

BeLGIQUE Veggie

N°9

Jun/Juillet/Août 2016
Trimestriel gratuit
vegetik.org

MAGAZINE

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

Pour un monde plus juste, durable, végétalisons notre alimentation!

2050

Bienvenue dans un
monde

Veggie

La fin d'un prédateur

Be Veggie 9
Juin / Juillet / août 2016

Edito

C'est peu de dire que l'homme a été un redoutable prédateur, bien entendu les débuts furent modestes. Il ne semble pas bien constitué pour effrayer les autres habitants de la planète avec son petit mètre 20 et son corps dépourvu d'armes naturelles. Mais le langage et l'augmentation de ses capacités intellectuelles lui ont permis de comprendre les faiblesses du gibier et créer des armes, des techniques de chasse.

Fin du néolithique notre espèce a été plus que probablement responsable de la disparition de 50% des gros mammifères. Qu'elle débarque à Madagascar, en Australie, en Nouvelle-Zélande ou qu'elle traverse le détroit de Béring pour coloniser l'Amérique, partout le même constat ! C'est un bain de sang qui modifie en profondeur des écosystèmes pluri-millénaires.

Au néolithique, nos ancêtres ne se contentent plus de chasser, ils commencent à développer des activités parasitaires. Un parasite est un organisme animal ou végétal qui se nourrit aux dépens d'un organisme hôte d'une espèce différente et c'est bien ce qu'a permis l'invention de l'élevage.

L'exploitation des animaux va commencer et durera 12 000 ans, elle a été souvent cruelle, implacable. Mais pouvaient aussi s'établir de tendres liens entre les animaux et les hommes. Le 20e siècle verra éclore, par contre, une forme de domination totale par le biais de l'industrialisation et de la transformation des corps des animaux en véritables machines à produire de la viande, des œufs, du lait.

Cette transformation de nos rapports avec les animaux accompagnée d'un collapse environnemental créa un électrochoc dans la conscience collective planétaire.

De nombreuses voix commencèrent à s'élever pour qu'on mette un terme au massacre. S'il est communément admis que la chasse et l'élevage furent des étapes nécessaires au déploiement de nos civilisations, le prix que les terriens des autres espèces ont payé a été démesuré ! Voici venir le temps de la réconciliation et l'apparition d'Homo Symbiosis.

En 2050 nous maîtrisons l'énergie du soleil, les machines ont rempla-

cé les animaux et les hommes dans les champs, l'ingénierie végétale et cellulaire nous a permis de ne plus dépendre des animaux pour créer des aliments savoureux et nutritifs. L'agronomie a pu aussi restaurer les sols abîmés par des milliers d'années de mauvaise gestion sans l'apport d'excréments d'animaux.

Voilà maintenant 10 ans que la déclaration universelle des droits des animaux a été ratifiée par les 221 pays de l'O.N.U mettant fin à 12.000 ans d'élevage. Le véganisme s'est rapidement diffusé dans nos sociétés au cours de la moitié du 21e siècle.

Il nous est permis aujourd'hui d'analyser les causes de cette transformation de nos habitudes. Ce changement profond ne s'est pas seulement imposé par la nécessité de nous adapter à la destruction déjà avancée des écosystèmes planétaires, mais a également été l'effet de la convergence de trois révolutions, à savoir une révolution technique, scientifique et philosophique que nous décrirons dans le dossier spécial de ce numéro.

D'un point de vue sociologique on peut déjà dire que ce bouleversement a germé au sein d'une élite intellectuelle qui s'est employée à fabriquer les armes théoriques et scientifiques nécessaires à l'effondrement du système carniste. Préparés à la guerre des idées, un nombre de plus en plus élevé de citoyens sensibilisés par les nouveaux médias se sont mobilisés pour dénoncer la perversité de nos rapports avec les autres terriens. Des artistes célèbres, des créateurs, des hommes politiques se sont ralliés à la cause. Petit à petit le nombre de personnes qui rejoignirent ce mouvement d'émancipation est devenu tel qu'il atteignit le seuil critique de diffusion.

Par ailleurs, de nombreux acteurs économiques emboîtèrent le pas, un nouveau marché était né. Ils créèrent les produits que demandaient ces nouveaux consommateurs. Cela a rendu la transition vers l'alimentation végétale plus facile, plus désirable.

Aujourd'hui, la jeunesse découvre avec effroi les habitudes de nos ancêtres et c'est avec dégoûts qu'elle les imagine manger des êtres qui nous ressemblent par tellement d'aspects. Le grand prédateur a fait place à la première espèce protectrice du vivant. Nul doute que ce changement nous a permis d'éviter l'extinction.



Fabrice Derzelle
Rédacteur du magazine.



Sommaire

BE VEGGIE 8

Mars / Avril / Mai 2016



8

Dossier: Tous végétariens en 2050 !



26

Les recettes de Valérie Lohest



6

La Chine veut réduire sa consommation de viande de 50%



14

Au 21e siècle, l'élevage est en passe de devenir une technologie dépassée et dangereuse



44

Les avantages à être végétarien dans la pratique du sport



50

Que la force soit avec elle ! Interview de Crinuta Cret



32

Google annonce une révolution alimentaire basée sur les nouvelles protéines végétales



34

Interview d'Aymeric Caron



56

INTERVIEW D'AURELIA FAUDOT Photographe



61

Les algues, des aliments pas comme les autres



38

Les livres du mois: Vegan Power de Brendan Brazier



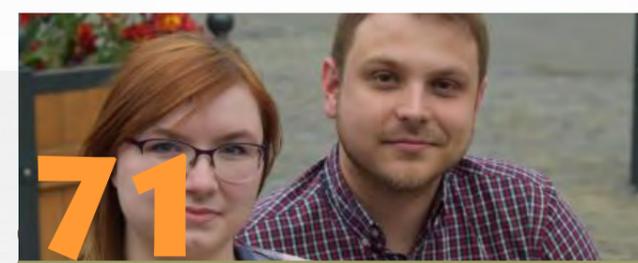
40

Pourquoi la plupart des activistes sur le net sont inefficaces et n'arrivent pas à faire changer les autres



68

MARCHANDS DE CHEVAUX



71

Mathilde et Kevin créent «Veggi», le premier magasin 100% vegan à Wépion



La Chine veut réduire sa consommation de viande de 50%

Le gouvernement chinois vient d'annoncer la mise en œuvre d'un plan ambitieux pour faire baisser la consommation de viande de 50 %. L'objectif: faire baisser les émissions de gaz à effet de serre et diminuer les cas de diabète et d'obésité. La consommation de viande était de 13 kg/an en 1982 et on appelait la viande de boeuf, « la viande du millionnaire ».

Aujourd'hui la consommation de viande atteint 63 kg /an et pourrait encore augmenter de 30 kg à l'horizon 2030. Avec une population d'1,3 milliard d'habitants on peut comprendre que la chine ne puisse se permettre de laisser cette situation perdurer.

On le sait, les élevages mobilisent d'énormes ressources en terme de terres cultivées pour nourrir le bétail et d'eau ; et contribue au réchauffement climatique à hauteur de 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre ce qui en fait le second secteur responsable de ces émissions avant le secteur des transports (voiture, bateau, avion, camion).

ture, bateau, avion, camion).

La chine accapare à elle seule 28% de la consommation mondiale de viande, ceci permet de comprendre l'importance d'une telle campagne. Cette initiative chinoise a trouvé un soutien important. En effet, les stars planétaires Arnold Schwarzenegger et James Cameron tournent actuellement un clip de sensibilisation pour inciter les Chinois à réduire leur consommation.



Merci à Marie Capriata, une illustratrice au grand coeur, de nous avoir offert ce magnifique dessin que nous proposerons à la vente sous forme de badges et d'autocollants. Si vous cherchez une illustratrice, n'hésitez pas à visiter [sa boutique en ligne](#).



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

Une histoire de la fin de l'exploitation animale



L'hyperconsommation de produits animaux ne peut être qu'un moment de l'histoire humaine pour la bonne et simple raison qu'elle n'est pas durable. La viande, le lait et les œufs ont toujours été des produits de luxe qui coûtent cher à produire et nécessitent la mobilisation d'une quantité de ressources importantes.

Un agriculteur du 19^e siècle serait effaré d'apprendre que l'on nourrit notre bétail avec des plantes à haute valeur nutritionnelle comme le blé, le maïs, le soja. Ce serait pour lui littéralement donner de la confiture à des cochons. Donner aux animaux d'élevage des plantes dédiées normalement à l'alimentation humaine a toujours été une folie.

Cette évidence semble avoir disparu de nos esprits, nous oublions ce sur quoi repose la possibilité de ce grand festin. En effet, sans la découverte d'une part, d'immenses réserves d'énergie fossile facilement exploitables comme le pétrole et la création d'autre part, d'engrais et de pesticides de synthèse par les chimistes du 20^e siècle ; jamais ce fabuleux gaspillage n'eût été possible. Ces inventions ont permis de découpler la production de végétaux par hectare, ce

qui a fait chuter les prix et rendu possible l'élevage intensif dont 60% des coûts sont liés à l'alimentation des animaux.

La viande à bas prix a donc envahi les étals des supermarchés permettant aux habitants des pays développés d'en consommer à chaque repas. Or, nous n'avons jamais été si nombreux à vouloir prendre part à ce banquet. En 2050, nous serons près de 10 milliards sur la terre.

Les conséquences de l'élevage intensif et de la surconsommation de produits animaux qui en découle sont maintenant connues: pollution des terres, de l'air et des nappes phréatiques, réchauffement climatique, intoxication de notre nourriture par les pesticides, dégradation des sols, raréfaction de l'eau, augmentation de la résistance aux antibiotiques de pathogènes, extinction d'espèces, menace virale (zoonose) et épidémie mondiale de maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires et les cancers.

L'homme du 21^e siècle va apprendre le prix de cette transgression et nul doute que cette leçon lui donnera à penser.

« De nombreux indices tendent à montrer que l'humanité adoptera alors une alimentation végétarienne, voir végétalienne. »

1) Une révolution technique

A) Nous sommes naturellement végétariens.

Dans un premier temps il est nécessaire de rappeler une évidence que peu d'entre nous ont encore à l'esprit. Les Homo sapiens-sapiens que nous sommes appartiennent à la famille des hominidés : des primates regroupant des espèces animales telles que les bonobos, chimpanzés, gorilles, humains et orangs-outans. Pour enfoncer une fois pour toute le clou et clouer le bec à ceux qui veulent à tout prix faire de l'homme une espèce à part, les généticiens qui ont séquencé les gènes de l'homme et du singe ont été surpris de ne pouvoir les différencier que de 2 à 5 % selon les études.

De nombreux indices tendent à montrer que l'humanité adoptera alors une alimentation végétarienne, voire végétalienne.

Ce changement profond d'habitude alimentaire ne sera pas seulement imposé par la nécessité de nous adapter à la destruction déjà avancée des écosystèmes planétaires mais sera également l'effet de la convergence de trois révolutions, à savoir une révolution technique, scientifique et philosophique. L'objet de cet article est de décrire ces trois révolutions et de voir les liens qu'elles tissent entre elles pour faire naître des sociétés libérées de l'exploitation animale.

L'homme est-il naturellement conçu pour manger des animaux ?

- 1 Pas de vision nocturne. Pourtant un atout pour chasser des proies!
- 2 Pas d'odorat développé pour suivre une piste.
- 3 Petite bouche, denture faite pour mastiquer et non déchirer.
- 4 Contrairement aux carnivores la salive contient des enzymes digestives.
- 5 Un estomac 2 fois moins volumineux que les carnivores et beaucoup moins acide.
- 6 un intestin long (10 mètres) contrairement aux carnivores
- 7 Un colon long et à replis contrairement aux carnivores.
- 8 Urine peu concentrée contrairement aux carnivores
- 9 Pas de griffes pour attraper, tuer, déchirer.
- 10 L'Appareil locomoteur n'est pas conçu pour rattraper des proies à la course

Cuvier: inventeur de l'anatomie comparée
« L'anatomie comparée nous enseigne qu'en toute chose, l'humain ressemble aux animaux frugivores, et en rien aux carnivores... Ce n'est qu'en déguisant la chair morte rendue plus tendre par des préparatifs culinaires, qu'elle est susceptible d'être mastiquée et digérée par l'humain chez qui, de la sorte, la vue des viandes crues et saignantes, n'excite pas l'horreur et le dégoût. »

Owen: célèbre naturaliste anglais
« Les anthropoïdes et tous les quadrumanes dérivent leur alimentation des fruits, graines et autres succulentes substances végétales et la stricte analogie entre la structure de ces animaux et celle de l'humain démontre clairement leur frugivorie naturelle. »

Darwin: inventeur de la théorie de l'évolution
« La classification des formes, des fonctions organiques et des régimes a montré d'une façon évidente que la nourriture normale de l'humain est végétale comme celle des anthropoïdes et des singes, que nos canines sont moins développées que les leurs, et que nous ne sommes pas destinés à entrer en compétition avec les bêtes sauvages ou les animaux carnivores. »

Huxley: Directeur de la Royal Society
« L'humain vint avant la hache et le feu, il ne pouvait donc pas être omnivore. » « La longueur de l'appareil digestif de l'humain est de 5-6 mètres et la distance entre la bouche et le coccyx est de 50 à 80 centimètres, ce qui nous donne un rapport de 10 comme pour les autres animaux frugivores, et non pas de 3 comme les carnivores ou de 20 comme les animaux herbivores. »

D'après l'anatomie comparée, il n'y a aucun doute. L'homme est principalement frugivore et granivore.

Vegetik.org



Pourquoi cette mise au point ?

Cela permet de montrer que l'alimentation originelle de l'homme est une alimentation principalement végétale, frugivore et granivore comme celle des autres hominidés. Sans l'invention des armes de chasse et du feu nos ancêtres avaient bien peu de chance d'attraper, de mettre à mort et de digérer convenablement le moindre animal de la savane.

Pourtant le mythe persiste que nos ancêtres étaient des singes tueurs, [des prédateurs sanguinaires](#). Mais de nouvelles recherches remettent en cause cette idée. Il y a peu des squelettes d'australopithèques exceptionnellement bien conservés vieux de 2 millions d'années ont été découverts en Afrique du Sud à Sédiba et l'analyse de leur plaque dentaire révèle que leur alimentation était très similaire à celles des chimpanzés, c'est-à-dire qu'ils étaient à 95% végétariens.

Cette observation avait déjà été faite par le grand Charles Darwin :

« La classification des formes, des fonctions organiques et des régimes a montré d'une façon évidente que la nourriture normale de l'humain est végétale comme celle des anthropoïdes et des singes, que nos canines sont moins développées que les leurs, et que nous ne

sommes pas destinés à entrer en compétition avec les bêtes sauvages ou les animaux carnivores. »

C'est donc grâce à une série d'inventions et à l'occasion d'un saut technologique que l'homme est devenu prédateur puis éleveur. A l'état de nature en l'absence d'artifices, d'outils nos ancêtres étaient des proies plutôt que des prédateurs comme le laisse penser les fouilles de Sédiba.

A) De l'avantage de la chasse dans un contexte de rareté alimentaire.

Deux inventions vont nous faire alors monter dans la chaîne alimentaire. Nous allons passer de consommateur primaire (mangeur de végétaux) à consommateur secondaire lorsque nos proies seront phytophages et à consommateur tertiaire lorsque nos proies seront zoophages.

Grâce à l'invention du feu la consommation de chair animale devient intéressante. En



L'ours est l'omnivore type

effet, notre estomac de végétarien est beaucoup moins acide que celui des carnivores. Sans la cuisson, il ne peut faire fondre le collagène des muscles des animaux que nous ingérons et donc de profiter pleinement des nutriments qu'ils contiennent. De plus la cuisson permet d'éliminer les bactéries pathogènes qui se développent très vite après la mort de la proie, un problème que les carnivores n'ont pas du fait de l'acidité de leur estomac qui tue immédiatement les germes que contient leur alimentation.

L'outil, lui, permet de compenser notre manque d'adaptation à la prédation. L'arme de jet permet de rattraper la proie qui est toujours plus rapide que nous depuis que nous avons adopté la bipédie. La pointe des flèches, des lances, des pierres permet de compenser l'absence d'armes naturelles telles que les crocs, les griffes, les dards qui permettent de mettre à mort l'animal chassé.

Le silex, le coutelas permettent eux, d'ouvrir son corps qui résiste à la faiblesse de doigts dépourvus de griffes ou de serres.

Ces deux inventions vont donner trois avantages précieux à notre espèce.

- Premièrement cela va nous permettre de réduire le temps destinés à la collecte d'une quantité suffisante de nutriments nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. En ces temps, il était fastidieux d'obtenir suffisamment de protéines et de graisses par l'alimentation végétale. Les fruits ça va pour les glucides mais pour les autres macro nutriments il faut trouver d'autres solutions.

Bien entendu on trouve de bonnes graisses et une quantité appréciable de protéines dans

les graines et les noix mais au rythme de quelques grains à la minute on en a pour des heures. Les singes consacrent un tiers de leur temps éveillé à la recherche de nourriture. Aujourd'hui notre espèce n'y consacre plus que 5 %.

Ce temps libéré nous a permis d'exercer notre intelligence à d'autres fins que celle de nous nourrir. On



peut imaginer que les sociétés qui ont adopté ces techniques ont bénéficié d'un avantage conséquent par rapport aux autres.

Plus de nourriture, plus de temps, plus de pouvoir sur les autres créatures. A n'en pas douter cela a dû marquer le point de départ d'une survalorisation de la viande.

Elle devient par là symbole de puissance, de fécondité et de progrès. Par la pensée magique, nul doute que le mangeur d'animaux se figurait incorporer la vitalité, la force de l'animal. Plus la bête est puissante plus les bénéfices escomptés de son ingestion sont grands.

Certainement il devait alors avoir un partage différencié entre les femmes et les hommes, les chasseurs adultes devaient se garder les morceaux les plus chargés en symboles de puissance. Aujourd'hui encore, on peut observer une consommation plus conséquente de viande chez les hommes que chez les femmes. Il

Tous végés en 2050

est fréquent parmi la population masculine d'établir un lien entre force et consommation de viande, une croyance depuis lors démentie par les données épidémiologiques.

- Le deuxième avantage est d'avoir permis de diversifier notre alimentation, un plus large éventail de choix

- Le troisième avantage est d'avoir permis à l'homme de migrer vers le nord, vers des contrées qui sans la pratique de la chasse ne permettent pas à une espèce telle que la nôtre de survivre. Notre espèce est née dans des contrées ensoleillées où la floraison est continue. Plus au nord, la végétation est peu abondante en hiver, la nourriture rare. La prédation et plus tard l'élevage sont les seules solutions pour tout mammifère souhaitant s'installer à ces latitudes et incapables de tirer profit des plantes ligneuses seules disponibles en cette saison.



s'offrent désormais aux hommes. La cuisson permet de mieux digérer les animaux mais également les céréales. Lorsque les conditions climatiques deviennent difficiles il n'est pas négligeable de pouvoir avoir accès à d'autres sources de nutriments.

