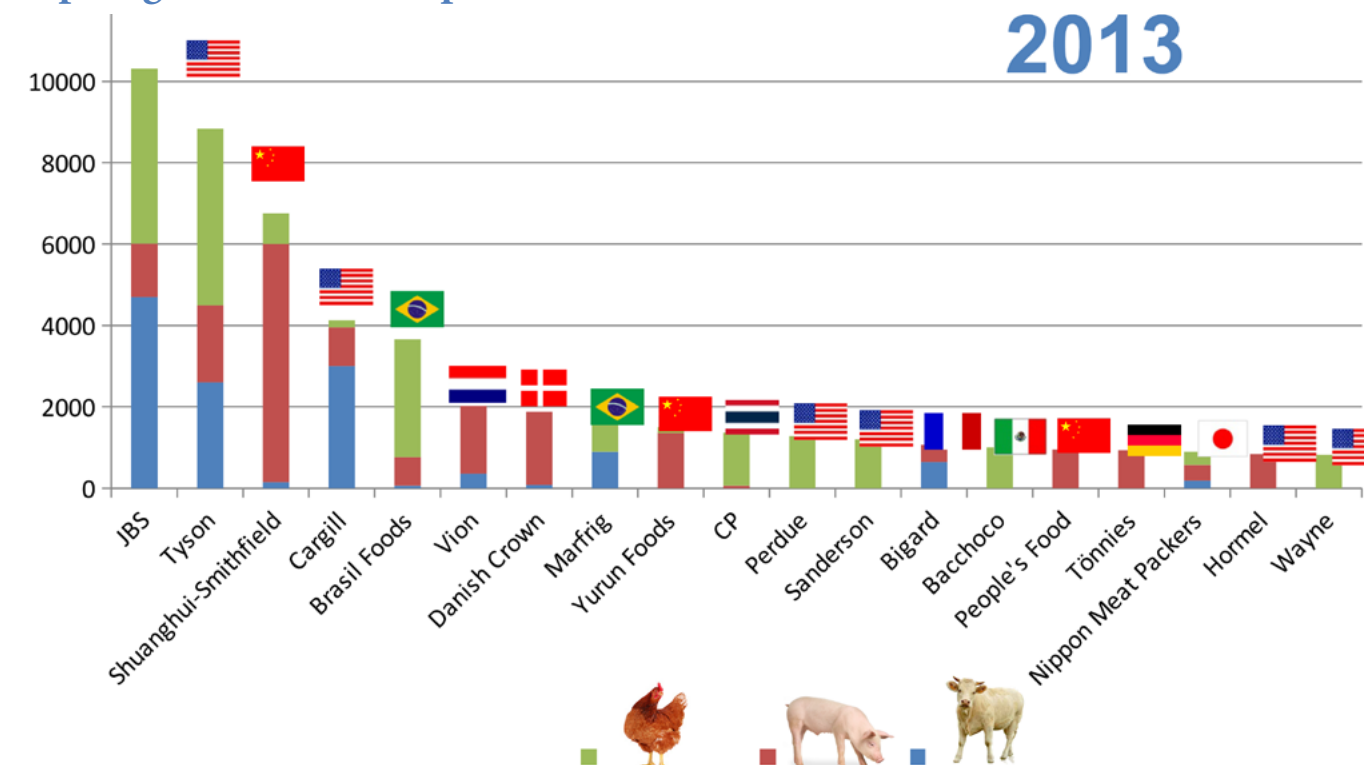
Dans une société démocratique, le rôle du gouverne-



En Inde, les bouchers sont relégués dans les castes inférieures

Les plus grandes sociétés productrices de viande dans le monde

2013



ment est de mettre sur pieds une politique et une législation dans le meilleur intérêt des citoyens. Nous pensons que la nourriture qui est dans notre assiette ne va pas nous tuer ou nous rendre malade. Nous croyons que le gouvernement travaille pour nous qui payons le salaire de ses employés. Lorsque le pouvoir est concentré à l'intérieur d'une industrie, la démocratie devient corrompue. Comme dans le cas de la viande.

L'agrobusiness de la viande est une industrie de 125 milliards contrôlée par une poignée d'entreprises. Elles sont si puissantes parce qu'elles se renforcent de plus en plus en rachetant les affaires liées à leurs activités comme les industries de semences, de pesticides, de fertilisants ; mais également des détaillants en alimentation comme les supermarchés et les chaînes de restaurants, les sociétés de transport, y compris les chemins de fer, les équipements agricoles comme les tracteurs et les irrigateurs.

Les économistes attirent l'attention sur le fait que si une industrie contrôle plus de 40% du marché, la compétitivité décline. Le pouvoir de l'agrobusiness de la viande est tel que l'industrie est imbriquée dans le gouvernement, rendant floue la limite entre les intérêts privés et le service public.

En d'autres mots, l'industrie de la viande peut influencer la législation pour son propre bénéfice et à nos dépens.

Lorsque l'agrobusiness de la viande est si puissant qu'il est non seulement au-dessus des lois mais qu'il fait la loi, on peut dire que notre démocratie est devenue une viandocratie.

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



Wishbloom, collecte et fabrique de rêves altruistes



Malory, l'initiatrice du projet Wishbloom, souhaite que nous vivions dans une ère de partage, de beauté, de compassion et d'amour. Mais ce n'est pas une idéaliste, elle sait qu'elle ne peut pas grand-chose toute seule. Elle sait également que plus nous sommes nombreux, plus nous pouvons changer le monde. Et nous sommes nombreux à avoir des rêves pour un monde meilleur ! C'est comme cela qu'elle a eu l'idée de Wishbloom, une plateforme de crowdfunding pas comme les autres.

Tous les Wishholders, les porteurs de rêves, doivent proposer un rêve servant l'une de ces causes : animale, humaine ou environnementale. Ensuite, ils devront définir leurs projets, ce dont ils ont besoin et le temps imparti (comme sur une plateforme habituelle). Afin de permettre le fonctionnement du site, un abonnement devra être payé par le wishholder entre 1 et 50 euros (selon le montant de financement demandé). Le partage via les réseaux sociaux et professionnels permettra aux wishholders d'être visibles sur internet et d'attirer un maximum de dons.

En 2012, 7 milliards de dollars ont été investis sur des plateformes de crowdfunding. Et si au lieu de financer des salades de pomme de terre, nous finançons des projets qui ont du sens ?

Mais quel est l'intérêt de s'inscrire sur cette plateforme ? En plus du crowdfunding habituel, les wishbloomers, les réalisateurs de rêves, pourront mettre 1 euro par mois dans une cagnotte communautaire. Cette cagnotte se remplira également si des bénéfices sont faits avec les abonnements. Un système de vote entre wishbloomers déterminera quel projet profitera de la cagnotte chaque mois. Ils pourront également postuler comme bénévole, que ce soit pour aider à créer un site internet, faire la comptabilité ou autre. Des dons matériels seront également possibles.

Wishbloom est un magnifique projet qui permettra de créer des liens entre les gens, de mettre en valeur leurs savoirs-faire et de changer le monde. Mais pour mettre en place cette plateforme, Malory a besoin de vous ! Si ce projet vous plaît et que vous souhaitez le voir éclore, vous pouvez en parler autour de vous ou faites un don. Chaque euro est précieux quand on veut rendre le monde meilleur !

Sources :

<http://www.leguideducrowdfunding.com/a-savoir-mode-d-emploi/les-chiffres-du-crowdfunding/>
<http://www.projetwishbloom.com/>



QUE MANGEZ-VOUS CE SOIR ?

SMARTMAT COMPOSE CHAQUE SEMAINE DES MENUS SAINS, VARIÉS ET SOURCE D'INSPIRATION. NOUS FAISONS LES COURSES, NOUS VOUS LIVRONS À DOMICILE, VOUS CUISEZ FACILEMENT UN DÉLICIEUX REPAS.

LE JOURNÉES VEGGIES SMARTMAT

Allez sur www.smartmat.be/fr et commandez facilement votre colis Smartmat au tarif réduit. Votre colis sera livré à l'adresse et à la date de votre choix. Les conditions générales de Smartmat NV s'appliquent.



Ateliers cuisine



Les cours cuisine EasyVeggie de Végétik reprennent à Bruxelles à partir de ce mois d'avril.

Où : Bruxelles (adresse communiquée lors de l'inscription)

Prix: 20 euros

Tous les menus seront VégétaLiens !

Samedi 9 avril – 19h : Spécial Pâques : comment faire une omelette sans casser les œufs

Jeudi 28 avril – 19h : Pizza – Mettons la main à la pâte !

Dimanche 22 mai – 11h30 : Pique-nique express : moins de temps en cuisine, plus au soleil !

Samedi 18 juin – 19h : Le chili sin carne : le classique du Mexique !

Vendredi 8 juillet – 19h : Les sushis sans soucis !

Inscription par email: vegetikbruxelles@outlook.com, en indiquant les cours auxquels vous désirez participer, et pour combien de personnes.

Attention, les inscriptions ne seront valides qu'une fois le paiement effectué, et ceci deux semaines avant la date du cours cuisine.



Par Benoît Vandermeulen

De jeunes végés qui montent, qui montent, ...

Préambule :

S'il existe bon nombre de sportifs amateurs qui ont choisi de suivre un régime végétarien voire végétalien, nous avons eu envie de vous présenter des athlètes qui concilient sport de haut niveau et végétarisme. C'est ainsi que nous avons pris contact avec l'ensemble des fédérations sportives agréées par la région Wallonie-Bruxelles.

Avant donc de faire connaissance avec ces sportifs, nous souhaitons remercier ici celles qui ont eu la gentillesse de nous répondre (elles sont rares, puisqu'à peine 4 sur 39 ont pris la peine de le faire) même si, à leur connaissance, à l'instar de Monsieur Fauthoux de la fédération de squash, il n'existe pas de personne au sein de leur corporation suivant un tel régime alimentaire.

Pointons aussi la réponse pour le moins saugrenue de la fédération de cyclisme, puisque celle-ci fut

anonyme avec le slogan « Sportifs, mangez de la viande », et un lien qui renvoyait vers une boucherie !

Qui sont-ils ?

A la fin des années 70, sortit « Rencontre du 3ème type ». Plus de trente ans plus tard, nous vous proposons « Rencontre avec 3 types », à qui nous souhaitons de rencontrer le même succès.

Antoine, Florian et Sébastien ne savent pas garder leurs pieds sur le plancher des vaches. En effet, tous trois excellent dans l'escalade. Si Florian est plutôt un adepte de l'escalade hors compétition et ne cesse de rechercher les falaises ; Sébastien, quant à lui, a été champion de Belgique en 2014 et cumule également plusieurs podiums dans le domaine de la course à pied. Enfin Antoine, il fait partie intégrante de l'équipe nationale d'escalade et a pris part à la saison de coupe du monde en 2014. Pour atteindre un tel niveau, ils s'entraînent tous entre 20 & 30 heures par

semaine !

Antoine et Sébastien sont étudiants en éducation physique à l'Université de Louvain-la-Neuve (en 2ème master pour Sébastien et 1ère bac pour Antoine, qui a choisi cette voie après une totale réorientation), pendant que Florian achève son cycle d'architecture.

Agés de 22 ans, ils sont devenus végétariens plus ou moins à la même époque, c'est-à-dire en octobre-novembre 2013. Ils incarnent donc pleinement la nouvelle génération de végétariens.

Pourquoi ?

Les raisons qui les ont poussés vers le végétarisme sont différentes.

Si habituellement, trois thèmes principaux sont évoqués pour expliquer ce régime alimentaire (sensibilisation à la cause animale, préoccupation écologique ou encore un intérêt relatif à la santé), Antoine nous en apprend un quatrième : à cause ou grâce à un pari !

"Relevant un défi avec un ami de se nourrir sans viande pour une période de 3 mois, il a constaté qu'il était très facile de s'en passer. "

Relevant un défi avec un ami de se nourrir sans viande pour une période de 3 mois, il a constaté qu'il était très facile de s'en passer. Il a poursuivi son effort, soucieux d'une part, d'apporter sa pierre à l'édifice en matière de préservation de l'environnement et d'autre part, de rester à l'écoute de la cause animale.

La motivation au fond est notre environnement, alors que le côté émotionnel touche aux animaux. Au final, c'est un pari totalement réussi !

Après discussion et après avoir vu des reportages sur l'impact de la consommation de viande sur notre planète, en particulier sur l'état de la famine sur le continent africain, Sébastien a décidé de se passer de viande.

Pour Florian, après un stage d'une semaine en compagnie d'un athlète végétarien, il a lui aussi observé combien c'était aisé de faire sans viande.

C'est ainsi qu'il a commencé à cuisiner d'autres produits, et trouve même cela intéressant, même si des interrogations se sont présentées du point de vue de la santé. Le thème de la cause animale est venu s'ajouter ultérieurement, après avoir vu des reportages télé.