Mais il est important de rappeler que le terme omnivore (littéralement «qui mange de tout») pour décrire le mode alimentaire de notre espèce est à nuancer. Beaucoup d'entre nous croient encore qu'il s'agit pour nous de manger de tout impérativement alors que les sciences de l'évolution nous montrent qu'il s'agit plutôt d'un avantage adaptatif. C'est le contraire d'une contrainte qui représenterait alors un handicap.

La base de notre alimentation, on l'a vu, est végétale ! Nous ne pouvons survivre sans elle. Grâce à la cuisson, nous pouvons avoir accès aux produits animaux en petite quantité. Mais ce n'est pas une obligation, les populations végétariennes ont été étudiées sérieusement depuis 1950 et il apparaît clairement qu'elles ne souffrent pas de maladies spécifiques telles que leur espérance de vie en serait affectée.

camps provisoires ! Place aux villages qui sont les balbutiements des premières villes, berceaux des premières civilisations.

La terre travaillée devient un bien que l'on désire posséder définitivement et qui, convoitée mérite d'être protégée des envahisseurs. Le dur labeur qu'elle exige demande la force des hommes et des animaux mais généreuse, elle donne abondamment.

Ce surplus d'aliments favorise les naissances et une longue vie. Des hommes peuvent s'extirper des travaux des champs pour créer de nouvelles corporations: guerriers, chasseurs, scribes, professeurs, intendants, prêtres, agriculteurs... Cette spécialisation des sociétés annonce le début d'un formidable développement : l'humanité peut commencer sa conquête du vivant et devenir ce super prédateur.

Il y a toujours un prix à payer

L'élevage a certainement été un atout précieux pour le développement des premières cités: on utilisait la force des bœufs pour le labour, les excréments pour fertili-

C) L'invention de l'agriculture et de l'élevage.

L'agriculture et l'élevage sont des inventions majeures qui vont modifier profondément les représentations de l'homme. En comprenant leur cycle de reproduction, l'homme devient le maître des animaux et des plantes. Pour travailler la terre il faut se sédentariser. Fini les

ser les sols. Les ruminants, les cochons, les poules permettaient de valoriser les déchets et les végétaux non comestibles en produisant des œufs, du lait et de la viande.

Mais l'élevage est également responsable d'un nombre incalculable de décès. En favorisant la promiscuité entre les hommes et les animaux, il a permis la transmission de maladies inconnues jusque là. La Biologie moléculaire et les travaux de Jared Diamond ont montré que la grippe, la variole, la malaria, la tuberculose, le typhus, la diphtérie, la rougeole, la fièvre jaune, la peste et le choléra ont une origine animale et ont été transmises à l'homme au début du néolithique.

Il faudrait un jour que quelqu'un se penche sérieusement sur ce pan de notre histoire et réalise un livre noir de l'élevage. Il faudrait faire une liste des innombrables victimes qu'a causé ce saut technologique. On y retrouverait en tous cas les 50 millions de morts de la fièvre espagnole de 1918, soit plus du double des victimes de la grande guerre. On y retrouverait également les indiens d'Amérique qui ont succombé à un véritable choc viral lorsque les colons espagnols ont débarqué sur ces terres alors inconnues.

Les Amérindiens, qui n'étaient pas immunisés contre



des virus et maladies comme la coqueluche, la rougeole ou la variole qui sévissaient depuis des millénaires dans l'Ancien Monde, ont été foudroyés par ces épidémies.

Aujourd'hui et plus que jamais, l'élevage qui s'est intensifié depuis lors constitue une menace sérieuse pour notre espèce. L'OMS nous met en garde et prévoit l'émergence de nouveaux virus comme la grippe aviaire dont les souches sont potentiellement très contagieuses. Il y a également le cas très préoccupant d'une augmentation de résistance aux antibiotiques de nombreuses bactéries qui ont profité de ces structures pour proliférer.

L'exemple du Staphylocoque Doré résistant à la métililine (SARM) est à ce titre très parlant, cette bactérie provenant des élevages tue aujourd'hui plus d'américains que le SIDA. Mais n'oublions pas ces autres pathogènes qui s'invitent régulièrement dans les pages des faits divers des journaux du monde entier: *E.Coli*, les salmonelles, le *Cryptosporidium* et le *Coliform*.

Suite page 21



Au 21e siècle, l'élevage est en passe de devenir une technologie dépassée et dangereuse

On peut le dire sans crainte aujourd'hui : l'élevage n'en a plus pour longtemps, de très nombreux indices nous permettent de l'affirmer. Nous allons dans cet article évoquer les nouveaux produits qui demain remplaceront les produits animaux. Mais nous commencerons par rappeler en quoi l'élevage est devenu obsolète aujourd'hui.

L'élevage est une technologie qui a rendu bien des services à l'humanité. Son principal atout était de fournir des aliments riches en protéines, en graisses et en fer tout au long de l'année, ce qui permet aux habitants des régions froides ou arides de passer la mauvaise saison sans manquer de nourriture.

Un autre atout est qu'il était aussi une source de main-d'œuvre précieuse. La force des animaux a été longtemps utilisée pour le labour et ils ont également contribué à nourrir les sols ; leurs excréments étant riches en matières nutritives telles que l'azote.

Aujourd'hui, nous pouvons abandonner ce mode de production grâce à des découvertes et des inventions assez récentes au regard de l'histoire de l'humanité :

- La congélation et les conserves permettent maintenant de disposer d'aliments tout au long de l'année. Inutile de désormais de saler ou de fumer la viande, inutile également de chasser ou de transformer le lait en fromage. Nous avons accès à de nombreuses variétés de produits végétaux, quelle que soit la saison.

- Les rendements agricoles ont augmenté énormément au 20e siècle, car la biologie a définitivement compris ce qui était bon pour les plantes et les sols. À noter qu'il n'est plus nécessaire aujourd'hui de fabriquer des engrais synthétiques à partir d'énergie fossile, on peut très bien utiliser des énergies renouvelables. De plus il est tout à fait possible d'utiliser des engrais végétaux.

- Les sciences de la nutrition ont montré qu'une alimentation 100 % végétale est dans la plupart des cas compatible avec une alimentation saine et équilibrée.

Les études montrent que les végétariens ne présentent pas de maladies spécifiques et qu'ils bénéficient d'une espérance de vie plus importante probablement liée au fait qu'ils sont protégés des maladies chroniques telles que le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, certains cancers, l'obésité et l'hypertension.

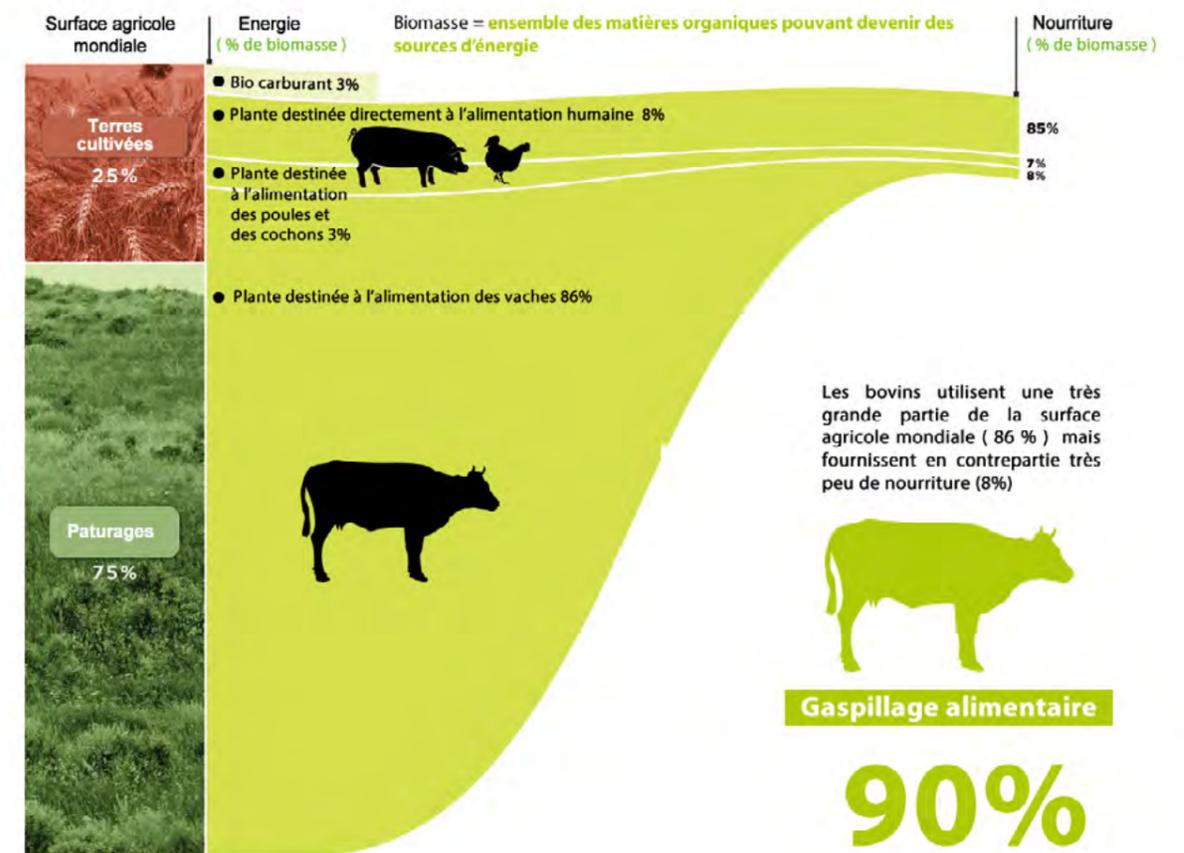
- L'humanité a su sélectionner des plantes à très haute valeur nutritionnelle (protéines, graisses, glucides) et des micro-organismes qui permettent de fournir les nutriments essentiels. Par exemple la vitamine B12 absente des végétaux peut être obtenue par la culture de bactéries et la vitamine D peut être extraite de lichens.

- L'élevage a tous simplement un très mauvais bilan quant à la quantité d'aliments produits par hectare de terre cultivée. En gros, vous pouvez considérer qu'en fournissant 10 calories d'origine végétale à un animal, celui-ci ne vous en restituera qu'un dixième par l'intermédiaire de sa chair. Le reste aura été utilisé par l'animal pour assurer ses fonctions vitales (respiration, digestion, homéostasie du corps) ou aura été rejeté comme déchet après le processus de digestion.

Le même calcul est valable pour les protéines. Par exemple, un hectare de soja fournit 500 kg de protéines végétales pour à peine 50 kg de protéines animales, si vous nourrissez des animaux avec l'équivalent de végétaux.

En conclusion, la mort de l'élevage est d'abord inscrite dans les lois de la thermodynamique, ce procédé est peu rentable et subsiste encore grâce aux nombreuses subventions et au fait que les contri-

Inconvénients de l'élevage



Graphisme: Union of concerned scientists

DATA FROM: P. SMITH ET AL. 2013. GLOBAL CHANGE BIOLOGY 19: 2285-2302, FIG 1; ORIGINAL ANALYSES BY F. KRAUSSMAN ET AL. 2008. ECOLOGICAL ECONOMICS 65: 471-487

buables paient les coûts environnementaux. Si on passait au principe de pollueur payeur, la plupart des élevages disparaîtraient dans les pays développés.

- L'élevage est dangereux du point de vue épidémiologique. Nous savons qu'en favorisant la promiscuité entre les hommes et les animaux, de nombreux virus et bactéries ont franchi la barrière des espèces (voir ci-dessus). De plus, l'utilisation d'antibiotiques pour soigner les animaux contribue à diminuer leur efficacité en médecine humaine.

Les vaches vont devenir obsolètes

Nous pouvons vous annoncer que l'humanité va sortir de sa dépendance aux bovins pour produire de la viande, du lait, de l'insuline, du collagène ou du cuir. Bien entendu, nous pourrions vous en dire autant des poules et de cochons, mais nous nous focaliserons sur cet animal pour éviter la lourdeur d'un article interminable.

L'Agriculture cellulaire va révolutionner le marché des produits animaux

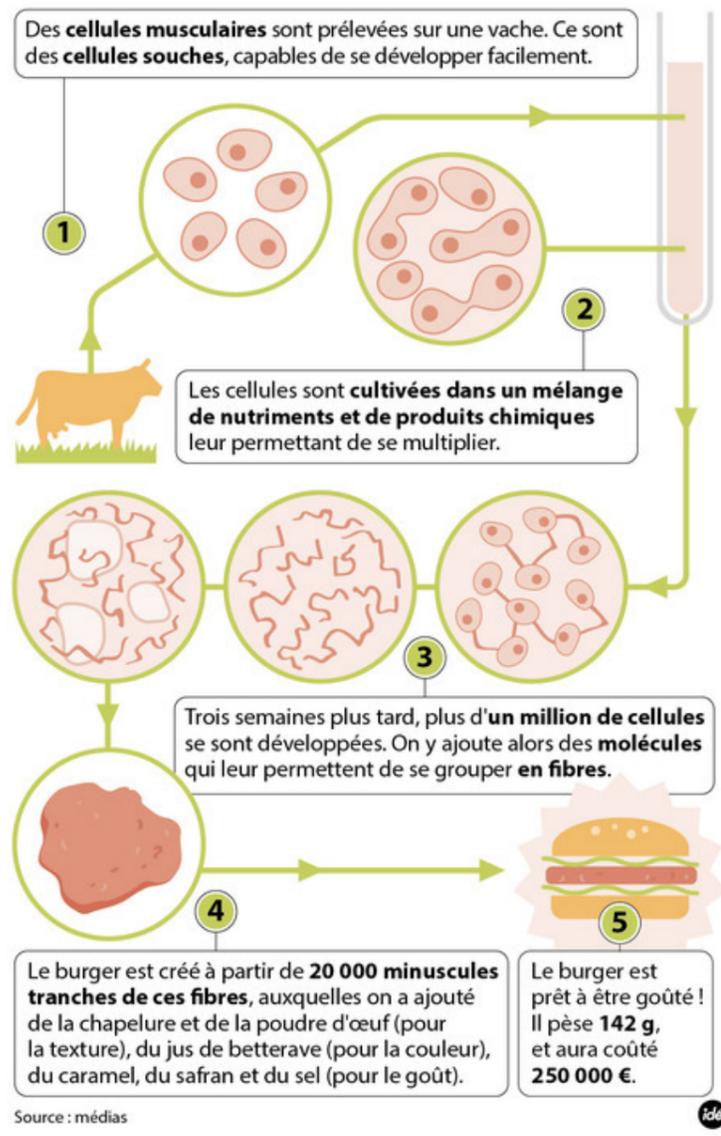
- la viande synthétique sera commercialement viable d'ici 10 ans affirme Jason Matheny du groupe de recherche [New Harvest](#). Elle sera intéressante du point de vue environnemental, car elle nécessitera moins de ressources et elle sera surtout meilleure pour la santé, car la quantité et le type de graisses pourront être contrôlés en laboratoire. De plus il n'y aura aucun problème au niveau bactérien, car les cultures de cellules musculaires seront effectuées dans un environnement complètement stérile.

[Memphis Meat](#), une nouvelle startup de San Francisco qui est à la pointe de cette technologie affirme que cette invention va avoir le même impact sur l'industrie de la viande que la voiture sur les producteurs de charrettes et les éleveurs de chevaux. Leur objectif est de rendre l'élevage d'animaux «simplement impensable».

Quand on leur fait valoir que le consommateur pourrait se détourner de ces aliments qu'ils trouveraient artificiels, ils arguent que c'est l'élevage actuel qui est complètement artificiel en maintenant des milliers d'animaux à l'étroit dans des hangars. De plus, l'élevage est également une technique non naturelle, n'oublions pas que nous la maîtrisons depuis seulement 12 000 ans. Une paille au regard de l'histoire de l'évolution humaine.

Comment cultiver un burger en laboratoire

Technique expérimentée par le professeur Mark Post



Ingénieurs de Muufri



- Le cuir synthétique arrive également avec des entreprises telles que [Modern Meadow](#) qui a pour ambition de fabriquer des matériaux pour la création de vêtements qui ne nécessiterait pas la mise à mort d'animaux et qui n'auront pas le bilan environnemental catastrophique des tanneries.

Mais ce n'est pas la seule voie explorée : le cuir végétal arrive également dans les rayons de nos magasins préférés par exemple la société [Ananas Anam](#) a mis au point un processus de fabrication qui permet de fabriquer du cuir à partir de fibres d'ananas, ce nou-



veau matériau s'appelle le pinatex.

- Pour les produits laitiers, on sait déjà que les laits végétaux sont en train de prendre une part du marché de plus en plus grande. Le lait n'a d'ailleurs plus la cote auprès d'un nombre de plus en plus important de professionnels de la santé. Trop gras et trop protéiné dans une société qui surconsomme ces macronutriments, remis en cause au niveau du calcium, car les sociétés qui en consomment beaucoup telles que les pays scandinaves ne semblent pas bénéficier d'une meilleure santé osseuse, il est aussi accusé d'être mal digéré à cause du lactose (le sucre du lait) et soupçonné de favoriser les cancers à cause de l'IGF-1, une hormone de croissance qu'il contient.

Et voilà qu'arrive le lait synthétique avec la société [Muufri](#) qui a bien l'intention de fabriquer « le lait du futur » avec un système d'imprimante cellulaire 3D qui fabriquera du lait à l'identique en excluant bien entendu les produits indésirables comme les résidus de médicaments vétérinaires, les résidus d'antibiotiques ou les produits organiques persistants (DDT, PCB, Dioxine, etc.) que l'on retrouve dans l'environnement et les hormones bien entendu. Un gain pour les animaux et pour le climat, on le sait, les vaches

émettent une quantité de méthane considérable lors de la rumination, ce gaz a un potentiel réchauffant 23 fois plus grand que le CO₂.

Un signe qui ne trompe pas, cette société vient de remporter la première place au concours «The Dutch Postcode Lottery Green Challenge» qui récompense les innovations débouchant sur des avancées environnementales. Il s'agit là du concours le mieux doté au monde et ce n'est pas moins de 200 000 euros qu'elle a empoché. Un montant auquel il faut ajouter la contribution d'un célèbre fonds d'investissement hongkongais.

- Des sous-produits comme le collagène et le cartilage sont en train d'être synthétisés en laboratoire avec de meilleurs résultats. Plus intéressant, au Massachusetts Institute of Technology les chercheurs ont développé une version synthétique de l'insuline, une molécule utilisée pour les diabétiques qui s'active seulement quand le niveau de sucre augmente et ne provoque pas de réactions allergiques.