De gauche à droite : Antoine, Sébastien, Florian.



Végé-out ?

Chacun connaît le principe du coming out, qui consiste en l'annonce volontaire d'une orientation sexuelle ou d'une identité de genre. Par extension, nous pourrions être tentés de transposer ce principe au végétarisme, étant entendu qu'il s'agit d'une annonce publique de toute caractéristique personnelle. Nous le nommerons « végé out ».

Si pour certains, faire son coming out demande beaucoup d'efforts, il n'en est rien pour nos trois amis pour leur végé-out. Bien au contraire.

Sébastien assume pleinement son choix et ses responsabilités, en discutant autour de lui et en développant son argumentation, axée sur l'environnement. C'est ainsi que, aidé d'une sœur et d'un frère devenus végétariens à la même époque, il a su convaincre ses parents de le devenir. Ces derniers ont discuté et ont pris conscience des arguments de leurs enfants.

Issu d'une fratrie comportant un frère et deux petites sœurs, dont l'une est devenue végétarienne en novembre 2015, Florian doit faire face au scepticisme de ses parents, lesquels du reste ont diminué leur consommation de viande et restent ouverts à toute discussion en la matière.

Enfin, Antoine suscite le débat à chaque weekend lorsqu'il rentre de son kot au domicile parental et, sans mauvais jeu de mots, cela porte ses fruits.

Au départ, il faut dire que ses parents étaient très réservés sur le sujet (« ça ne sert à rien »). Pourtant, à force de discussion et bien que ses parents soient toujours omnivores, il a observé un réel changement

dans leur mentalité, puisqu'ils évoquent autour d'eux le végétarisme, ce qui traduit à leur manière, leur prise de conscience.

Avec ses parents, Antoine plaide davantage sur base de la cause animale car, estime-t-il, c'est plus difficile pour ses parents de se projeter dans 30 ans et d'envisager l'état de la planète à ce moment-là que pour une personne de sa génération.

Végéphobie ?

Aucun de ces trois athlètes pratiquant un sport d'endurance ne ressent une quelconque crainte, notamment au niveau des protéines suite à leur végétarisme, même si Sébastien a suivi et terminé un régime complémentaire spécifique (en fer) durant 5 à 6 mois, et aucun d'eux ne ressent davantage l'envie de remanger de la viande.

Le mythe des carences n'a pas tenu longtemps devant leurs résultats

et avec leur entraîneur, il existe une confiance mutuelle, dans la mesure où c'est avant tout le sportif qui se prend lui-même en charge. L'éveil et le regard du coach demeurent toutefois en alerte, en cas de fatigue anormale ou de baisse de niveau, n'ayant pas comme origine une blessure physique.

En outre, Florian souligne qu'en tant que grimpeurs de voie (un des trois disciplines de l'escalade), les escaladeurs ont un rapport direct avec la nature, ce qui facilite la sensibilisation environnementale. La configuration des lieux, étant donné qu'il leur arrive très souvent de dormir sous tente, impose aussi une acclimatation à la nature.

Pour les autres athlètes, ils sont soit curieux ou mieux, ils s'adaptent. En effet, comme le souligne Sébastien,



lors de stages, c'est davantage le sportif omnivore qui prend le pli de ne pas manger de viande, et ce, sans le moindre inconvénient.

Il est vrai que devant les difficultés à escalader, les grimpeurs portent une attention toute particulière à leur poids, de telle sorte qu'il s'agit plus d'une approche diététique qu'éthique fait remarquer Antoine, lequel conclut le sujet en pensant que, selon lui, les grimpeurs de haut niveau ont réduit leur consommation de viande et possèdent déjà une hygiène de vie équilibrée.

L'adaptation dans la vie courante vaut tout autant, vu que le choix du restaurant revient généralement à celui qui a décidé de ne plus manger de viande. À dire vrai, il faut noter à ce propos que de plus en plus de restaurateurs proposent des plats végétariens, ce qui traduit derechef une adaptation au monde végétarien, bien que pour ces derniers, ce soit le plus souvent par esprit mercantile.

À propos de cantine, nous noterons l'anecdote culinaire relatée par Sébastien. L'action se passe en Espagne (Gijón) à l'occasion du championnat du monde en septembre 2014.

Notre champion remarque une lasagne verte sur le menu et s'enquiert auprès du cuisinier de la présence de viande, en posant la question « No carne ? ». Satisfait de la réponse négative reçue, il entame la dégustation de son plat.

Après quelques bouchées seulement, il attire l'attention du cuisinier sur des tranches de jambon. Sa réaction fut « Carne es no jamon » !

Conséquence sur leurs résultats ?

" Sébastien relève que sa période la plus rapide au niveau sportif coïncide avec son changement alimentaire."

Sans jusqu'à affirmer que c'est grâce à son végétarisme puisqu'il ignore s'il y a un lien de cause à effet, Sébastien relève que sa période la plus rapide au niveau sportif coïncide avec son changement alimentaire. Végétarien depuis novembre 2013, ses meilleurs résultats courent sur la période de mars à juillet 2014, avec un titre de champion de Belgique en escalade à la clé et des progrès probants dans le domaine de la course à pied. En résumé, il dit : « j'étais plus fort à tous les niveaux ».

Antoine aussi a dû observer que ses résultats ont explosé, tout en mettant plutôt l'accent sur une meilleure assiduité à l'entraînement et à une discipline plus forte. Son végétarisme lui apporte une aide de nature psychologique : il se sent mieux dans sa tête car il sait qu'il fait quelque chose de bien et par conséquent, il se sent mieux dans son corps. Bref, l'adage anima sano in corpore sano.

Florian termine en disant que ces deux facteurs combinés, à savoir l'alimentation végétarienne et l'entraînement, sont à la base de leurs résultats actuels.

Aller plus loin ?

La cohérence et la logique prédominent dans l'esprit de ces trois jeunes végétariens, étant entendu que la possibilité d'embrasser un régime végétalien est réelle

et probable. Néanmoins, à ce stade-ci, des obstacles de nature variée ne leur permettent pas de la concrétiser.

Sébastien et Florian mettent en avant par exemple le fait

que leurs colocataires respectifs font déjà des efforts en essayant de s'adapter lors des repas communs, de telle sorte que, dans le chef de ces mêmes colo-



cataires, s'accoutumer à un régime végétalien serait sans doute au-dessus de leurs forces. Par ailleurs, comme le relève Antoine, pour un étudiant, le critère financier est également un frein à ce développement et il n'occulte pas non plus le critère de commodité pour expliquer le fait de ne pas être végétalien actuellement.

Du point de vue de leur sport, il est important de noter qu'une information leur est primordiale pour acquérir les bons réflexes et connaître les aliments les plus appropriés. La peur de rencontrer des « coups de down » ou de fringale tient plus de leur méconnaissance actuelle en matière de nutrition végétalienne que cette dernière en elle-même.

Après nous ...

S'il leur arrive d'avoir des enfants, aucune imposition ou obligation ne sera faite à l'enfant. Ils respecteront le choix qui sera fait par ce dernier. Nous pouvons en tout cas faire remarquer que la copine d'Antoine est également végétarienne, si bien que le chemin semble déjà tout tracé ...

Si le régime alimentaire ne sera pas imposé, tous éprouvent en revanche le besoin d'informer, d'éduquer et de sensibiliser l'enfant qui viendrait voir le jour, ce qui en réalité est l'affaire de nous tous quel que soit l'âge de notre interlocuteur.

Conclusion :

En guise de fin, ces athlètes pensent que plusieurs composants expliquent les limites de l'expansion du

végétarisme de nos jours.

Tantôt il s'agit d'une question de mentalité, tantôt de sensibilisation ou encore, l'ignorance des alternatives



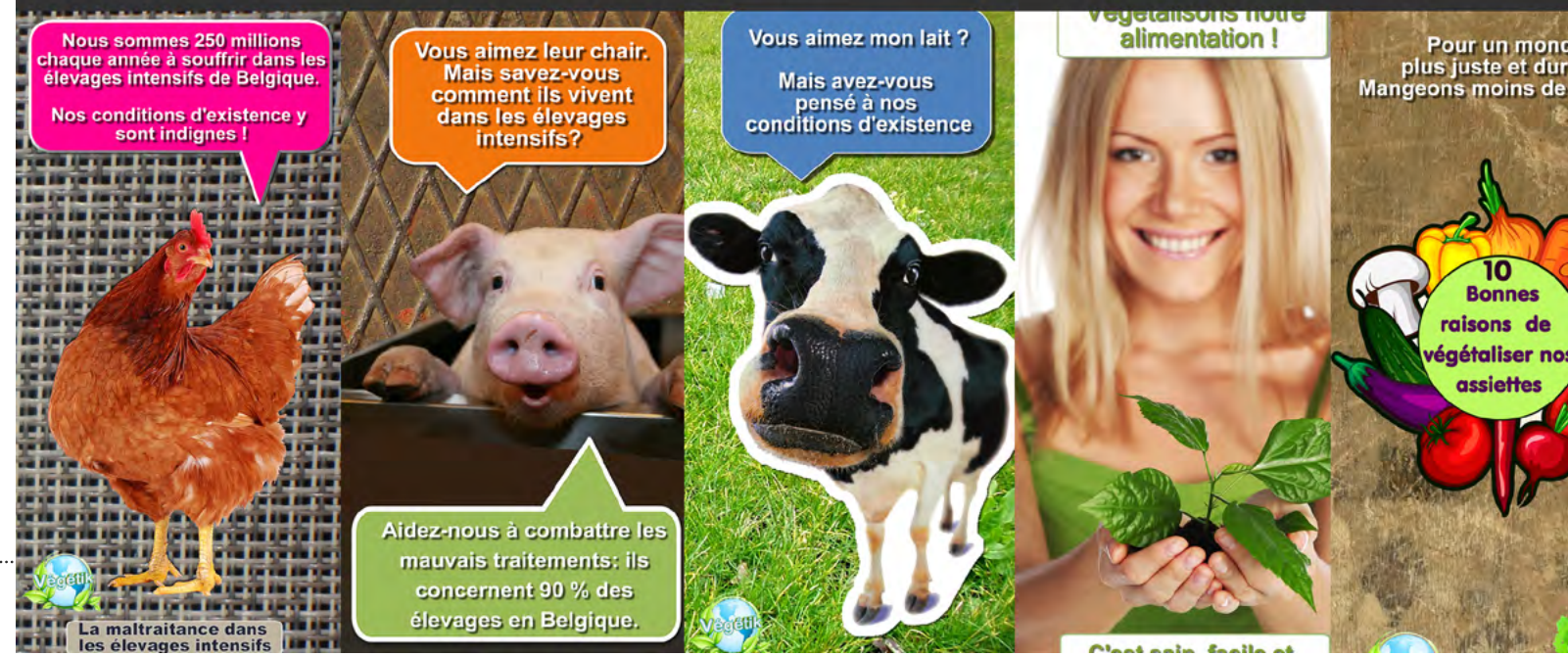
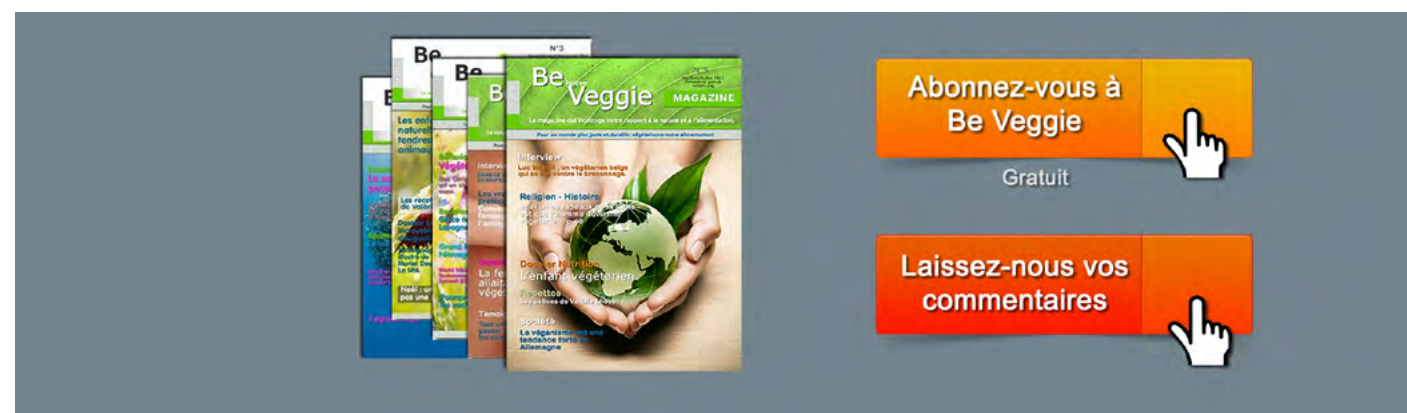
(pour la plupart, les protéines pauvres en graisses se résument à du thon, du blanc de poulet, ou de la dinde).