Les nouvelles protéines végétales débarquent

Assistons-nous à une révolution de l'alimentation aux États-Unis et en Allemagne ? C'est plus que probable! De nouvelles sociétés cherchent à fabriquer des substituts de produits animaux à base de pro-



téines végétales. Leur objectif ? Que vous n'y voyez que du feu ! non seulement elles veulent produire une copie parfaite de la texture, du goût et de l'apparence de la viande, mais elles veulent en plus que ce soit sain pour la santé.

À ce petit jeu, **Beyond Meat**, une société semble avoir trouvé la formule de hamburger parfait qu'elle a appelé The beast par ce qu'il contient autant de protéines que la viande, plus d'antioxydant que les myrtilles ou les brocolis, plus de calcium que dans le lait, plus d'oméga 3 que le saumon, il est moins cher à produire, émet moins de gaz à effet de serre et contient des protéines de pois, une légumineuse qui a la particularité de nourrir les sols en azote.

Des investisseurs comme Bill Gates ne s'y sont pas trompés et ont déjà commencé à parier sur ces nouveaux produits en investissant massivement dans ces sociétés. Bill Gates raconte sur son blog que le journaliste du New York Times, Mark Bittman était à côté de lui quand il a essayé le faux poulet de Beyond meat et qu'il a été complètement bluffé.

Une autre Société a retenu l'attention de B.Gates, la société Hampton Creek et son produit phare: **Just Mayo**, une mayonnaise sans œufs et sans cholestérol qui ressemble à s'y méprendre à la mayonnaise.

Les ingénieurs de ces sociétés ont été chercher dans le règne végétal des protéines qui pouvaient, une fois utilisée, donner l'aspect, la texture et le goût de la mayonnaise. Les autres produits de cette société veulent simplement rendre inutile l'élevage de poules pondeuses.

Vous l'avez compris maintenant, en utilisant des végétaux, les coûts de production sont inévitablement plus bas que les coûts de l'élevage et ici pas de produits vétérinaires, pas d'abattage, pas de hangars remplis d'animaux obligés de vivre une existence misérable, des conditions qui révoltent une grande majorité des consommateurs.

En Allemagne, une autre innovation a vu le jour. Les ingénieurs qui ont réussi à fabriquer des substituts de viande à base de lupin ont reçu le prix de l'avenir d'une valeur de 250 000 euros des mains du président J.Gauck.

L'avantage du Lupin est le même que pour les autres légumineuses, ce sont des



plantes qui s'accroissent sur des terres peu productives qu'elles enrichissent en fixant l'azote dans le sol, leurs fèves sont très riches en protéines complètes et en fibres.

Ce pays qui compte maintenant plus de 8 millions de végétariens dont un million de véganes est à la pointe de cette révolution. On peut trouver des magazines et même une chaîne de TV qui aborde ces sujets, une chaîne de supermarché végane est d'ailleurs en passe de s'exporter dans le monde entier et les sociétés comme Wheaty et Taifun ne cessent de produire des substituts de viande bio et très convaincants.

Conclusion

L'avenir est à l'alimentation végétale! Qui peut encore douter de cette issue ? Un monde de 10 milliards d'habitants en 2050 dont la production agricole stagne déjà de façon inquiétante est un monde qui n'a guère le choix.

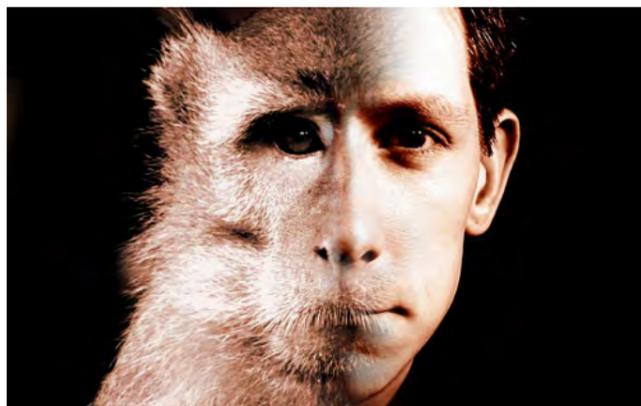
Les sols abîmés par des dizaines d'années d'agriculture intensive ne pourront répondre à l'accroissement de la demande alimentaire autrement qu'en privilégiant le remplacement des protéines animales par les protéines végétales. Le réchauffement climatique et l'acidification des océans aggraveront encore la rarefaction des ressources. Nul doute que les hommes de demain prendront la bonne décision.

w

Suite de la page 13

2) Une révolution scientifique

Nous avons vu que de nouvelles technologies nous permettent de fabriquer des aliments sains tout au long de l'année sans avoir besoin d'animaux. Dans ce paragraphe, nous allons montrer que la question



«faut-il manger des animaux ?» ne peut obtenir de réponse sans les découvertes scientifiques de ces dernières années.

Il y a deux aspects à développer, un aspect nutritionnel qui consiste à répondre à la question pouvons-nous nous abstenir de viande sans développer des maladies spécifiques à ce type d'alimentation ? Deuxièmement un aspect éthique, est-il vrai que les animaux sont proches de nous au point de posséder une conscience, une individualité, en d'autres termes «l'animal est-il une personne ?».

Si la réponse est oui et qu'il est possible de se nourrir autrement, tuer un animal devient un acte lourd de sens qui devrait remettre en cause la légitimité de l'élevage.

L'alimentation

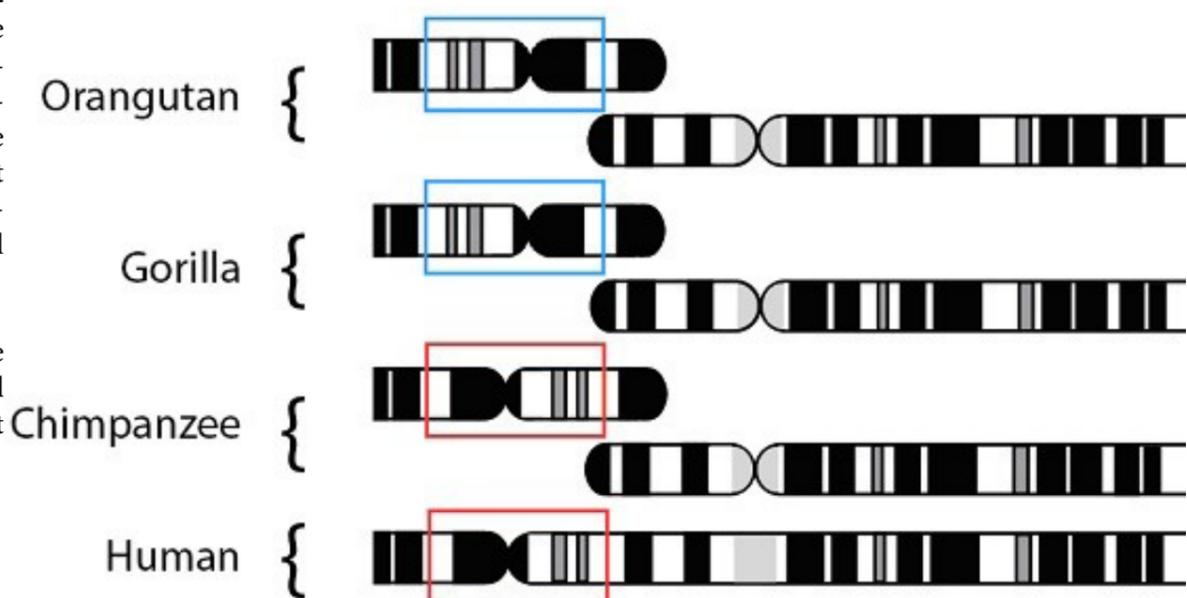
La norme aujourd'hui est de manger des animaux à presque tous les repas, mais quand on interroge les consommateurs on comprend que la base de ces compor-

tements a pour fondement 2 croyances qui ne sont pourtant pas validées scientifiquement.

La première est que les produits animaux sont une source essentielle de protéines, de fer, de calcium. Cette croyance est pourtant erronée, le monde végétal peut fournir tous les acides aminés, le fer et le calcium nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme, nous vous proposons ce lien vers [la conférence du docteur Nespolo](#) qui en fait la démonstration. Pour faire court, nous n'utiliserons qu'une preuve irréfutable encore peu connue dans nos pays.

Les végétariens sont étudiés depuis les années 50 aux États-Unis, nous disposons maintenant de 5 études de grandes ampleurs qui permettent de comparer l'espérance de vie générale des végétariens et des omnivores. En 1999 le docteur Key a mené à bien une [méta-analyse](#) des résultats de ces études, cette analyse montre que les végétariens disposent d'une espérance de vie légèrement supérieure. Cela démontre que manger des animaux n'est pas une obligation, mais bien un choix lorsque l'on vit dans des pays disposant de ressources végétales suffisantes.

Les animaux nous ressemblent



Chimpanzés et Humains possèdent 98 % de gènes communs

2) Une révolution philosophique

Avec l'invention de l'élevage et de l'agriculture, les hommes vont changer de vision du monde. Avant cette époque les chasseurs-cueilleurs s'imaginaient être les enfants de la nature et considéraient les autres



On peut exploiter des animaux avec peu d'états d'âme lorsqu'on est persuadé que les différences entre eux et nous sont telles que nous ne nous devrions pas nous inquiéter de leur sort. Souffre-t-il vraiment ? Ont-ils une conscience similaire à la nôtre ? Ces questions ne pouvaient pas obtenir de réponses sans le développement des neurosciences et de la génétique.

Les neurosciences ont montré que la structure de notre cerveau était similaire à la structure du cerveau des autres mammifères surtout au niveau du cortex limbique, le siège des émotions. En 2012 ces découvertes ont abouti à la [déclaration de Cambridge](#).

À l'issue d'un congrès sur le sujet, des scientifiques internationaux renommés, dont Stephen Hawking, ont signé le 7 juillet 2012 une Déclaration de conscience des animaux, dont la conclusion est que «les humains ne sont pas les seuls à posséder les substrats neurologiques qui produisent la conscience. Les animaux non humains, soit tous les mammifères, les oiseaux, et de nombreuses autres créatures, comme les poulpes, possèdent aussi ces substrats neurologiques».

Les généticiens ont montré pour leur part que les gènes humains et les gènes des mammifères sont similaires à 95%. Voilà pour clore le débat!

Ces découvertes devraient déboucher à une modification des lois internationales rendant l'élevage quasi impossible dans les faits tant les nouvelles normes deviendraient contraignantes et feraient bondir les prix des produits animaux qui deviendraient invendables puisqu'en parallèle de nouveaux substituts envahiraient le marché alimentaire.

animaux comme des frères et la terre comme la mère originelle. De plus la pratique chamanique permettait, croyait-on, de communiquer avec les esprits de la nature et des innombrables êtres qui la peuplent. De nombreux clans vénéraient les esprits animaux auxquels ils s'identifiaient et vouaient un culte.

L'agriculture change la donne, cette technique permet à nos ancêtres de se poser en maître des animaux et de la nature. Ils comprennent les cycles de reproduction et les techniques qui leurs assurent la soumission du vivant.

De nouveaux mythes apparaissent qui ont un point commun. Nous ne sommes pas comme les animaux, nous sommes les élus des Dieux, nous sommes à part. La Bible fournit un exemple de mythe fondateur, Adam voit défiler devant lui tous les animaux, Dieu lui donne le privilège de les nommer. Ils sont là pour lui, pour son agrément.

Au siècle des Lumières, de nouveaux changements font de nouveau évoluer notre représentation de notre relation avec les animaux. C'est le siècle de la raison triomphante, la méthode scientifique formalisée par

Descartes permet une accélération du rythme des découvertes scientifiques, la technologie bénéficie également de cet apport.

Notre volonté de puissance n'en est que plus stimulée. Par comparaison les animaux dépourvus de raison perdent encore des points, notre estime pour eux, est au plus bas. On entend des savants défendre l'idée qu'ils sont dépourvus de consciences, ce sont des automates, ils ne souffrent pas vraiment. On libère les esclaves, mais l'exploitation des animaux s'apprête à prendre des proportions inimaginables.

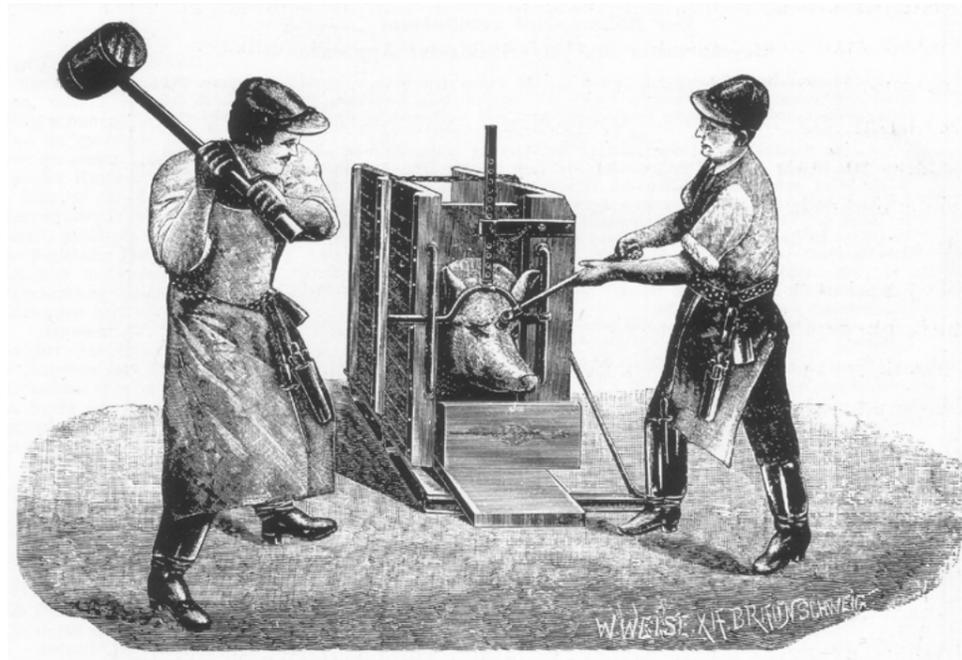
Au 19e siècle, l'économie libérale est en passe de devenir la nouvelle religion, elle triomphera à la fin du 20e siècle. Tout ce qui existe sur terre deviendra potentiellement une source de profit, au-delà du profit point de salut, la croissance de PIB devient le seul horizon de nos sociétés. Le paradis n'est plus ailleurs, il est ici dans la jouissance de l'instant, l'humanité veut construire son bonheur sur une succession de petits bonheurs, de brefs plaisirs, les «expériences» sensorielles sont plébiscitées par la publicité, l'homme devient hédoniste et la nourriture prend une place importante dans ce concert de jouissance.

Les animaux sont embarqués dans cette folie, ils deviennent des machines à produire de la viande, du lait, des œufs. Ils sont sélectionnés et façonnés pour s'intégrer dans la chaîne de production accélérée

de l'élevage industriel. Il faut pouvoir s'offrir des produits animaux à tous les repas. En 2016, c'est plus de 70 milliards d'animaux qui sont tués chaque année pour nourrir cet appétit gargantuesque.

Mais en silence, une nouvelle révolution philosophique est en train de prendre de l'ampleur. La découverte de Copernic nous a chassés du centre de l'univers, celle de Darwin du cœur de la création, Freud éteint nos illusions quant à la possibilité de diriger nos vies par la raison et nous rappelle les forces instinctives animales tapies dans notre inconscient. L'arrogance humaine en prend un coup.

De leur côté, les neurosciences, l'embryologie, la génétique, les sciences humaines, les sciences de la nutrition ne cessent de nous proposer une nouvelle image de l'homme. Elles nous montrent que nous sommes



les frères des animaux, qu'ils partagent notre errance sur cette planète, qu'ils vivent les mêmes expériences mentales, nous pensions être seuls à la surface de ce monde, mais nous sommes maintenant légion.

Et nous humains, sommes-nous des prédateurs rois, maîtres de la création ?

La biologie et la philosophie nous dressent un portrait différent ! Nous sommes des êtres hautement adaptables au niveau alimentaire, nos ancêtres australopithèques étaient plutôt granivores, frugivores et surtout ils étaient du côté des proies et non de celui des maîtres de la savane.



Nous humains, nous appréhendons le monde à travers des fictions opérantes, il ne tient qu'à nous de choisir une fiction qui fera mourir le prédateur qui a été un des chemins possibles d'expression de nos capacités, il a été activé par la conjonction de 3 forces: la nécessité, la recherche d'une vie plus facile et la volonté de puissance de notre espèce.

Aujourd'hui, nous devons nous libérer de ces schémas, car l'évolution nous pousse à la réalisation d'aspirations plus profondes. Depuis d'innombrables générations, les plus grands sages ont essayé de tracer une voie vers l'invention d'un nouveau mode d'être qui permettra l'expression de nos plus hautes facultés.

Parmi ces facultés, se tient en bonne place notre capacité à ressentir de l'empathie et celle de nous émerveiller de la beauté du monde. De nouveaux principes suivront cette maxime: « tu ne nuiras pas ! », en tout être vivant nous serons amenés à reconnaître l'expression d'un autre nous-mêmes.

Pourquoi serons-nous poussés à cette réalisation ultime ? Parce que nous sommes devenus trop puissants, si nous ne changeons pas spirituellement, ces nouveaux pouvoirs provoqueront l'extinction de notre espèce.

L'humanité s'alimentera de végétaux en 2050 ou elle disparaîtra !




 Les recettes

Recette 100% végétale



Cette recette est proposée par Justine Lestrade pour Végétik Mons

Boulettes de lentilles!

Il vous faut:

Un verre de 250 ml rempli de lentilles vertes

- Un cube de bouillon de légumes
- 1 échalote ou petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de crème de soja
- Cumin
- Sel
- Poivre

Préparation des boulettes:

1. Faire bouillir l'eau et laisser cuire les lentilles entre 15 et 20 minutes avec le cube de bouillon de légumes. Les lentilles doivent être bien cuites et ne pas être en bouillie.

2. Dans un robot mixeur, mettre l'oignon et l'ail coupés en très petits morceaux.

3. Ajouter les lentilles, le sésame, les épices et le soja en crème. Mixer le tout.

5. En fonction de la texture, ajouter plus ou moins de farine pour être en mesure de former des petites boulettes (attention, pas trop de farine, sinon elles vont sémier, si pas besoin ne pas en mettre ça dépend de la consistance).

6. Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile d'olive puis faire cuire les boulettes en les retournant sur tous les côtés au fur et à mesure de la cuisson.

Pour la sauce mayo:

1. Mettre une bonne cuillère à café de moutard douce dans un saladier.

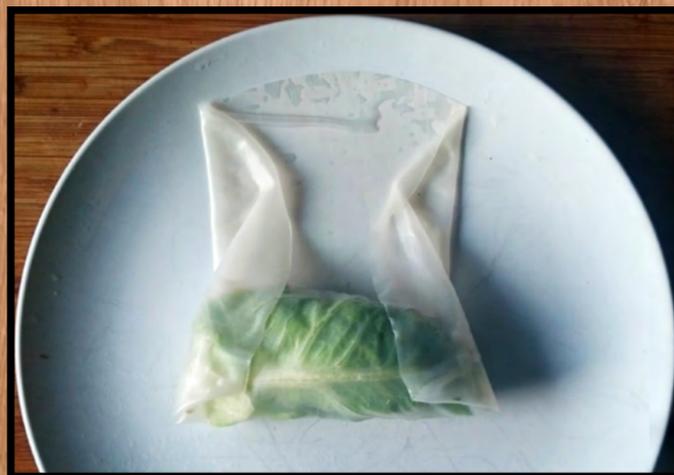
2. Ajouter 200ml de crème de soja. Avec un batteur, battre le tout pendant 2 minutes.

3. Petit à petit, ajouter de l'huile de tournesol en filet jusqu'à ce que la préparation épaississe (ce n'est pas aussi consistant qu'une mayonnaise! Ça ressemble plus à une vinaigrette)

4. Saler, poivrer et ajouter du persil au goût!

Alors, qui a envie de tester?

Rouleaux de printemps à la sauce au tahin



Ingrédients :

- Feuille de riz carrées ou circulaires (j'utilise les rondes)
- Feuilles de chou ou de salade, carottes, courgette, radis, poivron rouge, asperges, concombre, champignons, tomates, graines germées... (légumes au choix selon la saison)

Préparation :

- Couper les légumes en fins bâtons (voir illustration)
- Couper finement la menthe et la coriandre
- Préparer un grand récipient rempli d'eau tiède pour tremper les galettes de riz
- Préparer tous les ingrédients coupés sur la table, à portée de main
- Plonger la galette de riz dans l'eau tiède d'un côté puis de l'autre, en un aller-retour très rapide. La galette semble encore un peu dure, mais elle se ramollira rapidement en la laissant reposer dans l'assiette
- Puis dans l'ordre, disposer les ingrédients sur le premier 1/3 de la galette : une 1/2 feuille de salade, une ou deux feuilles de menthe et les légumes de votre choix (voir illustration)
- Rabattre les deux côtés de la galette sur la garniture, puis rouler comme un cigare vers l'avant en maintenant bien fermement le rouleau
- Procéder de même pour les autres rouleaux en humectant en alternance deux galettes de riz pour gagner du temps

Remarque: ne pas mettre trop de garniture pour pouvoir faire de jolis rouleaux, et surtout pour ne pas déchirer la galette de riz qui devient fragile après le trempage

Sauce au tahin :

Ingrédients :

- 2 petites poignées de noix de cajou
- Jus d'1/2 citron
- 1 cuillère à café de tahin
- 1/3 de gousse d'ail
- 2-3 branches de coriandre (avec les feuilles) ou remplacer avec de la menthe si vous n'aimez pas la coriandre
- Une pincée de piment de Cayenne
- Sel/poivre

Préparation :

Mélanger les ingrédients dans le blender jusqu'à obtenir un mélange homogène



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

Fauxmage



Une création de Candice Fagel

Blog sur facebook :
I freaking love being a vegan



Préparation

Photo 2: Faire tremper les noix de cajou pendant 4 à 6h dans de l'eau claire. Vous obtenez une cup de noix réhydratées

Placer les noix de cajou dans un blender

Photo 3: Ajouter les pois chiches dans le blender

Photo 4: Ajouter les 3 cuillères à soupe (ou 1/3 de cup) de levure alimentaire

Photo 5: ajouter le jus d'un demi-citron

Photo 6: ajouter le vinaigre de cidre

Photo 7: Mixer le tout

Ingrédients

- 2 poignées de noix de cajou nature
- 1 boîte de conserve de pois chiches
- 3 cuillères à soupe de levure alimentaire (ici la marque Natufood, la meilleure selon moi)
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- Le jus d'un demi citron 3 pincées de sel

Frites de pommes de terre douces



Préparation de la recette :

- Éplucher les pommes de terre douces puis les couper en grosses frites et les déposer dans un plat pour cuisson au four
- Préparer la marinade en faisant fondre les 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- Ajouter le sel, poivre, paprika, piment de Cayenne
- Déposer généreusement la marinade au pinceau sur les pommes de terre
- Parsemer de thym et marjolaine
- Enfourner pour environ 25 à 30 minutes à 200°C, en les retournant de temps en temps
- Les 5 dernières minutes, changer le four en mode grill ou rôtisserie.

Remarque : Je procède de la même façon pour le potimarron, les panais et les pommes de terre selon la saison



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

Page Facebook: RAW FOOD à Liège

Ingrédients pour deux personnes

- 2-3 Pommes de terre douces
- 2 cuillères à soupe généreuses d'huile de coco
- ½ cuillère à café de paprika
- Une pincée de sel ou sel de céleri
- Une petite cuillère à café de thym
- Une pincée de piment de Cayenne
- ½ cuillère à café de marjolaine



Google annonce une révolution alimentaire basée sur les nouvelles protéines végétales

Eric Schmidt, le porte-parole de Google et président d'Alphabet a passé toute sa carrière à essayer de prédire comment les nouvelles technologies allaient changer le monde.

Lors d'une conférence à Los Angeles il a fait la liste des 6 principales avancées technologiques qui allaient améliorer le monde et surprise ! C'est la révolution végétale qui est citée en premier, car de son point de vue, c'est celle qui aura le plus d'impacts positifs sur l'environnement.

1) La viande va appartenir au passé : Schmidt voit une révolution à venir dans l'utilisation de plantes pour remplacer la viande. Le remplacement de l'élevage par la culture de plantes pourrait réduire les émissions de gaz à effet de serre et lutter contre le changement climatique, a-t-il soutenu. L'industrie de la viande, l'élevage de bétail, en particulier, émettent des quantités de gaz à effet de serre importantes.

Le développement de protéines végétales que nos sociétés pourraient utiliser pour remplacer la viande servirait également à réduire le coût des aliments dans les pays en voie de développement où la nourriture est parfois rare. Fabriquer 500g de protéines animales (élevage, abattage, transport) est un processus relativement inefficace et coûteux par rapport à la fabrication de 500g de protéines végétales.

Schmidt a déclaré que le monde est maintenant prêt à mieux produire des aliments de synthèse à partir de plantes à l'aide d'ordinateurs et de croisement de données. La technologie peut aider les chercheurs et les scientifiques à identifier les meilleures plantes et leurs combinaisons pour créer certains goûts et répondre à certains besoins nutritionnels.

2) l'impression 3D pour les bâtiments: la construction de bâtiments, résidentiels et commerciaux, prend beaucoup de temps, d'énergie et est coûteuse, fait remarquer Schmidt. Mais la technologie d'impression 3D, stimulée par les dernières innovations en informatique peut créer des bâtiments à moindre coût, plus rapides à construire, et c'est meilleur pour l'environnement. Ces bâtiments 3D imprimés peuvent être générés de manière industrielle et personnalisable et assemblés sur place.

3) La réalité virtuelle: De nombreux observateurs des industries high-tech ont suivi l'évolution des nouveaux casques comme l'Oculus. Schmidt dit que les utilisations les plus convaincantes pour la réalité virtuelle vont bientôt sortir du milieu des jeux vidéo et du divertissement. Ces technologies joueront un rôle crucial dans la prise de décision de sociétés qui seront mieux informées par la « réalité augmentée », ou en ajoutant des signaux visuels et audios dans certains environnements, comme l'habitacle des voitures, sur les lieux de travail ou dans l'éducation.

4) Les données médicales deviennent mobiles: les téléphones cellulaires sont l'appareil parfait pour surveiller la santé personnelle et pour la collecte de données sur la santé, dit Schmidt. Nous touchons nos téléphones 1.500 fois par semaine, ce qui rend ces appareils des plus intimes et connectés à notre corps. La capacité du téléphone informatique à se connecter au réseau, à prendre des photos et à comporter d'autres capteurs font de lui un appareil très efficace pour relier les patients et les médecins avec des données médicales, a déclaré Schmidt.

5) voitures auto-conduites: Schmidt est d'accord avec une grande partie de la Silicon Valley que les voitures auto-conduites représenteront une énorme opportunité commerciale. Mais il pense aussi que les ordinateurs qui vont conduire nos voitures vont rendre le monde plus sûr.

« 32.800 personnes vont mourir cette année sur les routes aux États-Unis, nous ne savons pas qui ils sont encore », a déclaré Schmidt. Il dit aussi que « le monde devrait travailler en priorité sur ces technologies comme le fait déjà Google ».

6) L'éducation sera assistée par la technologie: tout le monde sait que chaque élève apprend différemment, a déclaré Schmidt. Mais les ordinateurs peuvent aider à changer l'éducation afin qu'elle soit le plus efficace pour tout le monde. La technologie de l'informatique peut facilement surveiller la façon dont les élèves apprennent et ensuite identifier les méthodes d'enseignement les plus efficaces pour chacun d'eux. Nous devons créer plus d'outils pour aider les enseignants à améliorer leur enseignement.

Cet article est une traduction de l'article de fortune

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 (levers 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 inconforts 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 esquisser des parties trop ardues pour ensuite remonter rejoindre le groupe dès que cela est possible.

Je réserve

Interview d'Aymeric Caron à l'occasion de la sortie de son livre « Antispéciste ».

Une interview réalisée par Carine Cordier

Un jour, tous les animaux auront des droits. Des droits, ils en existent déjà pour certains mais ça reste simpliste et incohérent. Nous avons pour habitude de classer les espèces dans des catégories. Nous sommes spécistes. Ce terme fera bientôt partie intégrante de notre vocabulaire, à l'instar de racisme, ou sexisme, dont il est une suite logique.

Le spécisme consiste à traiter différemment deux espèces qui présentent les mêmes caractéristiques et d'accorder à l'une plus d'intérêt ou de bienveillance qu'à l'autre.

« Antispéciste » propose une vision neuve des droits des animaux, une vision neuve de notre rapport aux autres espèces, une vision neuve, d'un monde

qui s'inscrit dans une logique d'écologie politique, loin de celle biaisée par le système électoral. Plus une écologie superficielle, qui s'inquiète uniquement de maintenir les écosystèmes, de protéger vaille que vaille les ressources et quelques espèces en péril, mais une écologie plus profonde, qui repense complètement la place de l'homme dans le monde et qui lui permet de recréer des liens avec toutes les formes du vivant.

Cela implique un remaniement en profondeur de nos institutions, un autre regard sur la politique, et une réforme intellectuelle sur la question du « profit ».



Appel à un nouvel humanisme...

Vous considérez comme un gadget, les lois reconnaissant l'animal comme un être sensible. Pourquoi ?

Les textes de loi, du code pénal ou du code rural, liés à l'interdiction des mauvais traitements, liés à nos obligations de traiter les animaux dans des conditions qui garantissent que le bien-être inhérent à leur espèce soit respecté, existent. Si ces textes étaient respectés, les animaux seraient certainement mieux traités. Ils seraient tués quand même, ce qui me pose un problème mais, une chose est sûre, les élevages industriels que nous connaissons, n'existeraient plus, on les fermerait, et les petits élevages seraient fortement remis en question.

Prenons l'exemple de l'article L214 - 1 du code rural français, qui dit ceci : Tout animal, étant un être sensible, doit être placé par son propriétaire dans des conditions compatibles avec les impératifs biologiques de son espèce. Or, le simple fait d'enfermer un cochon, alors que par définition, c'est un animal qui aime se promener, qui a besoin de fouiller le sol, qui adore se gratter le dos dans la poussière, va à l'encontre de cette loi.

Donc, les textes existent, qui permettraient ce que j'appelle, la libération animale ; malheureusement, ils ne sont ni respectés, ni appliqués.

En améliorant les conditions de détention animale, ne craignez-vous pas qu'on fasse perdurer un système, dont vous, et d'autres, réclamez l'abolition ?

C'est un vieux débat, qui existe depuis 40 ans au sein des défenseurs des droits des animaux. J'ai envie de dire qu'il est possible de mener les deux combats de manière concomitante. Pour exemple, l'association L214, qui milite pour la fin de tous les élevages, et qui en même temps, obtient réguliè-

Aymeric Caron
Antispéciste



rement, par ses actions, des résultats sur différentes choses, comme le fait que tel ou tel supermarché cesse de vendre des œufs issus de batteries.

Elle pourrait être qualifiée de modérée, alors qu'elle est, je la connais bien, abolitionniste à 100 %. Cette démarche qui consiste à améliorer le système en place n'est pas incompatible avec une visée plus radicale et elle est intéressante pour le grand public, parfois ignorant de certaines pratiques, et qui considère tout à fait normal de manger des œufs ou de la viande.

Lorsqu'on oblige le législateur à faire pression sur les éleveurs et les industriels, on ouvre les consciences et on peut dès lors faire passer beaucoup plus d'idées, notamment sur l'abolition. Si entre temps, il y a une amélioration qui profite aux animaux, tant mieux.

Qu'apporte « Antispéciste » à ce qui existe déjà sur le végétarisme et les droits des animaux ?

La question des droits des animaux est bien évidemment centrale mais il y a d'autres choses qui sont

abordées parce que je tiens à inscrire cette lutte dans une réflexion beaucoup plus large. Ce livre s'interroge sur l'évolution de l'être humain, d'un point de vue moral mais aussi politique. Il est essentiel aujourd'hui, de revoir l'ensemble de nos institutions et de contrer un néolibéralisme en bout de course, en créant une nouvelle démocratie, que j'appelle «biodémocratie».

Le livre, c'est ça aussi, une proposition d'une nouvelle



société, avec de nouveaux paradigmes, de nouveaux repères et de nouvelles priorités.

D'où doit venir le changement ?

Dans le système actuel, le changement ne peut venir que du consommateur. Les citoyens ont les moyens de créer une sorte de résistance civile. Comment ? En n'achetant plus les produits issus de l'exploitation animale. C'est une forme de désobéissance qui fait ses preuves, puisque, devant le nombre de végétariens et de flexitariens en augmentation, l'industrie agro-alimentaire est obligée de proposer des gammes de produits exempts de chair animale. Il existe d'autres moyens d'imaginer l'insoumission et la désobéissance civile... En ne payant plus la part d'impôts qui revient au soutien des éleveurs ou à d'autres formes d'exploitation, aux producteurs de foie gras... On pourrait imaginer des actions musclées... Le problème c'est que ceux qui s'engageraient dans de telles initiatives, seraient bombardés d'amendes...

Ça pourrait passer par la politique mais, les hommes politiques au pouvoir sont enchaînés aux différents lobbys de l'industrie, aux lobbys économiques, et ils ne sont pas prêts à revoir les logiques en place puisque leur réélection en dépend. Dans un système où le politique ne travaille qu'à sa propre réélection, à son propre bien-être, la protection animale a très peu de chance d'avancer. Par contre, si on fait une réforme en profondeur, une réforme constitutionnelle où on inverse les règles, où les politiques pour-

raient se consacrer à un projet sans se soucier de leur réélection, dans ce cas seulement, ils pourraient soutenir une idée aussi forte que l'abolition de l'exploitation animale. Mais aujourd'hui, ça paraît assez compliqué.

Est-ce que les chefs apportent leur contribution à ce changement ?

Ils suivent, mais la plupart s'orientent vers une cuisine végétale par opportunisme. Ils comprennent qu'il y a un intérêt, que la population végétarienne est en augmentation donc ils vont forcément s'adapter. Il y a quelques années, j'ai cherché pour un ami, qui se moquait un peu de moi, ou plutôt de mon régime alimentaire, un livre de recettes végétariennes. J'ai eu un mal fou à en trouver un. Aujourd'hui, vous voyez des rayons entiers consacrés à la cuisine végétarienne, végétalienne et vegan. C'est en pleine explosion. La France est très en retard sur ce plan, avec une gastronomie qui se méfie énormément du végétarisme et encore plus du véganisme et dans laquelle la viande a

toujours occupé une place prépondérante. Alors que dans d'autres pays, les restaurants proposent depuis longtemps des alternatives, en France, c'est encore difficile de trouver des plats végétariens qualitatifs et faisant preuve de créativité. Les chefs français ne sont pas les initiateurs et ne seront pas à la tête du mouvement. Et tant qu'on glorifiera la viande et le poisson dans les écoles hôtelières... Ça changera le jour où on formera les futurs chefs à travailler sans produit animal.

Et le monde scientifique ?

Le monde scientifique, il dit des choses mais on l'entend peu. On assiste aujourd'hui à une rupture totale entre les intellectuels, ou plutôt, des porte-paroles, des philosophes ou présentés comme tels, des éditorialistes, des écrivains, invités à s'exprimer dans les médias, et, le monde scientifique. Il y a une fracture

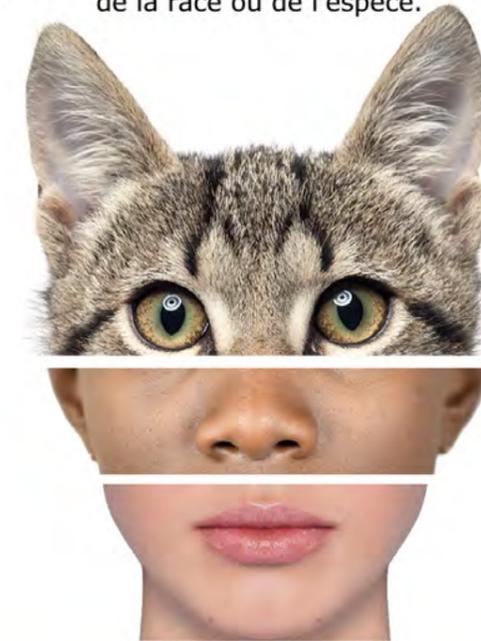
entre le littéraire et le scientifique, ce qui n'était pas le cas il y a trois siècles.

Donc, on est très souvent, dans les médias, face à des gens qui parlent du monde, qui l'expliquent et qui en ont une méconnaissance. Et pendant qu'ils débattent, et racontent parfois n'importe quoi, avec des schémas dépassés, il y a des éthologues, des biologistes, des paléontologues, des neurobiologistes, qui font des avancées formidables et qui nous montrent le vivant autrement, tel que nous ne l'imaginions pas il y a un demi-siècle. En l'occurrence, notre animalité et la proximité que les animaux ont avec nous, dans leurs comportements, leur vie sociale, leurs besoins, leur sensibilité. Donc les scientifiques, ils sont là, ils font du travail mais leur parole n'est pas relayée par les médias.