L'éducation reçue (« mange de la viande mon fils ») explique aussi la situation dans nos habitudes alimentaires actuelles, si bien que les gens ne sont pas prêts ou n'ont pas le courage de franchir le pas. Il ne tient qu'à nous de les informer et le reste viendra, en toute logique, de lui-même.

Nous espérons que vous aurez apprécié la découverte de ces jeunes végés en herbe et vous donnons d'ores et déjà rendez-vous lors de notre prochain numéro. A cette occasion, nous vous réservons une surprise, qui coupera court à beaucoup d'idées reçues ...



Des dépliants



Page 53 - Be Veggie Magazine



que de consommer du lait maternel après le sevrage et, qui plus est, du lait maternel d'un autre mammi-fère qui a une programmation génétique différente.

À nouveau, est-il étonnant que la consommation de lait d'origine animale et de ses dérivés soit aujourd'hui de plus en plus mise en avant comme facteur de troubles et de maladies comme la migraine, la constipation, le cancer, la cataracte, le diabète, les fatigues chroniques, les saignements gastro-intestinaux, les maladies cardio-vasculaires, etc., y compris, ce qui peut paraître étonnant, l'ostéoporose, cette

On se rend compte de plus en plus que la prise d'hormones a souvent des effets pervers créant d'autres problèmes, en cherchant à en solutionner un. Mais cette quatrième médecine s'intéresse surtout à préserver l'équilibre hormonal du corps, voyant les différentes hormones comme des instruments de musique et leur interaction comme une symphonie.

Chaque année, on en apprend plus sur le rôle des hormones dans le corps mais ce domaine d'études reste complexe et nos connaissances limitées.



On sait déjà, par contre, que les glandes endocrines ont besoin, pour produire des hormones, d'acides aminés essentiels, d'acides gras, de minéraux, et d'oligo-éléments comme le fer et le zinc. Pour avoir une production hormonale équilibrée, il faut donc une alimentation équilibrée.

Et on sait aussi que la production ou l'arrêt de production d'hormones sont liées aux émotions: excitation, tristesse ou joie, peur, angoisse ou bien-être, pleurs ou rires, etc.

Étrangement, si on trouve des études sur le rôle des hormones végétales dans le ré-équilibrage ou le risque de déséquilibre du corps humain (polémique sur le soja, rôle de la valériane, etc.), il y a un domaine qui manque encore cruellement d'intérêt scientifique: le rôle des aliments d'origine animale dans le déséquilibre hormonal du corps humain.

On ne peut donc que faire des hypothèses ici.

On sait, tout d'abord, que les animaux ont une conscience, une conscience d'eux-mêmes, des émotions, la capacité d'anticiper un événement, de ressentir de la compassion pour un autre individu, y compris d'une espèce différente, ou encore la faculté de réaliser un objectif fixé préalablement.

La communauté scientifique s'est même sentie obligée d'acter toutes ces facultés dans une déclaration commune dite "Déclaration de Cambridge", en 2012, afin de clore un débat que des industriels de l'agro-alimentaire avaient tout intérêt à réduire à de simples

suppositions.

Or, nos émotions sont liées à la production d'hormones. Et les animaux aussi ont des émotions et produisent des hormones. Que se passe-t-il quand nous avons peur? Quand nous entendons les cris d'un frère ou d'une sœur torturé(e)? Quand nous nous sentons en danger? Quand nous sommes tristes? Quand nous souffrons? Nous produisons des hormones. Et ces hormones se diffusent dans notre corps. Une de leurs manifestations est d'ailleurs l'odeur de la sueur, différente si nous sommes stressés ou excités. Et il en est de même pour les animaux.

Ceci est d'une telle importance d'ailleurs qu'on cherche à nous faire croire qu'on peut abattre 1900 animaux terrestres par seconde, soit 60 milliards par an dans le monde - selon l'estimation la plus basse -, sans qu'ils souffrent. Ou qu'on peut arracher un bébé à une maman dès sa naissance sans que la qualité de son lait n'en soit modifiée.

Et on comprend que les industriels ont tout intérêt à continuer à faire croire que les animaux n'ont pas la capacité d'anticiper leur mort comme les êtres humains, de ressentir de la compassion en entendant leur frère ou cousin en train de se faire égorger, pendant qu'ils attendent leur propre mort, dans la pièce à côté ou qu'une vache n'éprouve rien en entendant pendant des jours crier son bébé, enfermé dans le noir, un peu plus loin. Car sinon, leur cadavre ou leur lait seraient remplis d'hormones de peur, de stress, d'angoisse, de souffrance et de tristesse, et les consommateurs feraient rentrer tout cela dans leur corps...

C'est peut-être ici tout l'intérêt de réfléchir à cette phrase: "Nous sommes ce que nous mangeons". Que sommes-nous quand nous consommons des hormones de peur? Du stress? De la violence? A l'inverse, que devenons-nous si nous arrêtons d'en consommer?

«Et on comprend que les industriels ont tout intérêt à continuer à faire croire que les animaux n'ont pas la capacité d'anticiper leur mort comme

On le voit, l'alimentation n'est pas un sujet secondaire. Au contraire, une réflexion de fond sur ce que nous faisons entrer dans notre corps est la condition sine qua non d'une vie plus saine et en meilleure santé, physiquement comme psychiquement.

Enfin, on pourrait également aborder brièvement deux dernières idées.

Martin Gibert a très bien mis en avant, dans "Voir son steak comme un animal mort", les processus de dissonance cognitive qui existent au cœur de la conscience des êtres humains consommant des produits d'origine animale. Il s'agit de deux idées contradictoires devant vivre ensemble: "j'aime les animaux" et "j'aime manger des cadavres d'animaux". Ici, "nous sommes ce que nous mangeons" prend un sens plus psychologique et le type d'aliments choisis comme nourriture permet - ou pas - d'apaiser la conscience.

De plus, arrêter toute consommation de produits d'origine animale n'est pas seulement un choix personnel permettant une meilleure santé. C'est également un acte éthique, de compassion pour ces peuples qui, sans voix, ne peuvent se plaindre du sort atroce que l'humanité leur fait vivre à un rythme toujours plus effréné. De cette idée peut naître également un grand bien-être chez la personne qui l'applique au quotidien. On se sent mieux quand on fait quelque chose de bien. "Nous sommes ce que nous mangeons" prend alors un sens spirituel.

Au final, nous le voyons, ce que nous mettons dans notre assiette n'est pas du tout anodin. A court, moyen et long termes, et pour diverses raisons, cela nous garantit une qualité de vie bien meilleure ou nous conduit, au contraire, vers bien des souffrances.

Alors, faites-vous du bien et faites du bien aux animaux: devenez végétariens.

Marc Vanbockestael



D E H O B B I T

FOOD FOR FREEDOM




TEMPEH
des fèves de soja
fermentées




TOFU
lait de soja caillé




SEITAN
protéines de blé

disponible en magasin bio

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



Un nutritionniste végétarien ? Un atout pour bien commencer !

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

Pour Bruxelles et par Skype

Sarah Leprêtre



Sarah est nutritionniste, végétarienne 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

Mall: sarahslepretre@gmail.com

Pseudo Skype: sarah.lepretre.diet

Yulia Stepanenkova



Yulia est nutritionniste et végétarienne. Consultations sur rendez-vous : Avenue Maréchal Joffre, 64 à Forest (jusqu'en novembre), chaque samedi de 14h30 à 18h30.

Rue de Genève, 119 à Evere (à partir de décembre), mardi-mercredi-jeudi de 18h à 21h30 et le samedi-dimanche de 9h à 18h.

Mall: yulia.stepanenkova@yahoo.fr
GSM : 0476/ 35 43 24

Pour Liège

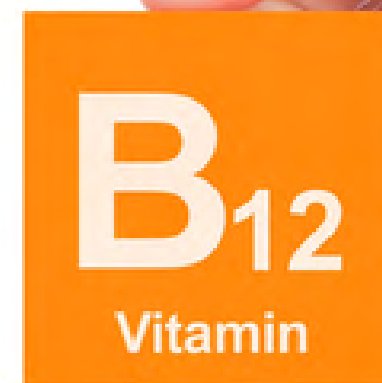
Grégory Boonen



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

Téléphone : 04 221 38 05

Mall: info@terremere.be



B12 : l'indispensable ? L'indispensable !



Par Sarah Leprêtre et Yulia Stepanenkova
Nutritionnistes

La vitamine B12, également appelée la cobalamine, est l'objet de nombreux débats sur Internet. Pomme de discorde entre omnivores et végétariens/végétaliens mais aussi entre les végétaliens-mêmes. Malgré l'effort des associations de mettre tout ça au clair en promouvant la diffusion d'informations correctes, les mythes concernant cette vitamine sont encore nombreux à circuler dans la communauté veggie. Nous allons faire le point sur cette vitamine pour vous, chers lecteurs. Que sait-on actuellement de la B12, exactement ?

"les mythes concernant cette vitamine sont encore nombreux à circuler dans la communauté veggie."

1. Pourquoi doit-on consommer la B12 ?

La vitamine B12 joue un rôle indispensable dans l'organisme. Elle est essentielle à la croissance, à la division cellulaire, au fonctionnement optimal des cellules et au métabolisme des glucides et lipides.

L'absorption et l'activation de la cobalamine requiert de l'acide chlorhydrique et d'une protéine sécrétée

par l'estomac - le facteur intrinsèque - pour ensuite être utilisée ou stockée dans le foie, le pancréas, le cœur et le cerveau. Elle sera éliminée par la bile (à l'opposé des autres vitamines du groupe B, hydrosolubles donc éliminées dans les urines et difficilement stockables).

Chez l'adulte, la capacité de stockage de cette vitamine étant assez importante, la carence se développe dans les 1 à 5 ans d'apports insuffisants. Signes alarmants, vous aurez des symptômes de fatigue (avec faiblesse et essoufflement), des nausées accompagnées d'une perte d'appétit et de poids ainsi que des problèmes intestinaux. Les nourrissons développent des symptômes plus rapidement que les adultes, le manque de vitamine pouvant conduire au coma et entraîner la mort.

Par son rôle dans la synthèse de l'ADN, l'ARN, les protéines et la myéline - composant le cerveau - la carence sévère en cobalamine induit une dégradation du système nerveux. Cela induit des symptômes tels que des fourmillements et engourdissements

des membres, une difficulté à marcher, la mémoire défaillante, la confusion, les hallucinations, les changements de personnalité et d'humeur. Attention ! En cas d'exposition prolongée à la carence, cette dégradation est irréversible.

La carence en cette vitamine provoque également une anémie dite « pernicieuse ». Avant la découverte de la B12 et de son importance dans la synthèse de cellules sanguines, cette maladie suscitait l'incompréhension des médecins : l'anémie de ce type ne pouvant être guérie par des suppléments en fer.

Une déficience, c'est-à-dire un manque plus léger en cette vitamine, est également néfaste en augmentant le risque de maladies cardiovasculaire – effet lié à un taux trop élevé en homocystéine (un acide aminé) dans le sang.

Les femmes enceintes ont davantage de risques d'être victimes d'une carence en B12. Cette carence peut résulter en complications de grossesse comme de l'hypertension artérielle (prééclampsie) et le spina bifida – malformation du tube neural du fœtus. Attention, les symptômes peuvent être masqués par une prise importante d'acide folique (B9): à superviser donc par un médecin.

Comme dit plus haut, les symptômes d'une carence peuvent être une fatigue générale, les fourmillements, les engourdissements, la vision floue, les nausées...

Ils sont généralement trop vagues pour orienter le diagnostic : il vaut donc mieux prévenir que guérir ! C'est pourquoi, idéalement, nous devrions faire une prise de sang annuelle afin de suivre son statut en B12 et vérifier que les apports (malgré la supplémentation) sont adéquats à nos besoins.

Attention cependant aux résultats pouvant être faussés par une consommation riche en algues, dont la B12 (non assimilée par le corps) est comptabilisée avec la « vraie » B12 lors de l'analyse. Il est donc intéressant d'évaluer parallèlement le taux d'homocystéine, qui devrait être inférieur à 10 micromol/litre, ou par

"Les femmes enceintes ont davantage de risques d'être victimes d'une carence en B12."

analyse de l'acide méthylmalonique, qui devrait être inférieur à 370 nanomol/litre de sang. Si les taux sont supérieurs, une carence en B12 sera avérée.

2. D'accord, mais j'en ai besoin de combien ?

Apports quotidiens recommandés (CSS 2009) en microgrammes (µg) par jour

Âge	Quantité
de 0 à 12 mois	0,5 µg
de 1 à 3 ans	0,7 µg
de 4 à 6 ans	0.9 µg
de 7 à 10 ans	1.0 µg
De 11 à 18 ans	1.3 µg
Adultes et personnes âgées	1.4 µg
Femmes enceintes	1.8 µg
Femmes qui allaitent	1.7 µg

Situations particulières :

Les personnes âgées ont plus de risque de mal absorber la vitamine B12 suite à une acidité gastrique réduite. Les suppléments sont cependant facilement absorbés, malgré cette diminution de l'acidité.