Une interview réalisée par Carine Cordier
Vegan Power

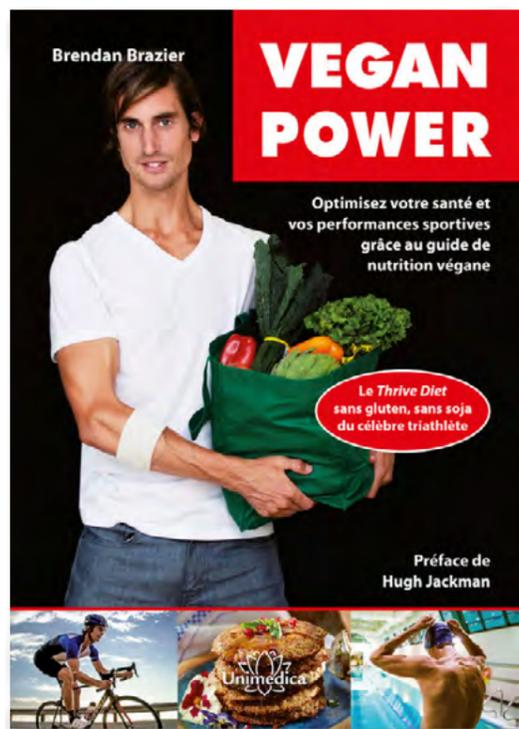
Respecte-moi !

Plus de discrimination sur la base du sexe, de la race ou de l'espèce.



Pour les animaux, végétalisons notre alimentation.

Vegetik.org



Optimisez votre santé et vos performances sportives grâce au guide de nutrition végétane de Brendan Brazier

Le Thrive Diet sans gluten, sans soja du célèbre triathlète canadien

Brendan Brazier, triathlète et ironman canadien est un pionnier et un guide de l'alimentation végétane. Cet ouvrage est un livre culte de la mouvance végétane mondialement répandue.

Dès l'âge de 15 ans il souhaitait devenir un sportif professionnel. Au cours de sa carrière, il a minutieusement examiné quelle alimentation optimisait à la fois ses performances et ses phases de récupération. Le résultat en est le célèbre Thrive Diet, lequel a déjà conduit de nombreux sportifs émérites à la médaille olympique.

Le Thrive Diet ne s'adresse pas uniquement aux sportifs professionnels mais aussi à chaque personne qui souhaite s'assurer une santé optimale, devenir plus performante et se prémunir des maladies. Brendan Brazier a révolutionné le végétalisme en étant attentif à une nutrition équilibrée contenant

suffisamment de protéines et autres substances nutritives. Il mise aussi sur de super-aliments tels que la maca racine des Andes, la fameuse algue chlorella ou la nourrissante protéine de chanvre.

Le Thrive Diet conduit à l'élimination de la masse grasseuse, à l'augmentation de la masse musculaire et des performances, à la réduction du stress et des fringales de « malbouffe », à un esprit plus clair et à un meilleur sommeil.

100 recettes véganes sans gluten ni soja, qui vont des barres énergétiques, gels et boissons rapidement préparés, en passant par les potages et les pizzas jusqu'aux délicieux desserts, accompagnées d'un planning de 12 semaines pour débuter dans le Thrive Diet.

« Vegan power est incontournable. »

Prof. Colin CAMPBELL, auteur de « Le Rapport Campbell »

« Thrive signifie réussir, vivre bien et prospérer. Avec le Thrive Diet, vous redécouvrez votre corps à travers de nouvelles sensations corporelles et vous obtenez de nouvelles sensations de vie ! »

DR. KATHARINA WIRNITZER Chercheur dans le domaine du sport

« Je suis très reconnaissant à Brendan et à son livre [...] Comme le décrit Brendan dans ce livre, j'ai déjà remarqué que mon énergie a augmenté et que mon sommeil est bien plus réparateur. Mon désir de sucre et de sel est en train de disparaître et, qui l'aurait cru. [...] Ce que ce livre propose est un guide d'une importance capitale pour nous tous. »

HUGH JACKMAN Acteur

Lire les 37 premières pages

Ça m'intéresse!

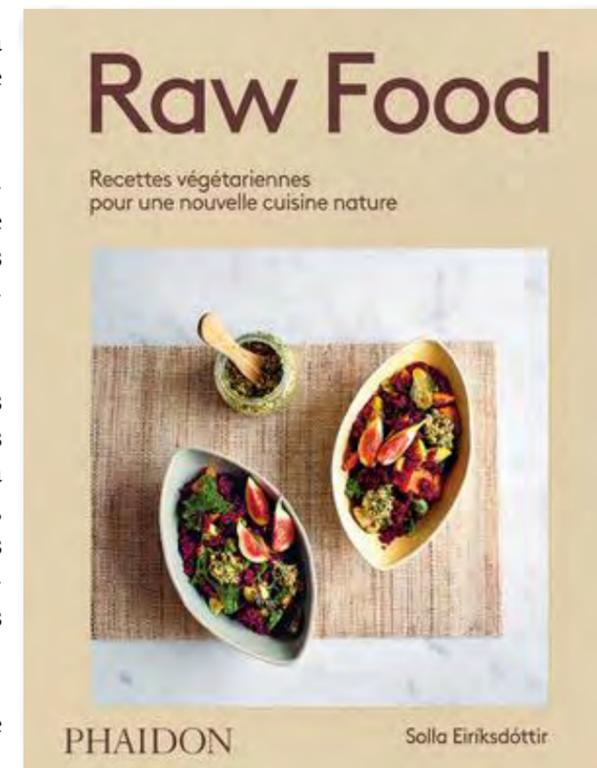
Raw Food

L'Islandaise Solla Eiríksdóttir, chef réputé, revisite la Raw Food, une cuisine saine végétarienne, végétalienne et à base de produits bruts.

Toutes les recettes du livre sont végétariennes et beaucoup sont végétaliennes et crues. Les recettes issues de la Raw Food sont en général préparées avec des aliments crus ou cuits à très basse température pour que les légumes et les graines conservent tous leurs nutriments.

75 délicieuses recettes du petit déjeuner au dîner, toutes accompagnées de symboles indiquant les plats adaptés aux régimes sans lait, sans gluten, sans fruits à coque, à base de produits crus ou végétaliens. Outre ses recettes, Solla donne des idées d'activités à réaliser au rythme des saisons, par exemple faire germer les graines au printemps, teindre les vêtements en été ou préparer des crèmes pour le visage en hiver.

Le livre est illustré de 100 photographies de plats et de superbes paysages islandais.

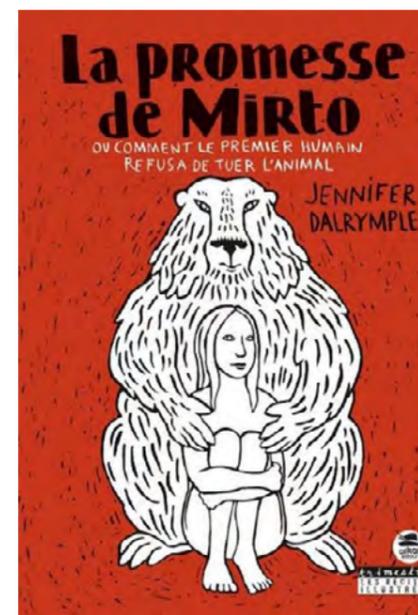


Ça m'intéresse!

La promesse de Mirto ou comment un premier humain refusa de tuer l'animal

Sur les aires d'une légende ancienne, Jennifer Palrymple, auteure-illustratrice franco-américaine, nous conte un émouvant récit initiatique sur la relation homme-animal.

Mirto est maintenant assez grand pour apprendre à chasser car selon Chêne l'ancien, le chef du clan, « Pour qu'il y ait la vie, il faut qu'il y ait la mort. » Mais rapidement, Mirto ne se sent pas à l'aise dans cet univers. Pourtant, encouragé par les siens, il va blesser un animal. « Pardon petite sœur... murmura-t-il. Je ne voulais pas.... ». La marmotte n'était plus et c'était bien la flèche de Mirto qui en était la raison. C'est alors qu'il fit une promesse à l'animal, jamais plus il ne prendra la vie d'un autre pour la sienne, dorénavant il ne se nourrira que de graines et de fruits.



Mais comment faire accepter ce choix par les siens ? Est-il possible de vivre autrement que selon les normes du clan ? Selon ses propres valeurs ?

Une jolie histoire qui invite à la tolérance, à partager avec vos enfants, dès 8-9 ans, chez OSKAR Editeur.

Ça m'intéresse!

Pourquoi la plupart des activistes sur internet sont inefficaces et n'arrivent pas à faire changer d'avis les autres.



raptitude.com
Getting better at being human

Sur Facebook, j'arrête discrètement de suivre les amis qui publient régulièrement des coups de gueule sur différentes problématiques, même s'ils ont raison. Je ne veux pas être assommé par la « vérité », peu importe si elle est vraie.

Je comprends pourquoi ils le font. Je l'ai fait aussi. L'ignorance – de la surpêche, des usines à chiots, du sexisme normalisé, de ce que les vaccins peuvent et ne peuvent pas faire – peut vraiment être un problème, et il est compréhensible de vouloir diminuer cette ignorance.

Certains sont capables de le faire prudemment et avec diplomatie, et j'ai beaucoup appris de ces personnes. Mais la plupart des activistes sur internet laissent leur message suinter de mépris. Il s'agit alors de donner tort aux gens plutôt que de les aider à s'améliorer. Visitez n'importe quel forum lié à une problématique. C'est accusatoire. Est-ce normal de tenir les gens responsables de leur ignorance?

L'ignorance, si c'est vraiment de cela qu'on parle, n'est pas quelque chose que l'on peut reprocher aux gens si l'on veut être objectif. On ne choisit pas ce qu'on ne saisit pas, ce qu'on ne nous a pas appris. On ne choisit pas de ne pas comprendre la signification d'un message.

L'ignorance est aveugle à elle-même. Quand on essaie de la corriger chez l'autre, c'est facile d'oublier qu'on est ignorant aussi, sans savoir de quoi.

Qui que vous soyez, vous devez admettre qu'il y a une énorme quantité de choses que vous ne connaissez pas, et vous ne le savez pas. Personne n'est libéré de l'ignorance. Nous devrions donc, dans nos tentatives de réduire l'ignorance chez les autres, considérer ces derniers comme d'autres apprenants plutôt que comme des gens bons à ramasser des reproches.

La pire chose qu'une personne puisse faire avec ses opinions, c'est de les emballer dans un jugement moral. L'autre n'a plus la liberté d'être d'accord, et peut même devenir un opposant déterminé à la cause. Au final, si c'est fait à large échelle vous allez réduire la réceptivité du public. Même si c'est la vérité, quand vous la lancez à quelqu'un comme ça, elle sera refusée plutôt qu'acceptée.

Apprendre signifie laisser tomber une croyance, et cela nécessite un état d'esprit particulièrement réceptif. Pourtant, la plupart des activistes sur internet raillent ouvertement les gens qu'ils veulent soi-disant instruire.

Changer les opinions est un travail très délicat. Il faut être très attentif à ne pas exprimer du mépris pour les gens qui ne pensent pas (encore) comme nous. Mettez les gens sur la défensive, et ils se fermeront jusqu'au moment où ils se sentiront à nouveau en sé-

curité. Quand la discussion déclenche une réaction de défense chez une personne, la possibilité d'apprendre quelque chose s'évapore – même si c'est souvent là que commence l'« activisme » sur internet.

C'est notre frustration – envers des croyances que l'on perçoit comme de l'ignorance – qui menace cette aptitude à dire les choses avec diplomatie. C'est difficile de ne pas être en colère face au mouvement anti-vaccination qui est mal informé, dès lors qu'on observe des épidémies de rougeole et de coqueluche.

La colère est la plus facile des réponses, et aussi la plus destructrice. Comment pensez-vous que le mouvement anti-vaccination a commencé ? Probablement par le même genre de colère : « Ce qu'on nous a dit est faux, et cela met nos enfants en danger. Il faut que les gens comprennent ! ».

Même si l'une des parties a raison de façon factuelle, – et ce n'est pas toujours le cas – plus la colère est dirigée vers l'adversaire et moins celui-ci se sentira en sécurité pour changer d'avis. Coincer les gens et leur montrer

qu'ils ont tort encourage seulement la rationalisation, l'obstination et l'effet enivrant de la mauvaise science. Parce qu'à ce point, nous ne sommes plus que dans un échange de bruit émotionnel.

Ce type de débat est parfaitement inutile pour réduire l'ignorance des gens. Aider à comprendre quelque chose (si c'est bien ce que souhaite le contradicteur), c'est l'opposé d'un affrontement.

Le sentiment d'avoir raison paraît extrêmement attirant. Il nous fait nous sentir aussi bien qu'avoir tort nous fait nous sentir mal. Mais ce sentiment ne survient pas forcément quand les faits corroborent nos dires, et c'est pourquoi c'est une drogue à laquelle il est dangereux de s'habituer.

Dès que vous vous attachez au sentiment d'avoir raison, celui-ci devient plus important que le fait même d'avoir raison. Nous nous sommes tous retrouvés dans des débats sans fin avec des amis : Crash était-il un bon film ? Bono aide-t-il vraiment les gens ? Vous vous êtes peut-être déjà aperçu que, dans ces débats,





nous ne voulons pas que l'autre marque un point, même si le lui concéder pourrait nous rendre plus intelligent qu'avant. Au lieu de cela, nous voulons qu'ils donnent des arguments stupides qui font que les nôtres sonnent bien. Nous voulons qu'ils aient tort, plus que d'apprendre quelque chose.

Si vous aviez tort, voudriez-vous que quelqu'un vous le dise ? Peut-être, si c'était fait en privé, de façon sympa. Faire cela n'est pas donné à tout le monde. Si vous voulez apprendre comment parler aux gens de n'importe quel sujet sans les mettre sur la défensive, le remarquable livre de Marshall Rosenberg, « La Communication non violente » est, à mon humble avis, votre bible.

C'est difficile de résister à la tentation de donner tort aux gens. Je ne suis pas très bon à ça. Tout au long de l'écriture de cet article, j'ai observé la colère pointer encore et encore dans mes mots, et j'ai fait du mieux que je pouvais pour la laisser de côté. Après tout, mon but ici était de « guérir » un type d'ignorance particulier.

Cependant, on est toujours en terrain instable, parce qu'on aime adopter une position suffisante : « J'ai une vérité que tu ne connais pas, et je vais te la donner ». J'ai essayé de rester pragmatique et de ne pas succomber à la pulsion d'attaquer et de gronder. Mais je suis

sûr que ça se voit encore à des endroits où je ne le vois pas moi-même.

Je pense que j'ai raison, mais je pourrais être ignorant d'une manière que je ne comprends pas. Certaines personnes pourraient le dire, dans les commentaires, et je devrais alors à nouveau résister à la tentation de les mettre en cause par la rhétorique. Si je suis assez fin, je pourrais même envisager de tomber réellement d'accord avec eux.

Je pense que, même maintenant, je n'aurai pas la force de faire ça au moment venu. Je suis assez fort en fanfaronnades ; en tout cas suffisamment bon pour me satisfaire quand j'essaie. L'histoire des commentaires de ce blog est truffée de réponses cinglantes que j'ai données à des gens, le plus souvent juste à cause de la façon dont ils manifestaient leur désaccord. J'espère que, cette fois, mes détracteurs seront gentils et diplomates, parce que cette rare forme de générosité me donnera la meilleure chance possible d'apprendre quelque chose.

Par David, auteur sur le site Raptitude.com. Article publié en avril 2014.

Traduction par Anicée Salvador.



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 oublié 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 le [Natural Athlete Club](#)

Les avantages à être végétarien dans la pratique du sport

(1) Une digestion facilitée

Ce n'est pas une surprise, la viande et les aliments d'origine animale sont assez difficiles à digérer. Diverses études ont montré que les végétariens étaient moins sujets à la constipation, mais cette constatation semble moins due à l'absence de consommation de viande qu'à l'augmentation des apports en fibres. Et pour toute pratique sportive, le confort intestinal est important pour se sentir au maximum de ses capacités.

De plus, la cause de nombreuses maladies intestinales (cancer colorectal, la maladie de Crohn et la rectocolite hémorragique etc.) sont souvent liées à la consommation de viande rouge et de charcuterie notamment. Enfin, à l'origine de ballonnements et d'autres digestifs, la viande rouge et la charcuterie sont souvent contre-indiquées par les nutritionnistes sportifs surtout à l'approche d'une compétition.

(2) Plus de plantes donnent plus d'anti-oxydants utile à l'effort

En effet, les viandes et les produits animaux contiennent très peu d'anti-oxydants cellulaires, car leur principale source se trouve dans les végétaux. Vitamines, minéraux, nutriments etc. les plantes sont très riches en antioxydants et vont s'opposer à l'oxydation des cellules, protégeant ainsi notre corps de l'oxydation et des blessures cellulaires.

Ces apports sont nécessaires durant un effort physique notamment d'endurance. Les produits industriels "à prendre durant l'effort", proposés par les marques spécialisées en nutrition sportive, sont d'ailleurs enrichis avec certains de ces nutriments (sodium, potassium, magnésium, vitamine B, vitamine C, E ou zinc). Or ces nutriments sont naturellement plus présents dans une alimentation végétale (à l'exception de la B12).

Ceci peut expliquer que les sportifs végétariens, ou végétaliens, soient si bien représentés dans les sports d'extrême endurance. On peut citer Scott Jurek, 7 fois champion du monde de triathlon IronMan ou encore Marco Olmo qui a remporté de nombreux ultra-trails prestigieux à plus de 50 ans. Mêmes origines : les anti-oxydants. Mais pas les mêmes effets.

Récupération vs effort.

(3) Un régime moins gras

La nutrition du sportif s'appuie sur un équilibre composé des différentes sources d'énergie (lipides, glucides, protéines). Les produits d'origine animale sont indéniablement porteurs de protéines complètes, mais aussi de lipides. Notamment les fameux acides gras saturés, souvent considérés comme des "mauvaises graisses" car ils ont un effet hypercholestérolémiant, c'est-à-dire qu'ils augmentent le taux de cholestérol dans le sang. Cholestérol qui influe sur les capacités cardio-respiratoires des athlètes.

Attention : la viande n'est pas la seule source d'acides gras insaturés. Le régime végétarien ou végétalien n'éteint pas les risques dus au cholestérol mais il permet d'en éviter certaines sources. Dans l'alimentation moderne, ce sont les matières grasses des viandes mais aussi celles des produits laitiers ainsi que celles introduites dans les produits de panification industrielle et les viennoiseries qui apportent le plus d'acides gras saturés. A noter, que les huiles de

palme, de coco ou de coprah en contiennent aussi en grande quantité (presque 90%).

(4) Une meilleure récupération ?