Les nourrissons puiseront leur B12 dans le lait maternel (la maman doit donc s'assurer d'avoir une teneur optimale en B12 pour leurs besoins respectifs) ou dans le lait maternisé. Lorsque le lait ne sera plus l'aliment principal dans l'alimentation de bébé, une supplémentation devra être obligatoire.

Des problèmes de santé impliquant le facteur intrinsèque, qui permet l'absorption de la vitamine, ou des maladies diminuant l'acidité de l'estomac doivent être pris en charge par un médecin : la supplémentation par voie orale n'aura pas grand effet.

3. Où puis-je trouver la B12 ?

Chez le végétarien, les sources alimentaires sont les produits laitiers, le lait, le fromage et les œufs.

Teneur en B12 des aliments d'origine animale (Table de Composition Nubel, 5e édition) en microgrammes (µg)

Les sources végétales de B12 sont plus rares. Ce sont

Aliment	µg B12/100g aliment
Œuf	1.6 µg
Fromage à pâte dure (moyenne)	1.4 µg
Yaourt maigre	0.4 µg
Fromage blanc entier	0.3 µg
Lait ½ écrémé	0.3µg

les produits enrichis en B12 (sous forme de cyanocobalamine surtout – qui est une vitamine de synthèse) tels que les céréales petit-déjeuner, les biscuits et les alternatives végétales au lait et au yaourt. Mais ils sont plutôt rares en Belgique. Par exemple, la levure Red Star, enrichie en B12, doit être commandée aux Etats-Unis.

Les algues sont actuellement un sujet à controverse mais les études récentes montrent que la B12 contenue dans les algues (y compris dans la spiruline et la chlorelle) n'est que partiellement absorbée par l'organisme humain. De plus, l'absorption est différente se-

lon chaque individu. Quelques études montrent une corrélation entre l'augmentation du taux de B12 et la supplémentation en chlorelle (1). Comme les algues ne peuvent être consommées en grande quantité ni assurer un bon apport en cobalamine chez chaque individu, nous prendrons donc précaution de ne pas compter les algues comme source fiable en B12. Les produits fermentés, comme le tempeh ou le miso, contiennent également de la B12 non absorbée par l'organisme.

Les humains ne sont pas capables de métaboliser la vitamine B12 produite par leur propre flore intestinale, le site de production étant trop en amont du site d'absorption (contrairement aux ruminants : la nature est mal faite !).

4. Alors... Devrais-je me compléter ?

Chez le végétarien, suite à la consommation régulière de produits d'origine animale, la supplémentation ne sera pas nécessaire. Attention cependant chez les consommateurs occasionnels de ces produits : manger un yaourt par jour en vous croyant ainsi dispensé de la supplémentation est un mauvais calcul qui pourrait coûter cher à votre santé. En cas de doute, tournez-vous vers un professionnel de santé afin d'estimer votre apport en B12 alimentaire ou supplémentez-vous par précaution.

«En cas de doute, tournez-vous vers un professionnel de santé afin d'estimer votre apport en B12 alimentaire ou supplémentez-vous par précaution. »

Les végétaliens sont, quant à eux, amenés à une supplémentation quasi systématique.

Pas d'inquiétude, La B12

des compléments alimentaires certifiés vegan provient du métabolisme des micro-organismes !

Selon les conseils de VeganHealth (2), qui nous semblent corrects pour la population belge, nous vous encourageons donc vivement à suivre au moins l'une de ces recommandations :

1. Manger 2 à 3 fois par jour les produits enrichis afin d'obtenir 3 mcg (Micronized Coffee Grounds) de B12. Cependant, cette recommandation est difficile à atteindre vu le manque d'aliments disponibles sur le marché. De plus, elle incite à consommer quotidiennement des aliments industriels et pas forcément de meilleure qualité nutritionnelle. Il faut également se référer à l'étiquetage de la denrée pour connaître la valeur en exacte en B12.

Exemple : 250ml de lait d'amande enrichi (0.95 mcg) + 1 yaourt de soja à la pêche enrichi (0,48 mcg) + 50g de muesli enrichi (0.7 mcg) + 2g de levure Red Star (1 mcg) = 3,1 mcg de la B12.

2. Prendre un supplément quotidien de 10 mcg.

3. Prendre un supplément hebdomadaire de 2000 mcg (plus la prise est espacée, plus la dose doit être importante).

Le surdosage en B12 est rare. Il est toutefois conseillé de ne pas excéder 5000 mcg/semaine, surtout chez les personnes à haut risque de maladie cardiovasculaire. Prenez le complément après un repas, en le mâchant bien. Si vous prenez de la spiruline, faites attention à ne pas ingérer les deux compléments au cours d'un même repas, la spiruline bloquant l'absorption de la B12 en faisant croire à vos cellules qu'elles ont déjà reçu leur dose !

Certains médicaments comme les réducteurs d'acidité gastrique (Oméprazole, Zantac), les hypoglycémisants (Metformine) ainsi que la colchicine (contre la goutte), la cholestyramine (anticholestérol) et néomycine (antibiotiques)) peuvent réduire l'absorption de la cobalamine. Parlez-en à votre médecin si vous prenez un de ces médicaments ou si vous êtes inquiet à propos d'un médicament que nous n'aurions pas cité.

Les compléments alimentaires sont vendus sous différentes formes (capsules, sprays, comprimés, poudres, sirops, ampoules, injections, - et même du dentifrice) et sous différents dosages. A vous d'adap-

ter la forme galénique selon votre préférence et votre mode de vie : en théorie, la quantité absorbée dépendra peu de la forme sous laquelle vous prendrez la vitamine.

Par exemple, la Veg-1 de la Vegan Society contient 10 µg de cobalamine. Ainsi, il est conseillé de croquer un comprimé par jour. Si vous avez tendance à oublier votre indispensable vitamine, tournez-vous vers des dosages plus élevés, à consommer de façon hebdomadaire (comme Solgar).

La molécule peut être présentée sous 4 formes différentes : méthyl-, hydroxy-, adénosyl- et cyanocobalamine.

Les méthyl- et adénosylcobalamine sont directement absorbées par l'organisme, tandis que les deux autres ont besoin de passer par une transformation préalable avant de pouvoir être utilisées par le corps.

La cyanocobalamine devrait être évitée par les gros fumeurs, qui ont déjà une surcharge en cyanure (élément toxique) (4).

La forme hydroxylée, elle, présente une bonne capacité pour être stockée dans l'organisme et sert en plus de détoxifiant (en éliminant le cyanure, par exemple).

Les gélules de B12 sont généralement sans aucun autre additif, ce qui est différent pour les comprimés auxquels on ajoute souvent du sucre, des arômes, des colorants. Les formes en spray/dentifrice/... sont relativement bien absorbées par la muqueuse de la bouche. Elles seraient pratiques chez les personnes âgées ayant des troubles de déglutition.

Le dentifrice peut offrir une source supplémentaire en B12 mais ne peut se substituer à la complémentarité, le dosage de la vitamine étant trop faible.

Les compléments alimentaires de la B12 peuvent être trouvés dans les magasins spécialisés dans le végétalisme – citons Vegasme et Veg'Anne – mais également sur Internet. Attention cependant à bien vérifier le dosage et la forme de la vitamine qu'on veut acquérir, et choisir la vitamine certifiée Vegan (logos reconnus).

Doit-on les conserver de manière spéciale ? Il faut

savoir que chaque forme de vitamine B12 est vulnérable à différents facteurs comme la lumière (5), l'humidité ou la chaleur. Il est donc préférable de stocker le supplément à l'abri, dans un placard au frais par exemple.

En résumé :

-La B12 est indispensable aux végétaliens et aux végétariens consommant peu de produits venant de l'animal.

-Aucun aliment végétal ne permet d'avoir un apport en B12 suffisant.

-Une prise de sang annuelle mesurant la B12 et l'homocystéine permettra de vérifier que vous n'avez pas de carence.

-Choisissez le complément alimentaire qui vous correspond en veillant à ce qu'il comporte un logo vegan reconnu.

-Conservez vos compléments de B12 dans un placard à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Sources :

- 1 J Med Food. 2015 Dec;18(12):1357-62. doi: 10.1089/jmf.2015.0056. Epub 2015 Oct 20. Nutritional Supplementation with Chlorophyllin and Vitamin B12 Lowers Serum Methylmalonic Acid in Vegans and Vegetarians with a Suspected Vitamin B12 Deficiency.
- 2 http://www.veganhealth.org/files/french_what_every_vegan_should_know.pdf
- 3 <http://www.dietitians.ca/Downloads/Factsheets/Food-Sources-of-Vitamin-B12-FRE.aspx>
- 4 Koyama K, Yoshida A, Takeda A, Morozumi K, Fujinami T, Tanaka N. Abnormal cyanide metabolism in uraemic patients. Nephrol Dial Transplant. 1997 Aug;12(8):1622-8
- 5 Cobalamin metabolism and its clinical aspects, Linnell JC, Matthews - 198

**Par Sarah Leprêtre
et Yulia Stepanenkova
Nutritionnistes**



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 végétane ?

Quels sont les dangers de la consommation de produits animaux ?

Devenir végétarien, est-ce vraiment un plus pour l'environnement ?

Comment nourrir mon enfant ?

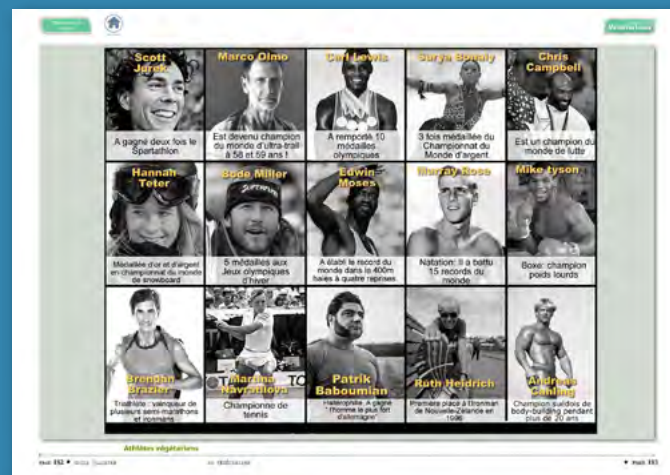
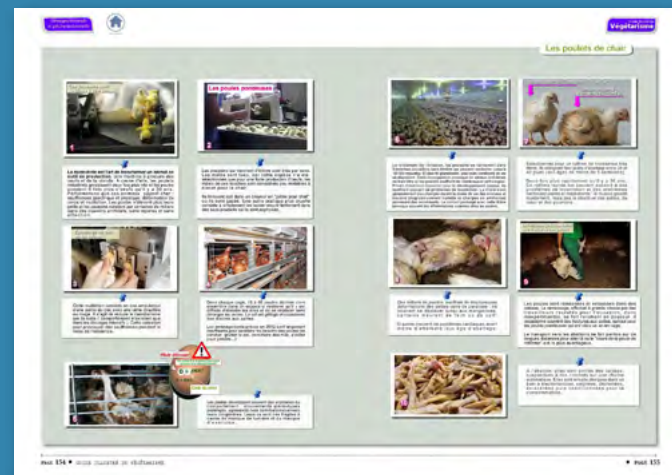
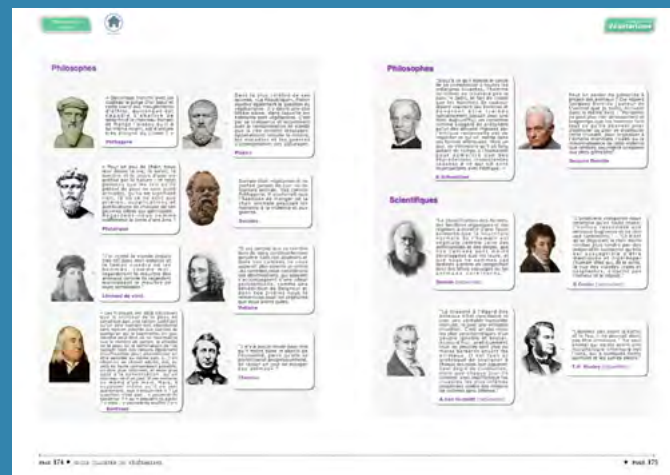
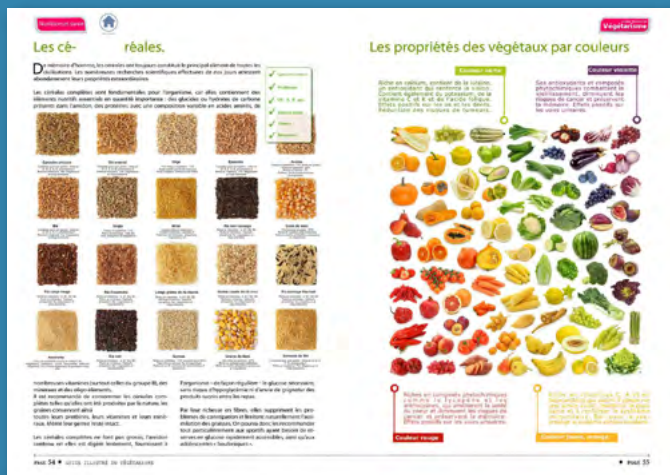
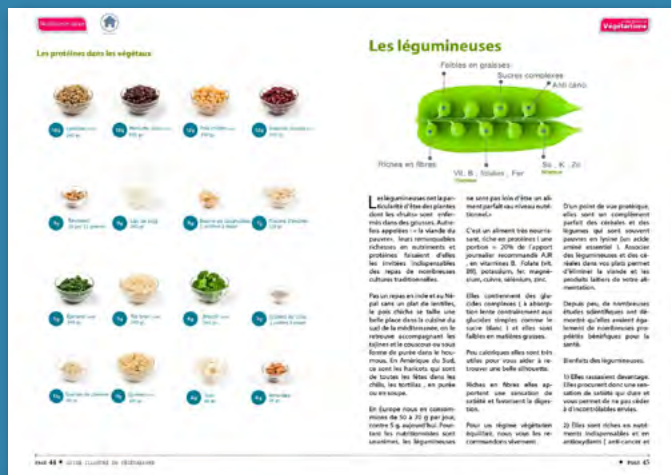
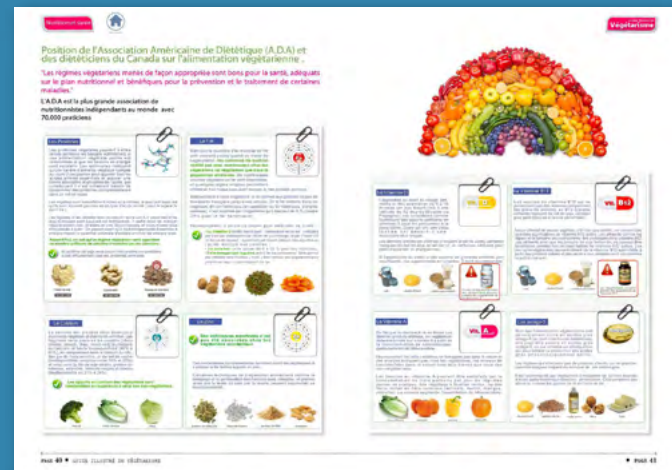
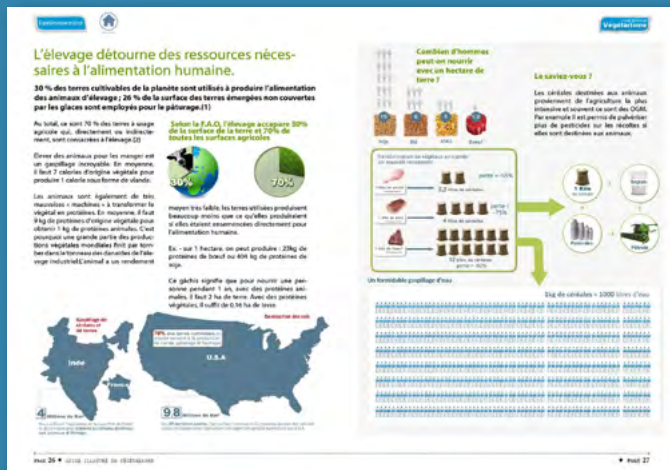
Qu'en disent les philosophes et les religions ?

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



Témoignage: au coeur d'un élevage de porc.

Témoignage récolté par l'équipe de l'ASBL « le rêve d'Aby »

Le rêve d'Aby met un point d'honneur à vous informer des conditions de vie réelles des animaux de rente en Belgique. Pour ce dossier sur la viande de porc, nous avons eu la chance de rencontrer une personne ayant vécu l'expérience de l'élevage de cochons de l'intérieur.

Par respect et sympathie vis à vis de la famille qui l'employait et avec qui il a noué des liens d'amitié, cette personne désire garder l'anonymat. Nous ne citerons donc ni nom ni lieu ni détails permettant de reconnaître cet élevage en particulier.

Bonjour et merci de bien vouloir apporter votre témoignage à notre dossier sur la viande de porc en Belgique. Pour commencer, pouvez-vous nous expliquer pourquoi et comment vous avez travaillé dans un élevage porcin?

« Après mon parcours universitaire, j'ai voulu me tourner vers la production agricole en général et vers la production de légumes en particulier. Je fais des recherches, je m'informe et j'apprends. Parallèlement à cela, j'avais besoin d'un job pour subvenir à mes besoins. J'ai cherché un employeur et c'est une exploitation de ma région (Brabant Wallon) qui a accepté ma candidature. J'y ai travaillé un jour par semaine. »

Pouvez vous nous expliquer l'organisation de l'exploitation?

« Cette exploitation est un lieu d'élevage et d'engraissement de cochons. Cela devient de plus en plus rare en Belgique car les agriculteurs se dirigent vers l'une ou l'autre production. C'est une entreprise familiale dans laquelle chaque personne a un rôle défini et devient quasiment expert. L'élevage est constitué de 4000 porcs, ce qui en fait un élevage de taille moyenne. Cet élevage est labellisé. La famille élève également des moutons par plaisir et gère 200 ha de



Sophie Locatelli (Rêve d'Aby)

cultures. L'exploitation a été pensée et réalisée très pratiquement par souci de facilité de travail mais aussi pour en augmenter la rentabilité. Chaque hangar a une place étudiée en fonction de son utilité. On peut parler d'usine de production de matière animale. L'exploitation demande énormément de travail au quotidien pour les agriculteurs. Ils ne comptent pas leurs heures. Ils ont donc optimisé chaque espace par gain de temps et d'énergie. L'alimentation d'une partie de l'élevage (l'engraissement) est quasi automatisé.

Les maternités et l'espace pour les truies ne le sont pas. Il faut alors nourrir les animaux à la main. Pratiquement, la ferme est constituée de 9 hangars dont un qui est utilisé uniquement pour les machines. Le plus grand est celui qui abrite les 200 truies reproductrices. Celui-ci est scindé en 4 parties contenant chacune 50 places: 1 maternité, 1 zone d'insémination où sont détenus les verrats, 2 zones de gestation. Les autres hangars servent, entre autre, aux porcs

à l'engraissement. Un quai de chargement est tout proche des hangars d'engraissement.

Quelles choses vont ont le plus marqué?

Dans un premier temps, j'ai été très fort marqué par l'atmosphère des lieux. Les premiers jours, l'odeur était pour moi insoutenable. J'en ai eu des nausées. Les vapeurs d'ammoniaque sont très fortes. Cela m'a donné des maux de tête. Ensuite il y a le bruit chez les truies. Il était impossible pour moi de travailler sans casque auditif. La vue des porcelets morts nés était assez difficile pour moi. Au fur et à mesure, je me suis habitué à ces choses. D'autres choses ont été



plus marquantes pour moi. La poussière, les nuisibles, bien que combattus, sont hyper présents. Les rats et souris sont là comme dans toutes exploitations. Les mouches également. Mais c'est le nombre de ces animaux qui est embêtant. Les mouches représentent un fléau même pour les travailleurs. Sous les caillebotis, dans le lisier, il y a énormément de vers.

Je les voyais quand je passais le Karcher dans les cases. J'avoue que la vue de ces vers présents par milliers m'a un peu écoeuré. La chose qui m'a finalement le plus marqué c'est que je me suis vite et facilement habitué à tout cela. Je ne le cautionne absolument pas mais je peux dire que je ne suis pas

hyper sensible à la cause animale. Je sais que les

conditions de vie des animaux dans ces élevages peuvent être comparées à des camps de travail. J'ai mis comme une certaine distance, comme une banalisation du « mal ».

Parlez-nous de la vie des porcs à l'engraissement dans cet élevage.

Les porcelets naissent donc dans le grand hangar des truies.

20 jours après leur naissance, leurs « soins » sont faits. Ils sont castrés, les dents sont coupées, leurs boucles sont mises et ils sont vaccinés. Ils quittent leur mère

entre 20 et 25 jours. A l'exception des futures reproductrices mises à part, ils sont placés dans des boxes de post sevrage par grands groupes.

C'est dans ces enclos qu'il y a parfois des mouvements de panique des porcs. Ils sont encore petits et vifs. Dans les semaines qui suivent, ils sont placés dans les enclos d'engraissement par plus petits groupes. Le nombre dépend de la taille du

boxe et de celle des cochons. A ce moment là ils sont beaucoup plus gros donc ils deviennent plus placides. Il sont réduits à dormir et manger.

Comme ils sont sur caillebotis intégral, ils ne jouissent de quasi aucun stimuli. Seule une chaîne de 50 cm est placée dans chaque enclos; c'est ça le bien-être animal en élevage porcin...

Les cochons sont des animaux qui établissent une hiérarchie. Les batailles entre porcs sont monnaie courante. Tous les animaux sont couverts de blessures.

Quand elles deviennent trop importantes, ils sont placés en isolement.

Les porcs deviennent presque dépressifs et dorment énormément. Ils sont maintenus dans la pénombre pour accentuer cela et éviter le plus possible l'agressivité entre eux.

Ils se battent tous pour accéder à la chaîne. Sinon ils farfouillent dans ce qu'ils peuvent. Ce qu'ils ont à profusion dans leurs enclos c'est évidemment les autres cochons. Ils se mordillent les oreilles et la queue.

Vers l'âge de 6 mois, quand ils pèsent entre 90 et 110 kg ils sont prêts. Ils sont alors conduits au quai de chargement qui lui est recouvert de paille. Les cochons y sont amenés le soir pour que le chargement et le transport s'effectuent la nuit pour plus de calme et moins de stress.

Pour les amener dans ce couloir de chargement, nous balisons simplement la «route» des boxes jusqu'au quai. Tout se passe dans le calme sauf de rares exceptions. Les porcs ont peur; ils sont donc assez lents. Ils «buggent» souvent à la sortie de leur enclos car ils aperçoivent pour la première fois la lumière du jour. Environ 100 porcs sont chargés par semaine. Maintenant pouvez-vous nous expliquer le sort des truies?

Les truies passent par 3 zones du même hangar. Tout est pensé pour perdre le moins de temps possible. Tous ces endroits sont assez sombres pour éviter l'agressivité.

Tout d'abord elles sont dans l'espace insémination dans lequel sont détenus aussi les Verrats. Elles y sont détenues dans des cages sur caillebotis. Elles sont inséminées artificiellement. Pour recueillir le précieux liquide, les verrats passent derrière les truies et sont ensuite dirigés vers un faux animal. Le liquide est prélevé et dilué puis inséré dans la truie à l'aide d'une pipette.

Insémination

30 jours plus tard, les truies pleines sont conduites dans la zone de gestation. C'est l'endroit où les truies ont le plus de places. Une rangée de cage est disposée de chaque côté d'un petit enclos. Elles ne sont



enfermées qu'une fois par jour pour manger. Certaines vont d'elles-mêmes dans la cage pour éviter les conflits.

Gestation

Un peu plus de 3 mois après l'insémination, les truies partent vers les zones de mise bas (2x50 places)

Elles y sont détenues en cage. Elles mettent bas naturellement d'environ 15 porcelets. Si elles sont moins productives, elles sont réformées.

Les meilleures truies sont celles qui laissent bien téter les porcelets mais qui ne bronchent pas quand on effectue les soins sur elles.

Elles sont nourries 2 fois par jour. C'est à peu près le seul stimuli qu'elles ont. Elles ne sont absolument pas câlines avec leurs porcelets. Elles sont complètement passives éteintes; en même temps elles sont sélectionnées pour cela.

Une fois les petits sevrés, elles repartent à l'insémination et tout recommence.

Nous entendons souvent que les porcs sont gavés de médicaments. En avez-vous été témoin?

Non. Je ne crois pas que des traitements préventifs sont effectués. Toute ce que je sais c'est qu'il y a une grosse quarantaine de médicaments dans la pharmacie. Mis à part les vaccins des porcelets, je n'ai été témoin d'aucun traitement.

Quel est votre avis sur ce mode de production?

Pour moi ce système est complètement fou. Le mot d'ordre est PRODUCTIVITE.