De nombreux sportifs de haut niveau font le choix de passer à une alimentation végétarienne ou végétalienne durant leur carrière. Souvent "pour essayer et voir les bienfaits" et notamment dans la recherche d'une meilleure récupération. Et souvent, ils y trouvent une vitesse de récupération décuplée ! En effet, le fait de consommer beaucoup de végétaux et en grande variété permet un apport permanent et élevé en anti-oxydant, comme évoqué en partie 2.

Lors d'un effort ou d'une compétition de forte intensité, on observe une augmentation importante des radicaux libres qui entraîne des dommages structurels au niveau des cellules musculaires. Les conséquences directes sont une force musculaire diminuée et une apparition de la fatigue plus précoce (associée ou



Scott Jurek: un traileur de l'extrême 100% veggie



non à des crampes, troubles digestifs,...), c'est ce que l'on appelle le stress oxydatif. Les anti-oxydants permettent d'équilibrer les défenses immunitaires contre ces radicaux libres en quantité trop importante après un effort. Par conséquent, la consommation importante de végétaux après un effort intense facilite la récupération musculaire.

Cet article vous est présenté par [le Natural Athlete Club](#).

- Zur Hausen, Harald. 2012. « Red meat consumption and cancer: Reasons to suspect involvement of bovine infectious factors in colorectal cancer »

- « Animal Protein Intake and Risk of Inflammatory Bowel Disease: The E3N Prospective Study ». The American Journal of Gastroenterology

- Aldoori, Walid, et Milly Ryan-Harshman. 2002. «

Preventing diverticular disease. Review of recent evidence on high-fibre diets. »



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

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



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

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

Rencontre avec Benoît Crespin à l'occasion de la sortie de son livre.

Est-on arrivé à un tournant dans notre alimentation ? Benoit Crespin s'est posé la question, et nous donne ses réponses dans son livre : « La cuisine du futur, c'est maintenant ! ».

Aujourd'hui, tout est permis au nom de la satisfaction de nos papilles gustatives : « l'éthique passe après



la viande, la souffrance et l'environnement après les intérêts économiques ».

Il s'insurge par exemple des pratiques inutiles dans le transport : des crevettes belges récoltées à la mer du nord qui sont envoyées au Maroc pour être décortiquées et reviennent ensuite chez nous pour être vendues – ces quelques milliers de kilomètres reviennent moins chers que la main d'œuvre belge...

Optimiste dans l'âme, Benoit Crespin, ces dérives, il les prend à bras le corps, il n'est pas de ceux qui s'apitoient ou laissent aller, il est de ceux qui prennent des initiatives pour faire bouger les choses !

Dans son livre, il nous fait voyager dans le temps pour redécouvrir les habitudes culinaires des différentes

époques.... Et on se rend compte que les mentalités ont bien changé ! A la renaissance par exemple, on disait « un bon cuisinier est un bon médecin ». Il nous narre également les différentes raisons de faire évoluer son alimentation ainsi que de la responsabilité des restaurateurs de concocter des mets respectueux de leurs convives et leur environnement.

Dans la cuisine du futur, « bon » est donc le maître d'ordre. Mais qu'entend-il par bon ?

Il veut que ce soit bon gustativement, bien sûr, mais aussi bon pour la santé (il parle même de l'avènement de la cuisine médicale), bon pour les Hommes, bon pour la Planète,...

A travers des exemples concrets, il nous conseille sur la manière de mieux consommer.

Alors, oui pourquoi pas une cuisine du futur qui respecterait aussi bien les papilles gustatives, les êtres humains, la planète et les animaux ?!

En tout cas, Mr Crespin y croit, il tape fort pour faire changer nos habitudes, tape si fort qu'il en a écrit ce livre ! Il aime fondamentalement son métier et espère donner l'envie à d'autres de se lancer dans ce créneau.

Et vous qu'en pensez-vous ?

En tout cas, vous ne serez pas déçus par un petit tour dans son univers « La cuisine du futur » à Boirs. Dans son restaurant, vous découvrirez l'art du bien manger qui fera la part belle à votre palais, l'écologie et la diététique.

LA CUISINE DU FUTUR
Rue de l'île 16 A - 4690 BASSENGE 4000
LIEGE
04.380.38.04



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.



€5,-

DE RÉDUCTION
SUR VOTRE VEGGIE BOX
DU 10 FÉVRIER
AU 26 MARS

+ €10,-

DE RÉDUCTION SUR
VOTRE PREMIÈRE
LIVRAISON

OALI

POSITIVE COOKING



Une cuisine qui se partage

Vous organisez un événement ?
Vous souhaitez découvrir et partager une cuisine inédite ?
Faites nous part de vos projets, nous avons des idées !



TABLE D'HÔTE

5 - 8 PERSONNES

Nous vous accueillons chez nous pour passer un moment en toute convivialité et partager un repas cuisiné autour d'un thème original



ATELIER CUISINE

4 - 8 PERSONNES

Nous organisons des ateliers cuisine thématiques chez nous ou chez vous au cours desquels vous apprendrez à cuisiner un menu complet



SERVICE TRAITEUR

10 - 30 PERSONNES

Nous nous déplaçons chez vous et cuisinons un menu choisi par vos soins pendant que vous profitez de vos invités dans le confort de votre maison



Par Benoît Vandermeulen

Que la force soit avec ... elle !

Interview réalisée le dimanche 24 janvier 2016 à la gare de Waremme.

Lors de notre précédent numéro, nous vous avons laissé en compagnie de trois jeunes talentueux escaladeurs et vous avons annoncé une rencontre des plus surprenantes.

Arraché, épaulé--jeté évoquent--ils quelque chose pour vous ? Certes, ces substantifs pourraient se rapporter à des actes de violence sur des animaux, mais ils représentent surtout les deux disciplines d'un sport peu médiatisé : l'haltérophilie.

Les qualités intrinsèques de ce sport visent à la fois une maîtrise technique, une vitesse d'exécution, une parfaite coordination, un bon équilibre, une dose de souplesse ... et évidemment de la force.

Partant, ce sport est--il proscrit aux mangeurs de salade que nous sommes et exclusivement réservé aux carnivores ? La réponse est NON !

Crinuta Cret est une jeune haltérophile de 26 ans, qui a débuté sa carrière sportive il y a à peine 2 ans. Originnaire de Roumanie, elle est arrivée en Belgique il y a 6 ans et travaille actuellement comme responsable de visual merchandising chez Zara home au shopping de Woluwé où elle réside.

Son palmarès parle déjà pour elle, puisqu'elle détient le record de Belgique dans la catégorie --48 kg (alors qu'il faut en moyenne 5 ans pour maîtriser la technique) et a gagné en juillet 2015, l'Open Ladies de Waregem.

Au fait, elle est aussi végétarienne depuis ses 21 ans ...

Pourquoi être devenue végétarienne ?

« En Roumanie, on habitait à la campagne, donc on avait des animaux – des poules, des coqs, des porcs. On faisait de l'agriculture, la plupart des aliments qu'on utilisait, on les produisait nous--mêmes. Déjà, en Roumanie, je préférais les légumes et je mettais de côté la viande. C'était rare quand je mangeais vrai-

ment le morceau de viande. Ça ne me plaisait pas parce que, en habitant à la campagne, je devenais amie avec les animaux qu'on avait et donc les retrouver après dans l'assiette, ce n'était pas agréable et je n'ai pas aimé la viande. Du poisson, on en mangeait vraiment rarement. La viande, ça n'est pas quelque chose qui m'attire.

Je crois que c'est par ma nature que je n'aime pas la viande. J'en mangeais avant de temps en temps, mais ce n'est pas quelque chose que j'ai besoin de manger, que je désire, ça ne me donne pas envie. Je n'ai pas un appétit pour la viande. Ça ne me plaît pas.

Et en plus, j'adore les animaux et je considère que ce n'est pas nécessaire de faire souffrir les animaux pour nous permettre de vivre. On n'a pas besoin de la viande. En plus, pour l'écosystème, c'est vraiment très mauvais. Donc, en se faisant plaisir avec un morceau de viande, on détruit beaucoup, beaucoup de choses et on apporte beaucoup de souffrance et ce n'est pas nécessaire. Ce n'est vraiment pas nécessaire. »

De plus, au début de son végétarisme, Crinuta a travaillé dans un restaurant macrobiotique. Elle raconte cette expérience enrichissante en ces termes : « Dans la cuisine macrobiotique, c'est tout d'abord une philosophie, c'est un style de vie et on n'utilise pas des

produits laitiers ou des animaux. C'est presque totalement vegan. J'y ai appris beaucoup de choses. Quand on mange de la viande, on utilise beaucoup d'épices, alors on perd un peu notre goût naturel. »

Un peu plus loin, Crinuta évoque les trois grandes religions monothéistes, où il est fait mention de restriction de la viande pour chacune d'entre elles, dans le but de purifier son corps. Cette restriction lui a fait se poser beaucoup de questions d'ordre moral, philosophique. Pourquoi cette restriction ? Il y a sans doute une raison. La sienne est qu'on n'a pas besoin de viande.

Au quotidien, le regard que les autres portent sur son alimentation traduit hélas une idée bien ancrée dans les esprits : « La plupart du temps quand quelqu'un entend que je suis végétarienne, ils ont l'impression que je ne mange presque rien ou que je ne mange qu'une salade. Non, ce n'est pas vrai. Ce n'est pas une alimentation équilibrée si on ne mange que de la salade de fruits ! Mes plats sont assez équilibrés (lorsque Crinuta a le temps) : je commence d'habitude avec une petite salade pour commencer la digestion lentement et après, je me prépare une portion de tofu, ou de seitan, avec des lentilles corail par exemple, avec de l'orge ou sarrasin. »

Crinuta Cret



Dans la famille, Crinuta se situe au confluent de la fratrie : elle a deux grands frères, un plus petit, ainsi qu'une petite sœur. Elle est aussi la seule végétarienne, du moins pour l'instant.

Comment les aînés envisagent-ils le régime alimentaire de leur sœur ?

« Ils sont de plus en plus intéressés car ils ont vu que leur alimentation n'est pas vraiment une alimentation saine. Surtout que nous, dans les plats roumains, on utilise beaucoup de viande, beaucoup de graisse et ils ne sentent pas bien : ils ont des problèmes de cholestérol, de surpoids. Alors, de temps en temps mon grand frère ou mon autre frère ou mon père viennent me demander ce qu'ils pourraient faire pour s'alimenter mieux pour essayer de diminuer le cholestérol ou se sentir mieux. »

Inutile de dire qu'ils adorent les plats concoctés par leur frangine. Hélas, celle-ci ne sait pas tout le temps être là pour leur préparer le repas. Sa mère lui demande souvent des recettes macrobiotiques ou végétariennes pour son petit frère et sa petite sœur, lesquels mangent très peu de viande. Sa petite sœur adore les animaux et est très sensible par rapport à cela. Elle préfère d'ailleurs les plats végétariens aux autres plats !

Et comment ses parents ont-ils réagi ?

Lorsque Crinuta leur a annoncé son végétarisme, ceux-ci ont eu du mal à comprendre son nouveau style de vie, mais ils ont fini par l'accepter. Pour preuve, lorsqu'elle leur rend visite, ils ont pris le soin de préparer un repas végétarien, si possible.

Cette acceptation de l'autre et la tolérance se re-

trouvent fort logiquement chez Crinuta, car lorsqu'on lui demande de cuisiner un morceau de viande (elle était cheffe cuisinière), bien que cela ne lui fasse pas spécialement plaisir, elle dépasse cette période d'inconfort

de toucher de la viande et elle le fait. Elle respecte le choix d'autrui. Certains feraient bien de s'en inspirer ...

Pour revenir sur une des qualités premières à la pratique de l'haltérophilie, à savoir la force, comment appréhender cette question, dans un sport tel que celui-là, où la notion de force est primordiale et où donc, le mythe de la viande trouve un terrain fertile.

Voici son explication : « Manger de la viande, déjà pour la digestion, le corps a besoin de beaucoup d'énergie pour digérer la viande. Donc, l'énergie, supposée tirée de la viande, on la dépense avec la digestion et il n'y a plus d'énergie

qui reste dans le corps. Et en plus, en mangeant de la viande, on ne prend pas seulement les bonnes choses qui existent dans la viande, mais aussi les mauvaises choses. Par contre avec les végétaux, il n'y a que des bonnes choses. »

Crinuta est parfaitement consciente que notre système digestif n'a rien à voir avec celui des vrais carnivores, à l'instar de notre dentition ou de notre salive qui est alcaline, alors que pour les animaux carnivores, elle est acide puisque la digestion commence directement dans la bouche.

Nonobstant son palmarès déjà riche et malgré d'excellents classements (Crinuta vient de terminer 2ème dans une compétition internationale à Londres), son entraîneur ne cautionne cependant pas sa philoso-



phie : « Si tu pouvais recommencer à manger de la viande, je suis sûr que tu ferais de meilleurs résultats ».

Notre championne espère, qu'un jour, il comprendra que manger de la viande n'est pas quelque chose de bénéfique et n'est vraiment pas nécessaire.

Au sein de son club, Crinuta est assez isolée et cette situation n'est pas toujours facile à vivre : « Si certains posent des questions, d'autres essayent de m'attaquer, de me parler de certains articles qui montrent que l'alimentation carnée est favorable (elle soupire).

Parfois, c'est dur d'être végétarien dans un milieu pareil. Mais, je ne suis pas une personne qui aime rentrer en conflit. Chacun a le droit de choisir, de penser ce qu'il veut. Je ne veux pas influencer les autres et je n'aime pas que les autres essayent de m'influencer, alors je tourne le dos et continue mon entraînement. » Qui est le plus tolérant in fine ?

Heureusement, lors de compétitions internationales, elle peut rencontrer d'autres athlètes végétariennes et ça lui fait du bien.

Attendu que Crinuta était déjà végétarienne avant d'être haltérophile, il est par définition impossible de voir si son choix alimentaire a eu un réel impact sur

ses performances ou ses résultats, comme il y a pu en avoir un pour l'un de nos escaladeurs (voir Be Veggie n°8).

" Quand je commençais à devenir vraiment végétarienne et utiliser des produits bios, j'ai vu une différence énorme."

Ceci dit, cela n'a pas été sans effet : « Quand je commençais à devenir vraiment végétarienne et utiliser des produits bios, j'ai vu une différence énorme. C'est vraiment énorme. Ma première année d'alimentation végétarienne, j'avais énormément d'énergie. Enormément. Je ne pouvais pas m'arrêter de bouger. A cette époque, je travaillais dans le magasin bio. Je commençais à 7h, donc

tous les jours je me réveillais à 5h30. Je ne me réveillais pas fatiguée du tout, et même avec l'envie d'aller travailler, de bouger, de faire

beaucoup de choses. Et le soir encore, je partais au cours d'aïkido (Crinuta a pratiqué ce sport pendant presque un an), et je rentrais vers 22h30 à la maison et même à cette heure-là, j'avais envie de faire quelque chose (ranger, préparer). Ma mère me regardait avec des grands yeux : Crinuta, arrête-toi un petit peu ! Mais non, je ne peux pas arrêter maman. J'ai besoin de bouger, j'ai envie de faire plein de choses. Vraiment, j'étais heureuse. C'est sûrement l'alimentation et le changement de style de vie. Oui, c'est sûrement ça, parce que je n'ai pas eu de changement dans ma vie, mon travail, dans ma relation ou quelque chose qui pouvait me rendre heureuse et me donner plus d'énergie.



Interview

Acteurs de chez nous

A part le changement alimentaire, il n'y avait rien d'exceptionnel dans ma vie et j'ai eu une année remplie d'énergie. »

Crinuta se rend également compte d'une prise de conscience et d'une évolution chez certains d'entre nous. Ainsi, elle rencontre de plus en plus de gens qui se posent des questions et qui deviennent végétariens, notamment pour leur santé. Elle est évidemment heureuse de cette évolution. Et nous donc !

Cette évolution connaît cependant quelques écarts, parfois cocasses, mais qui en disent long sur le travail à effectuer. En France, Crinuta commande un plat en prenant le soin d'interroger le cuisinier sur l'absence de viande. On lui répond qu'il n'y en a pas. Après quelques bouchées, elle constate de petits morceaux de lardons fumés et rapporte donc son plat en interrogeant le cuisinier. En réalité, celui-ci lui dit que c'est juste pour donner un peu de goût !

L'évolution qui est en marche résulte de l'accessibilité d'informations gratuites via internet, la profusion de documentaires, ... Bref, sans devoir vraiment faire des recherches, il est difficile maintenant d'occulter, de nier le lien entre le poulet vivant et le morceau de viande acheté sous cellophane au magasin.

Prochaine étape ?

« Parfois, je mange encore des produits laitiers ou des œufs, mais pas pour mon sport. C'est plus par facilité (notamment lorsqu'elle va chez son frère), par manque de temps ou par habitude. » On précisera que Crinuta ne boit du lait que le matin avec son café

et n'en utilise que pour faire des crêpes, comme le faisait sa grand-- mère.

Les enfants ? « Comme j'avais dit, je suis une personne



qui ne veut pas influencer les décisions des autres. J'ai rencontré des autres végétariens qui essayaient d'imposer aux autres leur message. Par contre, j'aime bien leur expliquer pourquoi je ne mange pas de la viande. Après, ils (les autres) peuvent décider. Ce sera pareil pour mes enfants. Je donne les informations et après, ils font leur choix. S'ils vont choisir de manger de la viande, c'est leur choix. Ca ne va pas me déranger. Je ne vais pas être heureuse, mais c'est leur choix. »

Au travers de ces morceaux choisis, nous espérons que vous saurez apprécier la personnalité de Crinuta, tant dans ses choix alimentaires que dans la manière de vivre avec les autres.

La prochaine fois, nous vous proposerons une rencontre avec un coach sportif, spécialisé dans la nutrition vegan.

Par Benoît Vandermeulen

Des dépliants



Pourquoi cet article ?

Aurélia Faudot est une photographe que nous avons découvert au détour d'un cliché choc, partagé sur Facebook : « Portrait d'un sauvage domestiqué ». Difficile de ne pas être surpris et de ne pas se questionner, peu importe ses convictions. Nous avons alors voulu en savoir plus sur ce cliché et cette artiste.

Commençons par le début, pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Je ne suis pas friande des présentations âge, sexe, CSP. Je dirai alors que je suis une enthousiaste optimiste, amoureuse du voyage, du soleil et de la cuisine ; des rêves et des projets plein la tête.

Pouvez-vous mieux nous expliquer ce « portrait d'un sauvage domestiqué » ?

Je n'aime pas trop expliquer mes créations de manière générale, car je suis toujours surprise par les différentes interprétations des gens qui les regardent, les orienter par mes explications freinerait ou influencerait leurs analyses. Toute personne a une sensibilité particulière et un vécu qui lui est propre, qui font qu'ils auront un regard différent.

Par exemple, certains seront surpris dans cette photo par le parallèle entre l'animal domestique, ami de l'homme, et l'animal bétail, nourriture de l'homme. D'autres encore se demanderont qui de l'homme ou de l'animal est l'auteur de ce carnage, et ne trouveront pas de réponse.

Ou alors, quelques-uns seront simplement surpris par la douceur apparente de cet homme, qui dénote avec cet acte de cruauté, qui pourtant est souvent

considéré comme une banale pratique quotidienne.

Ce n'est pas parce que je suis l'artiste que le message premier que je veux faire passer doit prédominer et être l'unique vérité. Au contraire, chacun peut être inspiré par mes mises en scène et y voir un reflet de leurs croyances, orienté par ma vision des choses.

Cette photo est-elle donc le reflet d'un véritable engagement, ou juste un coup de gueule passager ?

L'un et l'autre. Je n'ai jamais mangé de viande, étant née végétarienne. J'ai donc toujours considéré cette pratique comme la plus grande absurdité de nos sociétés.

Alors quand on me demande mon avis ou qu'on m'interroge sur mes motivations, j'explique et je débats volontiers sur le sujet.

Cependant, je crois qu'il ne faut pas vouloir imposer son style de vie aux autres. Même si je suis convaincue que manger de la viande n'est pas normal

et qu'on devrait tous se révolter contre cette pratique préhistorique, je ne peux me permettre de faire la leçon à tout le monde.

Chacun évolue à son rythme, fait ses décisions aux moments opportuns. D'ailleurs, je remarque personnellement une évolution des mœurs phénoménale comparée à il y a quelques années.



Je crois vraiment que petit à petit, tout le monde ouvrira les yeux et se rendra compte du massacre qui est en train d'être organisé sous nos yeux.

Mais en attendant, je ne serai pas celle qui s'insurge à chaque fois qu'elle en a l'occasion, « gueulant » volontiers contre un ami qui aura le malheur de commander un steak à déjeuner.

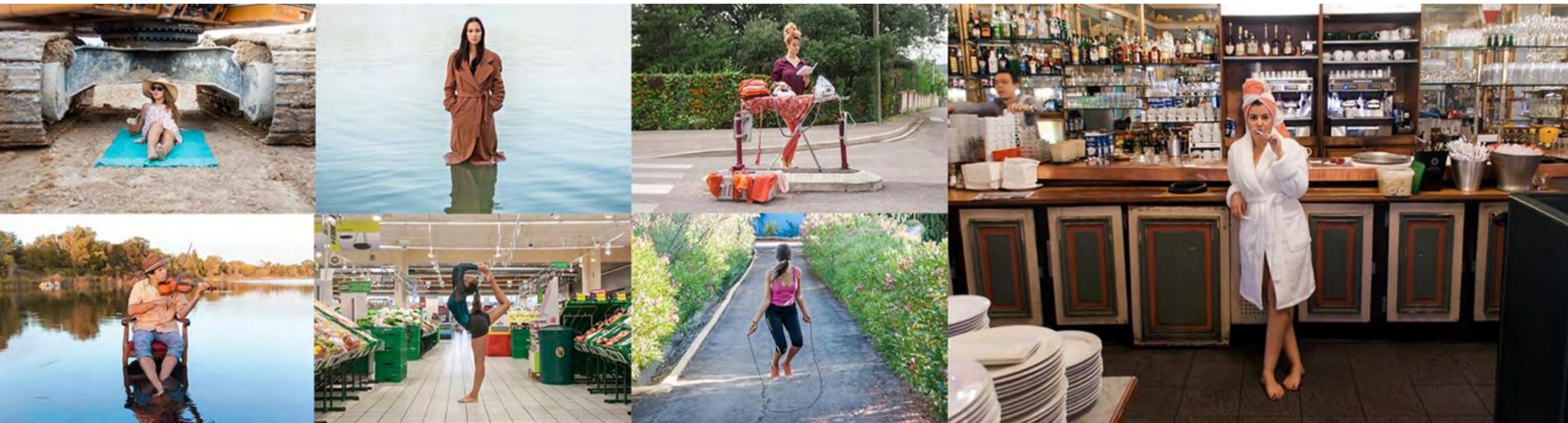
Donc oui, c'est le reflet d'un véritable engagement, mais non, vous ne me verrez sûrement pas faire ce type de photos très sou-

Autoportrait d'Aurélia Faudot

Unique en Belgique la PIZZA VEGAN
Liège

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

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



Et sinon, une anecdote à nous raconter pendant la prise de vue ?

Il s'est avéré que le modèle que j'avais choisi et qui a été d'accord pour poser, était vraiment parfait pour m'aider à réaliser cette photo ! Comme je vous l'ai dit je suis végétarienne depuis ma naissance : je n'ai jamais eu à toucher de la viande, et encore moins à l'état cru.

Alors au début j'étais très fière d'avoir réussi à aller chercher des os et de la viande chez le boucher. Sauf que quand il a fallu les sortir de la boîte et les positionner, ça s'est avéré plus compliqué ! Heureusement mon très gentil modèle était non seulement un grand mangeur de viande, mais en plus un ambulancier. Donc les os et le sang, c'était loin de lui être inconnu. Il m'a même confié que l'un des os était un fémur, et que pas plus tard que la veille il avait dû s'occuper d'un motard dont le fémur lui sortait de la jambe. Chouette n'est-ce pas ?

Quelles ont été les étapes importantes dans ton apprentissage de la photographie ?

Elles ont toutes été ponctuées par mon entourage à vrai dire. Mon frère d'abord, qui s'est le premier inté-

ressé à la photographie et aux logiciels de retouche. Alors comme j'ai toujours été très créative, et qu'en petit frère de 12/13 ans qui se respecte je voulais imiter mon frère, j'ai commencé à m'intéresser à cette pratique.

Ensuite mon meilleur ami de l'époque. Il connaissait mon goût pour cette discipline, et a eu la merveilleuse idée de me proposer d'acquérir le Canon Eos 400D dont se séparait son beau-père photographe. Alors grâce à mes parents, j'ai hérité d'un très beau cadeau de Noël ! J'avais 14 ans.

C'est grâce à cet appareil que j'ai appris ce que je sais de la photo, et que j'ai fait mes premiers projets, notamment « Improbable ». Mais l'étape la plus importante dans mon apprentissage a été la rencontre avec mon graphiste et maintenant typographe de copain (voir Bogidar Mascareñas). Il savait à quel point il était épanouissant de s'impliquer à fond dans sa passion et de vivre de ses rêves, mais il savait aussi que c'était difficile. Il m'a donné le courage et la détermination pour me lancer, m'a apporté l'exigence pour persévérer et m'améliorer. Il a su m'aider à dire non au chemin que je m'étais tout tracé par défaut et par peur.

Improbable, réalisé au Canon Eos 400D

As-tu des projets ou des idées pour les mois à venir ?

Je travaille actuellement sur un projet commande pour l'Université Aix-Marseille, à l'occasion des 50 ans des IUT en France. Je vais leur réaliser une série de plus ou moins 5 photos, qu'ils exposeront durant un gala le 8 juillet.

Rien de concret pour la suite : je travaille en fonction des lieux où je me trouve, des gens que je côtoie, des ressources qui m'entourent. Alors je ne promets rien, mais je me rends en Thaïlande pour quelques semaines, il y aura donc peut-être quelques surprises : restez connectés sur ma page Facebook ! — www.facebook.com/AureliaFaudotPhotographie

Pour quelle raison aimeriez-vous que nos lecteurs vous contactent ?

Et bien je serai heureuse de recevoir une proposition pour continuer une série sur la base de cette première photo « Portrait d'un sauvage domestiqué », dans le but de réaliser une exposition, de les publier, de les utiliser pour une campagne, ou plus encore : surprenez-moi !

Sinon j'ai également une double casquette : il m'arrive

d'accepter des demandes de photographie de mariage (sous le nom de Philarmelia), quand les dates coïncident avec mes disponibilités. Ne soyez pas timides, je me déplace de partout en France et dans le monde !

Autrement, je suis ouverte à toutes demandes, propositions, ou simplement questions et remarques.

Contactez la photographe

Pour contacter Aurélia Faudot :

Page Facebook : www.facebook.com/AureliaFaudot-Photographie
Par téléphone : 06 01 32 16 81
Par mail : aurelia.faudot@gmail.com

Pour contacter Philarmelia (mariages) :

Page Facebook : www.facebook.com/PhilarmeliaWedding
Instagram : @Philarmelia
Par téléphone : 06 01 32 16 81
Par mail : philarmeliawedding@gmail.com

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

Les algues, des aliments pas comme les autres



Par Sarah Leprêtre et Yulia Stepanenkova - Nutritionnistes

Un nutritionniste végétarien ? Un atout pour bien comm

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

Réduction 10% pour les membres de Végétik

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: sarahsvlepretre@gmail.com

Pseudo Skype: sarah.lepretre.diet

Pour Liège

Réduction 10% pour les membres de Végétik

Yulia Stepanenkova



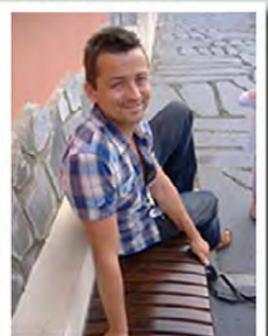
Yulia est nutritionniste et végétarienne. Consultations sur rendez-vous : Avenue Maréchal Joffre, 64 à Forest (jusqu'en novembre), chaque samedi de 14h30 à 18h30.

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

Réduction 10% pour les membres de Végétik

Grégory Boonen



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

Téléphone : 04 221 38 05

Mall: info@terremere.be

Les superaliments ne sont pas des aliments avec des capes mais ils ont bien des super pouvoirs. Extrêmement riches en vitamines, minéraux et antioxydants, ces cadeaux de la nature nous aident à couvrir nos apports. Ce qui peut être intéressant quand nous avons une carence ou que certaines catégories d'aliments sont exclues de notre alimentation. Par exemple, un végétalien aura besoin de calcium mais s'il n'aime pas les sources végétales qui en apportent, une déficience peut s'installer, avec des risques pour la santé.

Super-food ou super-arnaque ? En effet, entre les on-dit et les faits scientifiquement prouvés, pas facile de s'y retrouver. Nous tenterons d'éclaircir cela du point de vue nutritionnel en abordant dans Be Veggie les superaliments les plus connus.

Nous avons voulu commencer par les algues car certaines sont très connues comme superaliments (surtout la spiruline et la chlorelle) tandis que d'autres restent au fond du placard. Il était donc grand temps pour nous de faire le point et de plonger au milieu des algues !

Avant de voir le détail de chaque algue, sachez qu'elles sont toutes riches en vitamine B12. Malheureusement, elle n'est pas utilisable par notre corps – ou en partie pour certaines, avec une forte variabilité individuelle de son absorption dans la population. Ce n'est donc pas une source fiable de B12 pour les végétariens et végétaliens.

Spiruline

La spiruline fait partie des algues bleues, dont il existe à peu près 1500 espèces (36 sont comestibles, et la chlorelle qu'on abordera plus bas en fait partie). En industrie alimentaire, elle pourrait lutter contre la faim dans le monde vu sa forte productivité et faibles coûts de production. Elle également une véritable « éponge » et absorbe les métaux lourds en purifiant les eaux. C'est pour cela qu'il vaut mieux éviter les productions chinoises, peu contrôlées, au risque élevé de contamination.

La spiruline possède des taux les plus élevés en chlorophylle, dont la phycocyanine, la chlorophylle et les caroténoïdes. Cela fait d'elle un puissant antioxydant.

La spiruline est également riche en protéines et en fer hautement biodisponibles. Cela dit, les taux de nutriments peuvent fortement varier en fonction de l'espèce, mais aussi du processus de sa culture, les



conditions de la récolte, sa transformation... Ainsi, elle contient 60 à 72% de protéines, 25-180mg en fer/100g (on remarque bien une forte variabilité !). Il vaut mieux privilégier la spiruline dite « crue », qui aura conservé le maximum de sa teneur en phyco-cyanine et enzymes.

Le goût fort de la spiruline peut être contraignant pour certaines personnes, qui la prendront alors en comprimés. Cependant, des préparations « spécial cuisine » existent sur le marché et permettent d'utiliser la spiruline non en tant que complément alimentaire, mais davantage en tant qu'ingrédient alimentaire.

Recette : Sauce trempette

Ingrédients : 2 càs. de spiruline en paillettes, 1 citron, 1 gousse d'ail, un peu d'eau, de l'huile d'olive.

Préparation : Humidifier la spiruline dans le jus de citron, en rajoutant assez d'eau pour que la spiruline baigne dans du liquide. Laisser la spiruline une bonne minute puis ajouter de l'huile d'olive. Mélanger et laisser reposer jusqu'à obtenir une consistance parfaitement homogène. Ajouter ensuite l'ail pressé. Déguster sur des crackers apéro, ou en trempette.

Chlorelle

La chlorelle, ou chlorella, est une algue d'eau douce. Normalement, les algues sont cultivées dans une eau contrôlée pour éviter la contamination aux métaux lourds. Une fois récoltée et séchée, la chlorelle arrive dans nos magasins sous la forme d'une poudre verte, au goût et à l'odeur plutôt neutre, qu'il faudra conserver à l'abri de la lumière et de l'humidité.

La composition de la chlorelle est assez proche de la spiruline : 60 à 70% de protéines, des caroténoïdes, du zinc, du magnésium, du calcium et du phosphore. Elle contient par contre 30% de fer en plus. Si vous avez une carence en fer, cette algue pourra vous aider. Pour rappel, une trop grande consommation de fer peut être néfaste, ne prenez pas de suppléments sans avoir fait une prise de sang au préalable.

Recette : smoothie gourmand

Ingrédients pour 2 personnes : 200ml de lait de soja, 1 poignée d'épinards frais, 1 banane, 1 poignée de fruits rouges surgelés, 1 càc de poudre de chlorella, 1 càs de graines de chia

Mixer le tout ensemble et le tour est joué !



Un fond marin recouvert de Chlorelle

Assiette avec l'algue Nori



Nori

L'algue nori, aussi connue sous le nom de laitue pourpre ou porphyre, est récoltée dans les mers froides entre octobre et avril. Séchée puis reconstituée en plaque, nous la connaissons surtout sous cette forme.

Elle se conserve longtemps, à condition de la garder à l'abri de la lumière et de l'humidité. Privilégiez les sources issues de l'agriculture biologique afin de minimiser votre exposition aux métaux lourds.

La laitue pourpre contient 25 à 47% de protéines (autant que le soja) ainsi que des vitamines : A, B1, B2 et B6. Elle vous apportera également du fer, du zinc, du calcium, du magnésium, du phosphore et des oméga 3.

Si vous en avez un peu marre des légumineuses et simili carnés, n'hésitez pas à les remplacer en partie par de l'algue nori !

Recette : Cornets de la mer express

Tenir la feuille de nori à plat dans une main, poser dessus une cuillère de riz collant cuit, aplatir et former un sillon central. Remplir le sillon de la garniture choisie (concombre, avocat, ...). Replier la feuille en formant un cornet. Déguster avec de la sauce soja.

Kombu

L'algue kombu, que vous pourriez trouver sous le nom de laminaire, de fouet de sorcier ou d'algue à bouillon, est cultivée dans les eaux de Bretagne. Elles ont la forme de longues lanières pouvant mesurer jusqu'à 6 mètres !

Vous pouvez la trouver fraîche avec un peu de chance, sinon elle se trouve séchée dans les magasins biologiques.

Contenant 5 à 15% de protéines, elle est surtout intéressante pour sa concentration en vitamines B9 et K ainsi qu'en iode. Cette algue apporte également des vitamines A, B1, B2, B3, B5, B6, C et E ainsi que du magnésium, du calcium, du chrome, du sélénium et du fer.

Bol contenant du Kombu



Recette : soupe miso

Ingrédients pour 4 personnes : 1 càs de miso, 100g de tofu ferme, 1 jeune oignon, kombu et wakamé

Préparation : faire bouillir 600 ml d'eau avec un morceau de kombu et de wakamé. Réserver le kombu et le wakamé et les couper en lanières. Délayer 1 cs de miso dans le bouillon chaud. Ajouter le tofu coupé en dés, les lanières d'algues et le jeune oignon émincé.

La dulse, une algue rouge ressemblant à la salade feuille de chêne, est cultivée dans les eaux salées de l'Atlantique. Son petit goût de noisette en a fait une algue plus connue et utilisée que ses consœurs. Elle contient des protéines, du manganèse, du cuivre, du fer, du calcium, du potassium et du phosphore mais elle est surtout riche en iode et en magnésium. Si vous êtes sujet aux crampes, au stress et aux angoisses, voilà une algue qui pourra vous faire du bien.

Recette : Salade de dulse

Ingrédients pour 4 personnes : 50g de dulse fraîche désalée ou 20 g de dulse sèche réhydratée, 3 carottes râpées, 1 petite pomme coupée en dés, feuilles de laitue, 1 ravier d'alfalfa, 1 càs de persil haché, 2 càs de raisins secs, 2càs de noix hachées

Vinaigrette : 2 càc d'huile de colza, 1 càc de moutarde à l'ancienne, 1 càs de jus de citron, 1 càs de vinaigre de cidre, sel, poivre

Préparation : Mélanger dans un saladier les ingrédients : la dulse, les carottes, la pomme, la laitue, l'alfalfa et les raisins secs. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Assaisonner la salade et parsemer de noix et de persil haché.

Dulse



Nori



Dulse



Ulve



Les algues, de par leur fonctionnement et leur milieu de culture, sont des aliments très riches en nutriments, surtout en minéraux. Mais elles sont assez rares dans nos assiettes car les algues ne font pas parties de nos traditions culinaires. Et pourtant, elles ne sont pas si compliquées à accommoder, il suffit de franchir le pas ! Si vous pouvez en manger aussi régulièrement que vous le souhaitez, n'oubliez pas que la diversification alimentaire est la clé d'une bonne santé. Même un superaliment ne peut se substituer à une alimentation équilibrée.

Sources :

Aroma-zone.com 200 aliments qui vous veulent du bien, Jean-Marie Delecroix, ed. Larousse

<http://gourmet-spiruline.fr/recette/tapenade-de-spiruline-a-la-thierry.html>

Dr Jean-Louis Vidalo, « Spiruline l'algue bleue : de santé et de prévention », éd. Dauphin, 2015

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

Pourquoi devenir végétarien ?