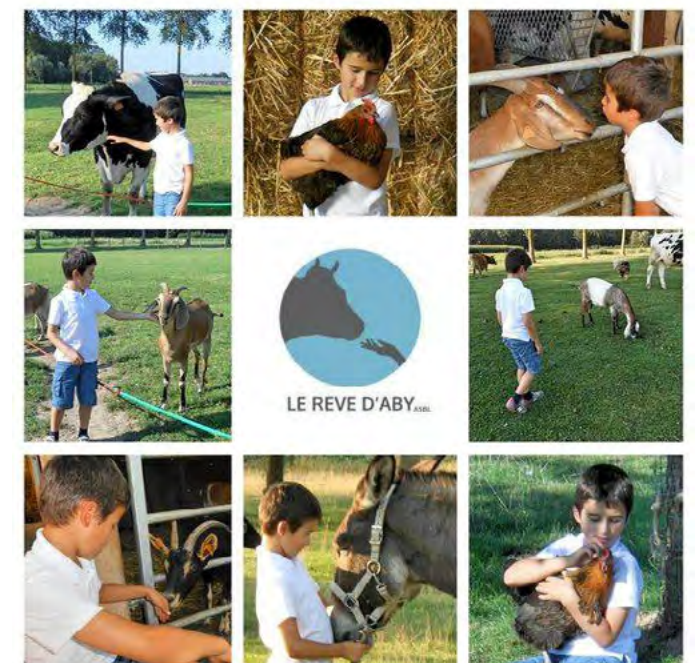
Les animaux y sont considérés comme des produits, de la viande.

Pour moi c'est un système pervers car plus les animaux sont confinés et poussés à produire, plus l'en-

treprise est rentable et compétitive. Hommes et animaux en sont les esclaves. Pour moi on a transformé la misère humaine en misère animale. Comme la traite des noirs dans le passé; celle des animaux est devenue normale.

Je ne crois pas que les agriculteurs soient les seuls responsables. Ce système leur nuit et les nourrit à la fois. Ces gens pour qui j'ai travaillé sont ultra courageux et ne comptent pas leurs heures. Ils sont très loin des 38h/semaine. Ils n'exploitent pas leur personnel et sont hyper chaleureux. Je crois qu'ils pensent qu'il n'y a que ce système qui soit valable. Ils ne pensent pas vraiment mal faire et trouvent que leurs cochons ne sont pas maltraités. Je crois qu'ils sont dans une forme de déni. Ils se sont persuadés eux-même qu'ils font le mieux possible.

Je crois qu'il serait préférable pour tout le monde, humains et animaux, esclaves de ces entreprises, que les choses changent profondément. Il faut que ce système change. Je crois que ce changement passera par les consommateurs et leurs choix alimentaires mais aussi par une nouvelle génération d'agriculteurs plus ouverts et plus innovateurs dans le bon sens du terme. Il est possible de nourrir toute la planète de façon éthique, il nous faut maintenant faire des choix.



[Aller sur le site de l'ASBL «Le rêve d'Aby»](http://le-reve-d-aby.com)



[Voir le reportage de Chiche ? ou pois chiche ?](#)

Végétik organisait le 27 février sa 1ère édition du **Veggie Day**, qui affichait complet plusieurs jours à l'avance. Un franc succès, selon l'avis général des 100 participant-e-s et des 20 bénévoles ! Compte-rendu de la journée.
hhh

Un programme bien chargé

C'est sous un agréable soleil d'hiver, et après un bon café revigorant, qu'a débuté l'événement. Fabrice Derzelle, fondateur de Végétik, a expliqué son parcours et la nécessité de l'association en Belgique francophone. Les responsables régionaux de Bruxelles (Elodie d'Halluweyn) et de Charleroi (Rodolphe Delin) ont ensuite présenté les activités organisées localement.

Le Veggie Day fut riche en informations, à commencer par les conférences. Fabrice a présenté un sujet peu connu en Francophonie : « La science du militantisme pour les animaux ». L'occasion de découvrir plusieurs concepts de psychologie sociale applicables avec succès au militantisme végé. La seconde conférence portait sur la vie des cochons et des vaches dans l'élevage industriel, et était animée par 2 responsables de l'asbl « Le rêve d'Aby » à Beuzet, Sophie Locatelli et Isabelle Bertaggia.

L'après-midi, place aux ateliers participatifs. Les nutritionnistes Sarah Leprêtre et Yulia Stepanenkova ont répondu aux - nombreuses - questions du public, et démonté certaines idées reçues bien tenaces. Sylvie Deschampheleire, de l'asbl « Influences Végétales » a, quant à elle, réveillé les papilles gustatives grâce à son atelier sur les légumes de saison. C'est avec entrain que tout le monde a mis la main à la pâte pour réaliser différents petits plats rapides et savoureux. Mmmh !

Des sponsors généreux et motivés
Durant les pauses, les 2 magasins bruxellois, Végasme et Veg'Anne Shop, avaient amené 1001 gourmandises. Du fromage au chocolat vegan, chacun a pu faire le plein de ces produits malheureusement rares en dehors des épiceries vegan.

La marque Omniblend proposait un concours pour gagner un blender professionnel. Le lot n'a pas pu être livré le jour même, mais l'heureuse gagnante l'a reçu chez elle un peu plus tard. Bravo à elle !

Enfin, les marques De Hobbit et La Vie est Belle ont gracieusement fourni plusieurs de leurs produits en dégustation durant l'événement.

Enfin les sociétés EcoBati et SO Bake It nous ont aidé financièrement;

Des résultats hyper positifs

Le Veggie Day fut une réussite, malgré quelques soucis d'organisation vite oubliés. L'événement a permis :

- D'enregistrer une trentaine de membres supplémentaires pour Végétik
- De souder l'équipe de bénévoles en provenance de toute la Wallonie et de Bruxelles
- D'engranger des bénéfices pour l'association. Ceux-ci vont être investis dans la location d'un bureau pour l'asbl, au Mundo-N (la maison des associations de Namur). Un pas de plus vers la professionnalisation de Végétik.

Un énorme merci à tou-te-s pour cette belle journée !



Présentation et conférences





Le magasin

Miam Miam



Atelier nutrition animé par Yulia et Sarah



Atelier cuisine végétale animé par Sylvie

ASBL Influence Végétale

Atelier cuisine végétale animé par Sylvie





Les bénévoles

Merci à tous





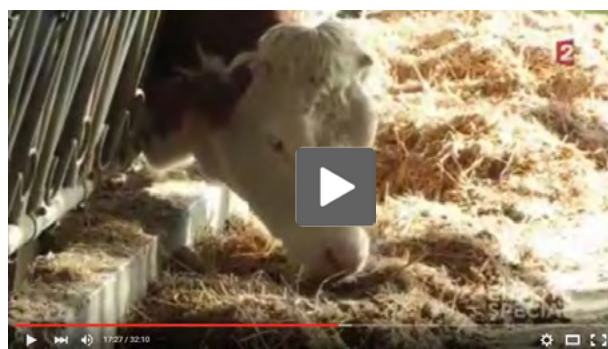
Les engrais de la cause animale



Un monde sans viande



Des mutants dans notre assiette



Glyphosate et santé publique



Le Zapping d'une mort annoncée



Les vaches sont intelligentes aussi.

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.

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.

Pour seulement 15 euros



Carte de membre 2015

Prénom: Valérie

Nom: Monthy



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

Pour le Ministre Borsus, un jour sans viande par an c'est déjà trop !

"On ne consomme pas trop . Il y a sans doute eu parfois des excès mais c'est rectifié et il faut maintenir le niveau actuel."

Communiqué de presse de l'ASBL Végétik en réponse au plaidoyer carnivore du ministre de l'Agriculture, Monsieur Borsus, le jour de la journée internationale sans viande (2015).

Notre association vient de prendre connaissance du [communiqué de presse de Monsieur Borsus](#), le ministre de l'Agriculture, à l'occasion de la journée internationale sans viande. Monsieur le ministre y développe 9 arguments dont les intentions sont claires : faire l'éloge de la consommation de viande bovine wallonne ! Nous comprenons bien les visées électoralistes de cette initiative, mais nous nous étonnons de constater les connaissances approximatives d'un ministre sur une matière faisant partie de son portefeuille de compétences. Nous pouvons comprendre sa position partisane, mais nous n'acceptons pas que le citoyen soit trompé par des données erronées et qu'il soit encouragé à poursuivre un régime alimentaire présentant des risques pour la santé.

Comme l'a observé le rapport commun de l'Organisation mondiale de la santé et de l'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO) intitulé « Alimentation, nutrition et prévention des maladies chroniques », notre modèle alimentaire, riche en viande et en produits animaux a pour conséquence l'augmentation de la prévalence des maladies chroniques évitables d'origine nutritionnelle : obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires, cancers et ostéoporose principalement. (1)

Nous rappelons également que les élevages sont considérés par deux organismes des Nations Unies, la FAO et le programme des nations unies pour

l'environnement (PNUE) comme une des causes majeures de la dégradation des écosystèmes (2).

Nous voudrions reprendre point par point l'argumentation de Monsieur le Ministre pour montrer le peu de sérieux dont il fait preuve. Nous aimerions lui rappeler que le peuple Belge lui a donné un mandat pour défendre les intérêts de tous, producteur et consommateur. Il nous semble scandaleux qu'il se fasse le chantre de la filière bovine et montre par-là, que sur de nombreux sujets nous ne pouvons plus attendre de lui des décisions en matière de politique agricole qui ne soit partisane.

De notre point de vue et dans l'intérêt de chacun, nous trouvons plus judicieux d'anticiper l'avenir et d'accompagner les éleveurs vers des modes et secteurs de production plus durables et porteurs d'avenir.

1) L'homme a besoin de viande

Monsieur le ministre commence par rappeler, fort utilement, que selon le Conseil Supérieur de la Santé, il n'est pas recommandé de dépasser 300gr de viande rouge par semaine. Il affirme que ce chiffre correspond à la consommation moyenne actuelle, qu'il n'y a donc aucun problème.

Pourtant de l'avis de ce même organisme, on apprend également que la consommation des Belges est de 640 GR de viande rouge par semaine (3). L'erreur du ministre est très fréquente : elle consiste à



confondre viande bovine et viande rouge. Qu'il nous soit permis de lui rappeler que ce terme de viande rouge est aussi utilisé pour la viande de porcs et de moutons et que les Belges mangent une plus grande quantité de viande de porc que de viande bovine, plus coûteuse. Monsieur Borsus oublie par ailleurs, fort à propos, de rappeler le pourquoi de cet avis du Conseil Supérieur de la Santé. Il s'agissait de mettre en garde le grand public par rapport à des études récentes qui confirment une fois de plus le lien entre une consommation excessive de viande rouge et le risque de développer un cancer colorectal.

Ensuite le ministre affirme que la consommation de viande aurait baissé de 50% en 30 ans, chiffre absolument inédit ! Nous voudrions connaître l'origine de ces informations qui permettent d'affirmer de pareilles énormités. D'après les statistiques du Service public des Finances (4), on peut tout au plus parler d'une diminution de 10 %, surtout liée aux scandales alimentaires qui ne cessent de ternir l'image de ce secteur. Encore une fois la confusion doit porter sur la distinction entre viande rouge, viande bovine et viande blanche.

Nous trouvons par contre honteux que sur la base de données erronées, le ministre de l'agriculture se permette ensuite d'affirmer ; nous le citons : « Il faut maintenir le niveau actuel » de consommation de viande.

Voilà donc l'objectif de cette sortie médiatique, en dépit du bon sens, en dépit des appels du corps médical et des nutritionnistes, en dépit des rapports de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et de ses confrères du ministère de la Santé ainsi que du Plan National Nutrition Santé. Monsieur le ministre exhorte la population à ne pas changer d'habitudes alimentaires. Ce sont là de lourdes responsabilités.

La suite montre encore que sa spécialité n'est pas la nutrition, mais le droit. Il affirme que l'homme étant omnivore, la consommation de viande est nécessaire. Pourquoi s'aventurer sur un terrain aussi glissant ?

Le régime omnivore est un avantage évolutif et en aucun cas une contrainte, il faut savoir que notre morphologie naturelle est plutôt adaptée à l'alimentation végétale. En effet notre espèce est à l'origine arboricole, comme les singes, nos proches parents. Leur régime alimentaire était alors principalement granivore et frugivores. Grâce au feu et aux outils, l'homme a eu accès à une alimentation plus carnée. C'est une option avantageuse lorsque les conditions de vie sont difficiles, mais cette option n'est en aucun cas nécessaire dans le cas d'une société comme la nôtre caractérisée par une offre abondante et variée de végétaux comestibles (Pour rappel les botanistes ont recensé plus de 70.000 espèces de plantes comestibles).

Pour vérifier l'affirmation du ministre, il faudrait montrer que s'abstenir de viande comporte des risques pour la santé, cela ne peut se faire que sur la base d'études scientifiques sérieuses.

Heureusement, elles existent. La plus significative étant celle publiée par le docteur Key dans l'*American Journal of Clinical nutrition* (5) en 1999 qui analyse les 5 plus grandes études jamais réalisées à ce jour et dont l'objectif principal était de comparer l'espérance de vie globale des végétariens et des omnivores. Les résultats ne plairaient pas à Monsieur Borsus, car ils contredisent ses affirmations. Les végétariens bénéficient d'une espérance de vie supérieure aux omnivores et développent moins souvent de maladies cardiovasculaires.

Mais au-delà de ces études, vivent en Belgique plus de 300.000 végétariens et végétaliens. En Allemagne on en compte plus de 6 millions. Ce mode alimentaire est de plus en plus populaire ; partout dans les pays développés pour d'évidentes raisons éthiques. A ce jour, aucune maladie spécifique ne touche cette population.

Pour exemple, les gouvernements allemands et suisses ont constitué une commission d'enquête à la demande d'associations de citoyens afin de répondre officiellement à la question : « Peut-on être en bonne

santé sans manger de viande? ».

Après enquête, ils sont arrivés à la même conclusion que l’American Dietetic Association (ADA), la plus grande association de nutritionnistes américaine (70.000 membres) : «les alimentations végétariennes (y compris végétaliennes) bien conçues sont bonnes pour la santé, adéquates sur le plan nutritionnel et peuvent être bénéfiques pour la prévention et le traitement de certaines maladies.

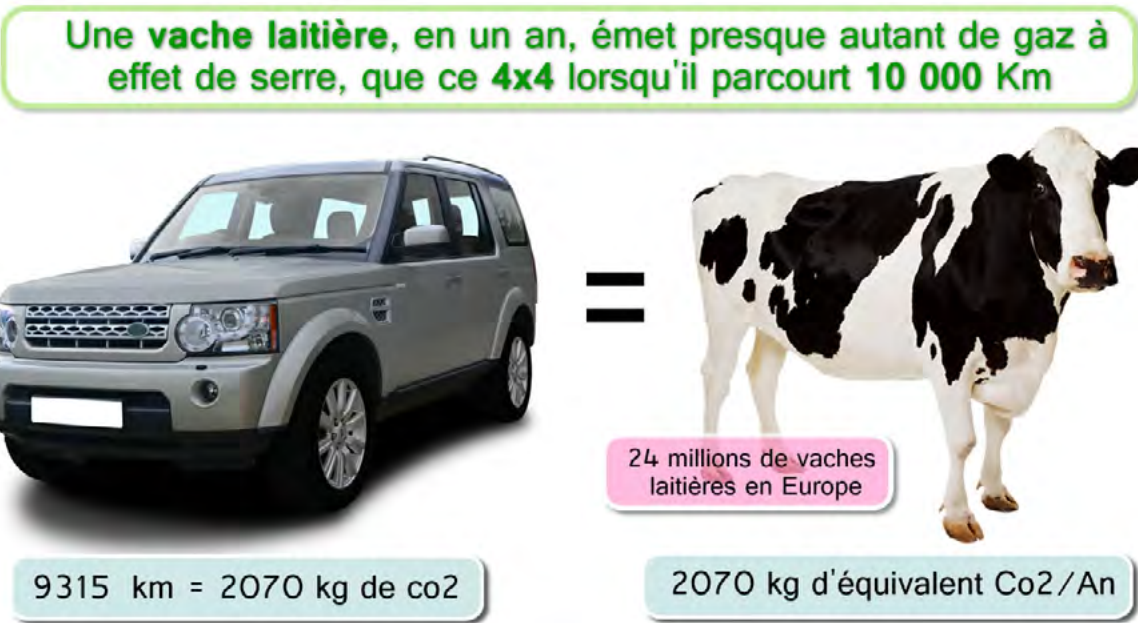
Les alimentations végétariennes bien conçues sont appropriées à tous les âges de la vie, y compris pendant la grossesse, l’allaitement, la petite enfance, l’enfance et l’adolescence, ainsi que pour les sportifs. » (6)

2) C’est bon pour la planète

Monsieur Borsus aimerait faire croire au citoyen que l’élevage est bon pour la planète, en faveur de son développement naturel et de son équilibre. Mais il oublie que son analyse se limite aux élevages bovins en Wallonie. Alors que les Belges consommaient en 2013, selon le Service Public Fédéral (SPF) des finances, 25 kilos de porcs, 15 kilos de volailles et 6 kilos de bœuf. Il apparaît donc que la consommation de viande bovine n’est pas l’élément décisif dans le bilan environnemental de la production de viande. (5)

Pour rappel, 97 % des élevages de porcs et 90 % des élevages de poules en Belgique ont adopté un mode de production intensif; ce qui signifie qu’on nourrit principalement ces animaux avec du maïs et du soja principalement OGM, et importés des Etats-Unis, du Brésil et de plus en plus d’Argentine.

Ces plantes,qui nécessitent l’utilisation abondante de pesticides, sont gourmandes en eau. De plus, l’association Greenpeace, après une enquête de 4 ans, a montré qu’une des causes principales de la déforestation de la forêt amazonienne est imputable à la culture de soja destiné aux élevages européens. Une des firmes incriminée par ce rapport était la multinationale Cargill qui possède de nombreuses implantations en Belgique.



Espèce	Production de méthane (kg/an)	Équivalent Co2 (Kg/an)	Nombre de kilomètres parcourus par ce 4x4 220g co2 par km
Ruminant			
Vache laitière	90	2070	9315
Bovin en croissance	65	1495	6727
Mouton et chèvre	8	184	828

Mais revenons aux élevages Bovins wallons. Il faut reconnaître que, comme l’indique monsieur le Ministre, le bilan environnemental d’une vache de terroir nourrie à l’herbe est bien meilleur que celui d’un bovin appartenant à une race conçue pour la production intensive et nourrie avec du maïs et du soja. Nous félicitons d’ailleurs tous les éleveurs qui ont fait le choix parfois risqué de passer d’un mode de production intensif à un mode de production extensif et encourageons les personnes désireuses de continuer à manger de la viande de se tourner vers ce type de filière.

Cependant, il ne faut pas ignorer que le cheptel wallon est principalement composé de races très productives comme le Blanc Bleu pour la viande et la Holstein pour le lait. Or nous savons que la plupart des exploitations ne possèdent pas assez de surfaces de pâturages au regard de la quantité d’animaux élevés et dépendent donc d’un apport extérieur. Nous savons aussi que les performances de ces races à viande et à lait dépendent d’une alimentation végétale enrichie (hyper-calorique et hyper-protéinée) qui sont souvent des plantes gourmandes en eau, en pesticides et en engrais quand elles ne sont pas importées de l’étranger.

3) Vive le local !

Nous sommes d’accord avec le ministre lorsqu’il nous apprend que la production de viande bovine implique un circuit de production local et nécessite peu de déplacements, ce qui est une bonne chose pour le bilan carbone.

Mais une fois de plus la viande la plus consommée en Wallonie est la viande de porc et de volaille et cette production est majoritairement implantée en Flandre (cela représente + de 90% de la production belge). Ces élevages intensifs sont de gros consommateurs de protéagineux importés par des transatlantiques très gourmands en énergie fossile. Le bilan carbone en prend pour son grade.

Malheureusement, Monsieur Borsus, le bilan carbone de l’élevage bovin Wallon est aussi critiquable. Bien que ce secteur avance souvent l’argument que les pâturages peuvent être considérés comme des puits de carbones. La nécessité d’entretenir de vastes zones herbeuses pour l’élevage peut, en effet, sembler bénéfique du point de vue de la lutte contre le réchauffement climatique.

Mais à bien y réfléchir, si l’on veut que ces espaces puissent capturer le dioxyde de carbone via la photosynthèse, il faudrait y planter des arbres et surtout ne pas y introduire de ruminants. Car ces animaux, par la rumination, vont produire du méthane et contribuer à relâcher dans l’atmosphère le carbone piégé par la plante. Le méthane est un gaz dont la capacité à provoquer un effet de serre est 23 fois supérieure à celle du CO2.

Nous avons calculé, à partir de chiffres publiés par l’institut agronomique de Gembloux, qu’en un an, une vache était responsable de l’émission d’une quantité de GES comparable en équivalent carbone à celle d’un 4x4 parcourant 9315Km (7). Chiffre qu’il faut multiplier par 2 millions et demi, ce qui correspond au cheptel Belge en 2008.

4) Les ressources pour nourrir nos bêtes sont présentes.

Nous supposons que lorsqu’il parle de bêtes, le ministre fait encore référence aux bovins, une obsession décidément. Il nous explique aussi que nous avons de l’eau en suffisance et que donc nous ne devons pas nous occuper de ce paramètre. Contestant les chiffres du Fonds des Nations unies pour l’alimentation faisant état de l’utilisation de 1500 litres d’eau pour produire un steak, il propose une autre étude qui arrive à un résultat très inférieur. Le problème c’est qu’il ne fournit aucune référence pour cette étude française, il ne nous sera donc pas permis de savoir si cette étude provient d’un chercheur aussi objectif que Monsieur Yves Beckers, qu’il cite à 2 reprises.

Nous nous étonnons d’ailleurs que soit utilisé de pareilles sources d’informations : après tout Monsieur Beckers exerce ses talents dans une unité de zootechnie, science dont l’objectif avoué est de faire produire toujours plus de viande, d’œufs ou de lait aux animaux. Monsieur le ministre ne se soucie pas de présenter l’avis éclairé d’experts impartiaux. Il ne semble pas voir l’once d’un conflit d’intérêts en utilisant ces références.

Mais n’ergotons pas. Nous voudrions cependant faire observer au ministre que si nous avons bien de l’eau en quantité, qui le contesterait ? Nous ne sommes pas d’accord lorsqu’il dit que notre eau est de qualité, il ne peut ignorer que récemment l’Europe a fustigé la

Wallonie pour sa mauvaise gestion de l'eau. Elle est d'ailleurs menacée d'astreintes financières si elle ne construit pas rapidement plusieurs centres de traitement des eaux usées. Une des inquiétudes des technocrates de Bruxelles est la concentration inquiétante de nitrate que l'on y retrouve.

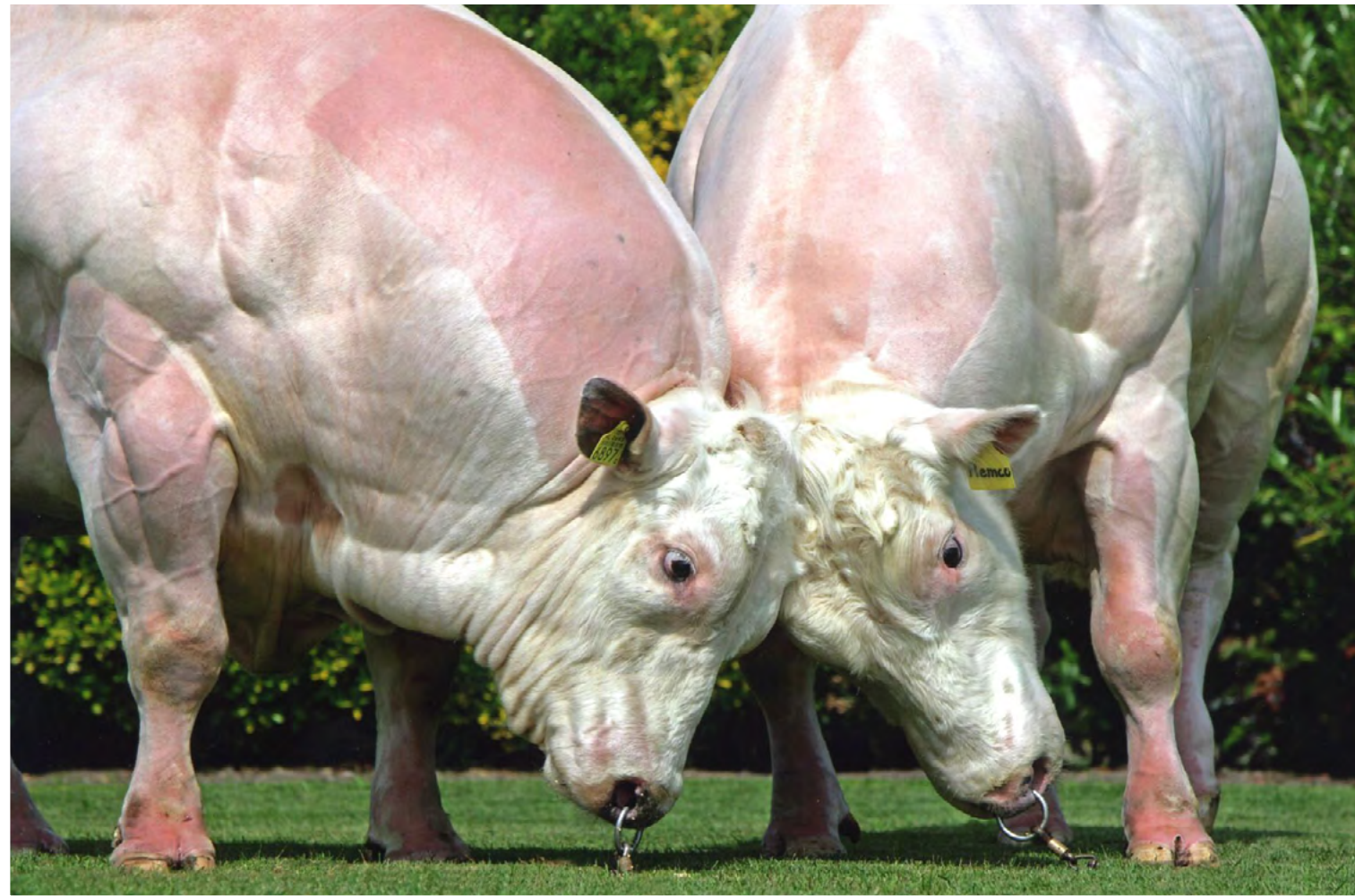
Nous voudrions porter à l'attention du ministre le rapport de l'évaluation européenne pour l'azote (ENA) (8) qui suit une vaste étude menée par 200 experts provenant de toute l'union européenne. On y apprend que ce type de pollution est principalement dû aux élevages. D'après ces experts, 80 % de l'azote utilisé en agriculture sert à produire de la nourriture pour l'élevage. L'excès de nitrate dans l'eau a pour incidence une augmentation des cas de cancers pour ceux qui en boivent régulièrement. S'ils sont présents en trop grande quantité dans l'air, ils provoquent une diminution de l'espérance de vie dans les zones concernées. Les nitrates entraînent également des phénomènes d'algues vertes et de « zones mortes » le long des côtes.