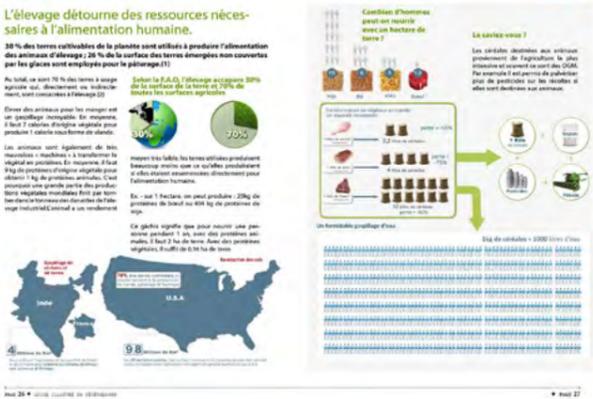


Devenir végétarien est une décision qui concerne votre santé, votre éthique et votre environnement. C'est un choix qui vous permet de mieux vous connaître et de vivre plus sereinement.

Avantages :

- Santé :** Réduction des risques de maladies cardiovasculaires, diabète, obésité, etc.
- Éthique :** Respect des animaux et réduction de la souffrance.
- Environnement :** Réduction de l'empreinte carbone et de la pollution.

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



30% des terres cultivées de la planète sont utilisées à produire l'alimentation des animaux d'élevage. 28% de la surface des terres émergées sont couvertes par les glaciers et les forêts.

Les élevages industriels utilisent de grandes quantités d'eau et de produits chimiques, ce qui a un impact négatif sur l'environnement.

Le végétarisme et la santé



Le végétarisme est une alimentation saine et équilibrée. Elle permet de couvrir tous les besoins nutritionnels grâce à une variété de végétaux.

Avantages :

- Amélioration de la santé cardiovasculaire.
- Réduction du risque de diabète.
- Amélioration de la santé intestinale.

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



Les régimes végétariens peuvent être sains et équilibrés. Ils offrent de nombreux avantages pour la santé et l'environnement.

Recommandations :

- Consommer une grande variété de fruits et légumes.
- Privilégier les céréales complètes.
- Choisir des protéines végétales de qualité.

Les protéines dans les végétaux



Il est possible de couvrir tous les besoins en protéines grâce à une alimentation végétarienne équilibrée.

Sources de protéines végétales :

- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots).
- Céréales complètes (avoine, blé, riz).
- Produits à base de soja (tofu, tempeh).
- Graines et noix.

Les céréales



Les céréales sont une source importante de glucides, de fibres et de protéines. Elles constituent la base d'une alimentation saine.

Types de céréales :

- Céréales complètes (avoine, blé, riz, sarrasin).
- Céréales raffinées (blanc, riz blanc).

Philosophes

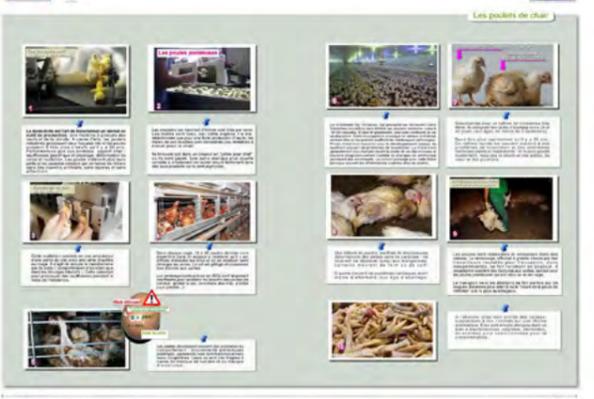


De nombreux philosophes ont réfléchi sur l'éthique de la consommation animale. Le végétarisme est une position éthique cohérente.

Philosophes mentionnés :

- Aristote, Platon, Descartes, Kant, Bentham, etc.

Les points de vue



Le végétarisme est une position éthique et une pratique saine. Il est soutenu par de nombreuses personnes célèbres et scientifiques.

Points de vue :

- Éthique (respect des animaux).
- Santé (bienfaits nutritionnels).
- Environnement (réduction de l'impact).

Les enfants végétariens et végétaliens



Il est possible de nourrir un enfant de manière végétarienne de façon saine et équilibrée. Il est important de consulter un professionnel de santé.

Recommandations :

- Assurer un apport suffisant en protéines et fer.
- Choisir des aliments riches en calcium.

Que manger au restaurant ?



Il est facile de trouver des options végétariennes dans les restaurants. Voici quelques idées de plats.

Plats recommandés :

- Salades complètes.
- Plats à base de légumes.
- Plats à base de céréales.

Athlètes végétariens



De nombreux athlètes de haut niveau sont végétariens. Le végétarisme est compatible avec une performance sportive optimale.

Athlètes mentionnés :

- Scott Jurek, Marco Dimo, Carl Lewis, Garry Shandling, Chris Campbell, etc.

Les antioxydants des anti-vieillesse naturels



Les légumes et fruits riches en antioxydants aident à prévenir le vieillissement et à améliorer la santé globale.

Aliments riches en antioxydants :

- Fruits rouges (myrtille, fraise, framboise).
- Légumes à feuilles vertes (épinards, chou kale).
- Chocolat noir.

MARCHANDS DE CHEVAUX

Par Isabelle Bertaggia, bénévole de l'ASBL du « rêve d'Aby »

La saisie d'Ogy relayée par les médias restera dans les mémoires vu son ampleur. Soixante équidés attendaient la mort chez ce marchand, certains étaient déjà morts sur place et d'autres dans un état si catastrophique que leurs jours sont encore aujourd'hui comptés.

Comment peut-on en arriver à une telle situation?

Marchand de chevaux, c'est un métier. Nous ne pouvons cautionner la finalité de ce métier mais il nous faut reconnaître que certaines personnes l'exercent mieux que d'autres. Leur but ? Acheter des animaux, ou même les recevoir gratuitement, et les revendre en faisant un bénéfice. Les fournisseurs des marchands ? Particuliers, centres équestres, éleveurs, propriétaires... Ces chevaux ont parfois un passé de grands champions, ils ont été fidèles à leur cavalier pendant des années pour être abandonnés parce que trop vieux, plus assez performants, plus montables.

Les premiers clients de ces marchands sont les bouchers qui achètent des animaux en ordre de papier et de puce électronique et en état sanitaire correct. Les bouchers ont de la demande. Le marchand fournit donc le nombre de chevaux demandés. Il est payé au poids. Nous en profitons pour rappeler que la viande de cheval se retrouve dans beaucoup de préparations carnées, et pas uniquement sous forme de steak de cheval. Les personnes qui mangent de la viande mangent donc peut-être aussi de la viande de cheval, sans le savoir.

Chez le marchand, on retrouve également des chevaux exclus de la chaîne alimentaire. Ces chevaux seront vendus également. Soit à des particuliers attendris par ces chevaux qui attendent la mort, soit à des associations qui les rachètent au prix de la viande pour les faire adopter ensuite, soit dans d'autres pays moins regardants. Ces chevaux ne représentent pas le plus gros chiffre d'affaire du marchand. Il n'a donc pas vraiment intérêt à les engraisser et donc à investir



en nourriture et en soins. Ces chevaux seront véritablement stockés quelque part, en attendant leur funeste destination.

Un cheval acheté chez le marchand est remplacé par un autre cheval, toujours. L'argent qui est payé au marchand ne sert pas à soigner les chevaux qui sont chez lui. Cet argent sert à acheter d'autres chevaux ou à agrandir des installations qui pourront en accueillir de plus en plus. Acheter un cheval chez un marchand, c'est acheter de la viande, c'est engraisser le compte en banque du marchand et lui permettre de continuer son commerce prospère.

Dans le cas de la saisie d'Ogy, les chevaux ont clairement manqué de soins. Ils survivaient dans leurs excréments et manquaient de nourriture. Même s'ils ne représentent pas un chiffre d'affaire attrayant, la moindre des choses est d'assurer leurs besoins vitaux pendant qu'ils sont encore en vie ! Le marchand récidiviste est en faute. Nous espérons qu'il sera sévère-

ment puni pour ses actes.

Nous aimerions que ces chevaux éveillent les consciences en étant les porte-parole de tous les chevaux qui passent par ces marchands ainsi que de tous les autres animaux qui vivent un calvaire avant de terminer dans une assiette.

Sortir son cheval de la chaîne alimentaire ne suffit pas à lui garantir une fin de vie digne. La seule façon



de s'assurer de son bien-être jusqu'à la fin est de l'assumer... Jusqu'à la fin. Un cheval est un compagnon de vie.

Nous avons tous le choix. Le choix d'assumer notre animal jusqu'au bout, le choix d'une alimentation différente, éthique et sans souffrance animale.

[Site de l'ASBL « Le rêve d'Aby »](#)

Cultiver du fromage dans son jardin !

La Plante Fromage Alsagarden® est une plante comestible au goût de fromage appartenant à la même famille que le caféier (Rubiaceés). Originaires d'Asie, cette plante rare à la saveur insolite est souvent utilisée comme légume dans la cuisine traditionnelle. En plus d'être exceptionnelle en cuisine, cette plante culinaire exotique est aussi très ornementale avec ses feuilles vertes, veinées de rouge et finement velues. Aussi étonnante que facile à cultiver, cette plante est disponible dès maintenant et en exclusivité chez Alsagarden, jardinerie en ligne spécialisée



en plantes rares pour le jardin et la cuisine !

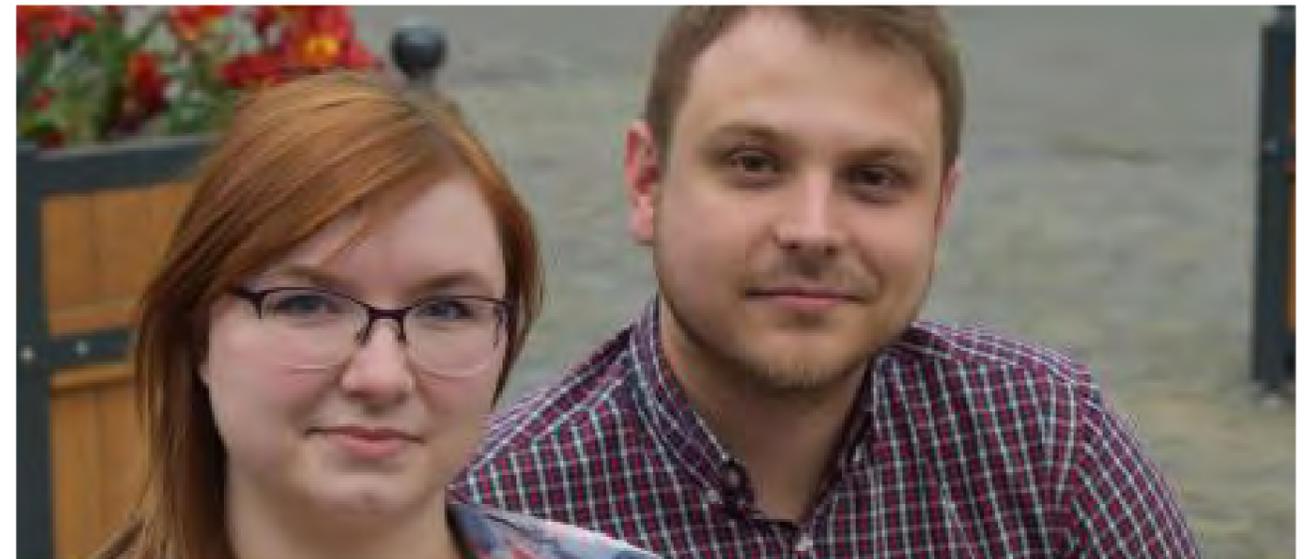


La Plante Fromage en cuisine, une véritable alternative !

Particulièrement savoureuses, les feuilles de cette plante étonnante s'utilisent de multiples manières en cuisine. Que l'on soit vegan, intolérant au lactose ou qu'on suive un régime alimentaire particulier, la plante fromage est une alternative intéressante ! A la fois décoratives et comestibles, les feuilles de la plante fromage possèdent une saveur très agréable de fromage affiné, proche du camembert ! En cuisine, elles s'utilisent aussi bien dans des préparations chaudes que froides, sucrées ou salées. En Asie, ses feuilles crues sont traditionnellement utilisées finement tranchées puis ajoutées aux plats et aux soupes. La saveur typique de fromage de ses feuilles s'accommode aussi très bien en salade ou avec du tofu par exemple. Bref, c'est une plante idéale pour les amateurs de cuisine végétale et les gourmets curieux à la recherche de nouvelles saveurs.

Ça m'intéresse!

Mathilde et Kevin créent «Veggi», le premier magasin 100% vegan à Wépion



Par Carly Pona, journaliste de La Meuse

Mathilde, 23 ans, et Kevin, 26 ans, ont créé « Veggi » le premier e-shop proposant des produits vegans de la province de Namur. Dès le mois de juin, les clients pourront retirer leur commande dans leur boutique de Wépion. Il n'existe qu'un autre magasin 100 % vegan en Wallonie.

Le magasin 100 % vegan de Mathilde et Kevin à Wépion sera seulement le deuxième en Wallonie. Le magasin 100 % vegan de Mathilde et Kevin à Wépion sera seulement le deuxième en Wallonie.

Après avoir visionné en novembre dernier des images témoignant de la souffrance animale, Mathilde Coojmans, une Anhétoise d'adoption de 23 ans, a arrêté de consommer des produits d'origine animale. Elle ne mange ni viande, ni produits laitiers, ni œufs.

La jeune femme, originaire de Bruxelles, avait du mal à trouver des aliments ne contenant aucun produit d'origine animale en Belgique.

Les produits alimentaires qu'elle consomme sont importés d'Allemagne, du Royaume-Uni, des États-Unis. « Je me suis dit que si j'importais pour moi, autant importer pour les autres aussi. »

C'est ainsi que l'idée de créer « Veggi » a germé. Avec

son compagnon, Kevin Thibaut, 26 ans, qui est lui végétarien, elle ouvre cet e-shop proposant des produits 100 % vegan. Le magasin en ligne sera complètement opérationnel au mois de juin, mais un magasin physique sera également créé à Wépion où ils stockeront tous les produits qu'ils proposeront. C'est également à cette adresse, le numéro 5, place du Vierly, que les clients pourront retirer leur commande.

« Il y a vraiment une grosse demande. Notre objectif est de rendre tous les produits vegans accessibles. Je pense que ça permettra de les faire rentrer dans la norme », déclare Mathilde.

Des magasins de ce type, il n'en existe qu'un seul en Wallonie, à Liège et deux à Bruxelles. « Des carolos nous ont expliqué qu'ils vont jusqu'à Liège pour faire leurs courses car ils veulent absolument soutenir la démarche. J'ai envie que ça devienne normal, qu'on ne doive pas planifier un road-trip. Je n'ai plus envie que les gens fassent un effort incommensurable pour consommer une alimentation qui part d'une éthique toute simple. »

Veggi est sur Facebook : <https://www.facebook.com/veggionline/?fref=ts>

LES SOURCES VÉGÉTALES DE FER

Pour 100g

 SPIRULINE 60mg	 DULSE 30mg	 THÉ NOIR 17mg	 SÉSAME 14mg	 CHANVRE 14mg	 CACAO 13mg	 PAVOT 9,5mg	 AMARANTE 9mg	 LIN 8,2mg
 LENTILLE 8mg	 QUINOA 8mg	 CITROUILLE 8mg	 ORTIE 8mg	 PISTACHE 7,3mg	 CHIA 7mg	 MILLET 6,9mg	 HARICOT LIMA 6,8mg	 SOJA 6,6mg
 HAR. BLANC 6,5mg	 TOURNESOL 6,3mg	 POIS CHICHE 6,1mg	 SUCRE BRUN 6mg	 PERSIL 6mg	 N. DE CAJOU 6mg	 TRITICALE 5,9mg	 AVOINE 5,8mg	 NORI 5,2mg
 ABRICOT SEC 4,4mg	 ÉPEAUTRE 4,4mg	 AMANDE 4,1mg	 WAKAME 3,9mg	 NOISETTE 3,8mg	 SARRASIN 3,8mg	 TOPINAMBOUR 3,7mg	 POURPIER 3,6mg	 N. DU BRÉSIL 3,4mg
 ÉPINARD 3,4mg	 OIGNON 3,3mg	 FIGUE 3,3mg	 SALSIFIS 3,3mg	 BLÉ 3,2mg	 RIZ BRUN 3,2mg	 CRESSON 3,1mg	 ORGE 2,8mg	 SEIGLE 2,8mg
 FENOUIL 2,7mg	 NOIX 2,5mg	 COCO 2,3mg	 RAISIN SEC 2,3mg	 PRUNEAU 2,3mg	 DATTE 1,9mg	 CHOU VERT 1,9mg	 OLIVE 1,8mg	 CACAHUÈTE 1,8mg



Maman je ne veux pas manger de viande



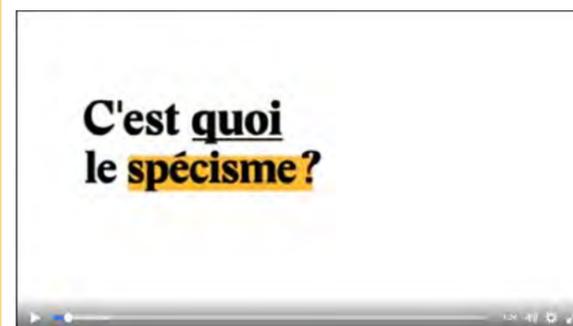
Un poisson artiste



Détraçages funéraires



Danse endiablée



Définition de Spécisme



Des cowboys en hélicoptère

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.

Devenez Membre !

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

Pour seulement 15 euros



Carte de membre 2015

Prénom: **Valérie**

Nom: **Monthy**

Unique en Belgique la PIZZA VEGAN
Liège

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

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

Terre mère
Liège

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

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

VEGASME
Bruxelles

VEGASME est un magasin d'alimentation et de cosmétiques VEGAN et bio à Bruxelles. En plus d'être dédié exclusivement à l'alimentation végétalienne et végétarienne, on y trouve de nombreux produits sans gluten, sans huile de palme et sans lactose 95% des produits sont d'origine biologique et nous favorisons autant que possible le local. En effet, plus de la moitié de nos fruits et légumes viennent de chez nous !
Chaussée de Waterloo 367 - 1050 Ixelles
Grâce à notre partenariat, vous recevrez 10% de réduction sur tous les produits (sauf les vins) si vous êtes membre de Végétik (présentation de carte de membre) +32 (0) 489 85 94 89.



VegAnne's Shop

Chez VegAnne's Shop nous vous proposons une gamme de produits alimentaires 100 % végétaliens. Vous trouverez également des produits sans gluten, sans lactose et sans sucre. Notre magasin se situe seulement à 5 minutes de la place Meiser et à 10 minutes du centre ville. Venez nous rendre visite!

Avenue Rogierlaan, 120 1030 Bruxelles - Brusse
Tel: +32(0) 484 061 052

Je deviens membre !

[Cliquez ici](#)

Découvrez nos anciens numéros