Cette étude évalue à 700 euros par individu et par an les coûts de cette pollution pour un pays fortement touché. C'est notre cas, malgré un mieux, (l'utilisation d'engrais azotés a baissé de 20 % en Wallonie depuis 1995). La Région reconnaît dans son Tableau de bord 2010 de l'environnement wallon se situer encore 40 % au-dessus de la moyenne européenne. (9)

5) L'Agriculture, un secteur économique à part entière

L'agriculture est un secteur économique important, mais nous aimerions rappeler qu'historiquement, c'est le passage d'un mode de production extensif à un mode de production intensif qui est responsable de la faillite des petites exploitations et de la disparition de nombreux emplois dans ce secteur.

Nous aimerions que soit prise en compte l'idée d'arrêter d'accorder des subventions à la production intensive et de concentrer nos efforts pour favoriser l'émergence d'exploitations respectueuses de l'environnement avec pour horizon une gestion à long terme de nos ressources. C'est à cette seule condition que nous garantirons la sécurité alimentaire des citoyens. L'agriculture doit changer de paradigme



et doit inclure dans son bilan économique les dommages que subissent les écosystèmes et que devront payer un jour ou l'autre les citoyens.

Si ces changements entraînent une perte de productivité, ce sera tout bénéfice en termes de création d'emplois.

6) Il faut nourrir la planète

C'est ici, que nous nageons en plein délire ! Monsieur le ministre envisage de nourrir les 2 milliards et demi d'humains supplémentaires que comptera la planète en 2050 avec de la viande ?

Nous lui suggérons de lire le rapport de la F.A.O : «Livestock's long shadow» et d'enchaîner par le récent rapport du Programme des Nations Unies pour l'Environnement (PNUE) : «Produits et matières premières » pour qu'il puisse vite se rendre compte de la dangerosité de ses propos. (10)

En résumé, la F.A.O prévoit que si nous devons nourrir un cheptel aussi gigantesque, il faudrait doubler la production agricole mondiale. Or, aujourd'hui cette production stagne malgré les avancées technologiques.

Pour augmenter les rendements agricoles, il faudrait : des sols en bonne santé, un climat favorable et de l'eau, beaucoup d'eau. C'est précisément ce dont on manquera en 2050.

Actuellement, 45 % de la production mondiale de céréales est destinée à nourrir les animaux d'élevage; 90 % du soja mondial et 80% de la production de maïs américain leur sont consacrés.

Chez nous, En Belgique, c'est 50 % de la production de blé qui est destinée aux élevages. Cela oblige la Belgique à en importer pour nourrir la population;

le blé panifiable étant différent du blé destiné au bétail.

Si la demande en viande augmente encore, la demande en soja et en maïs augmentera également et donc les surfaces nécessaires pour les produire aussi. Monsieur Borsus est-il d'accord de raser toutes les forêts pour fournir de la viande à toute la planète ?

La demande de produits carnés fera également monter le cours de ces précieux aliments, les personnes les plus pauvres devront se serrer la ceinture, non pas pour manger de la viande dont monsieur le ministre plébiscite la consommation, mais uniquement pour pouvoir se nourrir d'aliments végétaux de base. En consommant toujours plus de viande, on augmente la compétition pour l'usage des sols.

Plantera-t-on, alors, des plantes destinées aux hommes ou d'autres spécifiquement destinées aux animaux en perdant au passage en moyenne 90 % des calories et 70 % des protéines ?

Au train où ça va, Monsieur le ministre, en 2050 nous devons choisir entre nourrir les animaux d'élevage ou nourrir les humains !

7) Le « Blanc bleu belge », une des fiertés nationales

Le Blanc bleu est un animal qui souffre d'une altération génétique provoquant une hypertrophie musculaire. (11) Nous comprenons l'intérêt des producteurs mais nous voyons moins l'intérêt du consommateur soucieux de bien-être des animaux utilisés pour l'élevage. Il faut savoir que cette malformation génétique a pour conséquence une augmentation très importante de la masse de l'animal qui sera donc davantage sujet aux problèmes articulaires.

De plus, les femelles de cette race ne peuvent plus vêler naturellement mais nécessite l'intervention d'un vétérinaire pour pratiquer une césarienne (un marché bien lucratif !). Ces animaux, plus fragiles, reçoivent une plus grande quantité d'antibiotiques. Ce qui pose un problème sanitaire et nous amène à considérer ce problème majeur. Quid de l'augmentation de la résistance des bactéries pathogènes dans les élevages ?

En affirmant que le Blanc bleu belge est une fierté nationale, Monsieur Borsus affirme qu'utiliser pour l'élevage des animaux présentant des malformations génétiques devrait rendre les citoyens fiers de l'inventivité de nos ingénieurs agronomes. Je lui suggère d'observer la réaction du citoyen lambda lorsqu'il aperçoit une de ces bêtes difformes dont la morphologie ressemble étrangement à un body-builder gonflés aux anabolisants.

En jouant le jeu du tout-intensif, les éleveurs ne jouent-ils pas à un jeu dangereux ? Il serait bon qu'ils prennent connaissance de la sensibilité des consommateurs.

8) Notre élevage nous permet l'auto-suffisance.

Gros exportateur de viande et de lait, la Belgique est bien évidemment auto-suffisante pour ces deux matières. Mais à quel prix ? La plus grande partie de notre territoire et une partie non négligeable du territoire d'autres pays est accaparée par la production de végétaux destinés aux élevages. Pendant ce temps, nos sols se dégradent car les méthodes agricoles pour la production de ces plantes sont plus intensives que pour la production de plantes destinées aux êtres humains.

Pour exemple, la Belgique est incapable de produire assez de blé panifiable pour fournir les boulangeries du royaume. Pourquoi cette situation ? L'explication est simple et nous a été donnée par la responsable de communication de la filière grande culture : 50 % du blé produit dans notre pays est destiné à nourrir les animaux parce que pour ce type de blé le cahier de charges est plus favorable à l'utilisation de pesticides.

Les agriculteurs, dépendants des aléas du climat, préfèrent jouer la sécurité et produire des plantes destinées aux élevages car ils peuvent utiliser plus de produits « phytosanitaires » et comme le prix de la tonne de blé panifiable est quasi le même que la tonne de blé destinée au bétail, ils optent souvent pour la sécurité.

N'oublions jamais que la plupart des nuisances environnementales des élevages ont pour cause la production intensive de plantes bon marché ! Et qui dit bon marché dit agriculture intensive avec son cortège de produits chimiques et d'engrais. Une agriculture non durable qui, justement, devrait provoquer chez nos

décideurs de légitimes craintes quant à la sécurité alimentaire des générations à venir.

Malheureusement, nous avons compris que nous ne pouvons plus attendre de notre ministre qu'il puisse être au rendez-vous des défis de demain.

9) Parce que c'est bon !

Oui la viande c'est bon, des milliers de spots publicitaires nous le rappellent quotidiennement. Fallait-il, que le ministre prenne de son temps pour nous le rappeler ? Les 10 millions d'euros de frais de fonctionnement de l'agence wallonne pour la promotion d'une agriculture de qualité (APaQW) ne suffisent-ils pas ? Lorsque l'on sait que la plus grande part de son budget est consacrée à la promotion de produits animaux, dans un pays où les citoyens sont en situation de surconsommation. Il y a de quoi s'interroger.

Par ailleurs, les belges mangent trop peu de fruits et de légumes. La dernière grande étude sur les habitudes alimentaires dans notre pays le montre clairement (12).

Ces incohérences sont criantes et montrent que la santé des consommateurs ne fait pas partie des préoccupations de Monsieur le ministre. Nous espérons qu'il défendra avec autant de conviction les maraîchers respectueux des sols, de l'eau et des consommateurs et qu'il utilisera toute sa détermination pour venir en aide à la filière Bio trop peu soutenue.

Pour finir, le 20 mars, c'était la Journée Internationale Sans Viande. Cette journée était passée plus ou moins inaperçue. Mais grâce à la touchante déclaration d'amour à la viande Bovine Wallonne de Monsieur Borsus, nous espérons que les médias feront un meilleur accueil à ces problématiques importantes.

Les propos de Monsieur le ministre de l'agriculture devraient être une source d'interrogations et de questionnements pour un grand nombre de citoyens.

Nous encourageons les lecteurs de ce communiqué à découvrir notre tableau synoptique des conséquences de l'élevage intensif qui synthétise l'ensemble de ces problématiques compliquées en un visuel clair et compréhensible (13).

Ce communiqué de presse est signé par les trois collectifs de l'ASBL Végétik (Bruxelles, Liège, Charleroi)

L'ASBL Végétik est une association de citoyens ayant pour objectif général d'inciter la population belge à végétaliser son alimentation.

Nous pensons qu'il est urgent de favoriser des aliments produits près de chez nous par une agriculture de qualité et qui fait la part belle aux fruits et légumes ainsi qu'aux céréales et aux légumineuses. Les actions de l'ASBL Végétik s'inscrivent toutes dans cette perspective.

Nous sommes favorables à l'instauration d'un jour sans viande dans les cantines et les administrations.

L'objectif est de montrer concrètement que la cuisine végétarienne permet de manger à sa faim tout en se faisant plaisir. Nous proposons des informations claires et objectives afin d'aider le public à prendre conscience de l'utilité de changer de modèle alimentaire.

(1) OMS/FAO, Diet, Nutrition and the prevention of chronic diseases, 2002

(2) Lire le rapport « livestock's long shadow » de la FAO et le rapport du PNUE « impacts environnementaux de la production et de la consommation : produits et matières premières »

(3) Avis du CSS « red meat, processed red meats and the prevention of colorectal cancer »

(4) Communiqué de presse du SPF économie (24 juillet 2014) : « La Belgique consomme moins de viande et en exporte beaucoup plus »

(5) Dr Key, 1999, publication in American Journal of Clinical Nutrition. " Mortality in vegetarians and non vegetarians: detailed from a collaborative analysis of 5 prospective studies"

(6) Position officielle de l'Association américaine de diététique au sujet de l'alimentation végétarienne

(7) 9315Km = 2070 kg d'équivalent co2 par an ou 90 kg/an de méthane pour une vache laitière

(8) The European Nitrogen assessment Pour réduire l'utilisation des engrais azotés, les chercheurs de l'ENA préconisent un changement des habitudes alimentaires. Réduire notre consommation de protéines animales aurait un impact significatif : 80 % de l'azote utilisé en agriculture sert en effet à produire de la nourriture pour l'élevage, note l'étude. Selon Mark Sutton, du Centre d'écologie d'Edimbourg, « les solutions incluent une utilisation plus efficace des engrais minéraux et organiques (fumiers, lisiers, composts...) et des choix alimentaires visant à une consommation modérée de viande ». (ENA)

(9) Tableau de bord de l'environnement wallon

(10) Lire le rapport « livestock's long shadow » de la FAO et le rapport du PNUE « impacts environnementaux de la production et de la consommation : produits et matières premières »

(11) Explication de ce qu'est un Blanc bleu dans le documentaire du National Geographic « Meet the super cow »

(12) Voir le site du Plan National Nutrition Santé.

(13) <http://www.unjoursansviande.be/pdf/elevageintensif.pdf>



Découvrez nos anciens numéros

