

Be Igique Veggie

N°1

mai/juin/juillet 2014
Trimestriel gratuit
unjoursansviande.be

MAGAZINE

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

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

Dossier

**La souffrance du
peuple marin**

**Le tableau périodique
des stars végétariennes
et véganes**

Recettes:

Le lait végétal

**World Student
Environmental
Summit 2014**

L'agroécologie

Livre:

Un éternel tréblinka

Sociologie

**Le Néo
végétarisme**

La révolution végétarienne



Le végétarisme et le véganisme ont le vent en poupe. La création d'un trimestriel belge à vocation universelle (n'ayons pas peur des mots) en est une preuve supplémentaire. De plus en plus de citoyens ressentent le besoin de s'engager vraiment pour la sauvegarde de ce monde. Végétaliser notre alimentation est certainement le changement individuel le plus significatif.

C'est non seulement une nécessité pour tous ceux qui souhaitent un partage équitable et durable des ressources naturelles, mais c'est également le premier pas vers une évolution éthique considérable, une nouvelle façon de vivre en harmonie avec les autres terriens (les autres espèces animales partagent avec nous cette particularité d'appartenir à la planète terre) et de faire cesser l'iniquité, cette implacable logique du plus fort à l'origine de l'exploitation systématique du vivant au nom d'intérêts souvent futils.

5% de Belges ont déjà sauté le pas ; l'Allemagne compte pas moins de 6 millions de mangeurs éthiques ; aux États-Unis on ne compte plus les célébrités qui se sont engagées dans cette voie. Les campus américains sont également témoins de cette révolution : près de 2 étudiants sur 10 sont inscrits à la cantine comme végétarien ou végétalien.

Chaque année la demande en produits végétariens augmente. Ceci n'est pas étonnant car ces dernières années ceux-ci sont devenus de plus en plus savoureux. Les producteurs essaient également de répondre à d'autres exigences importantes. Les végéta*iens, éco-citoyens dans l'âme sont en effet soucieux de la provenance de leurs aliments, ils rejettent ceux qui sont fabriqués au bout du monde et achètent de préférence les produits BIO.

En effet, les épandages chimiques sont une des premières causes de la disparition de la biodiversité dans les communes rurales, les abeilles en sont les victimes les plus connues. Mais n'oublions pas les ravages qu'ils causent également parmi les populations de rongeurs, d'oiseaux et d'insectes. Autre source de satisfaction, le milieu de la protection animale qui se souciait naguère plutôt des animaux sauvages ou des animaux de compagnie commence sérieusement à s'intéresser au sort des 70 milliards d'animaux terrestres qui composent nos menus chaque année.

Ils sont maintenant très nombreux à comprendre qu'aimer les animaux et les manger est un non-sens, surtout pour ceux qui ont la chance d'habiter une région où l'alimentation végétale est facilement accessible et variée.

Les végétariens sont également de moins en moins sujets de moqueries et ils ne font plus du tout rire les acteurs de l'agrobusiness qui sentent venir le vent de la révolte. Aujourd'hui, il n'y a jamais eu autant de livres, de documentaires, de reportages, de déclarations de scientifiques éminents qui, tout comme nous, accusent l'agriculture d'être devenue un système d'exploitation qui maintient en captivité des milliards d'êtres sensibles dans des conditions épouvantables, le tout au nom de la raison économique.

Sommaire

P.2 Édito

P.4 Dossier: La souffrance du peuple marin

P.8 Cuisine: Le lait végétal

P.11 Projet "My life's a cage"

P.12 Socio: Le néo végétarisme

P.16 Ecologie : L'agroécologie

P.20 Santé: Les protéines

P.22 People: Le tableau périodique des stars végétariennes et véganes

P.24 Livre: Un éternel tréblinka



Nous ne partageons pas nos connaissances
seulement parce que nous espérons que ceux
qui ignorent la vérité se réveilleront.

Nous les partageons aussi pour que
tous ceux qui ont enlevé leurs oeillères
sachent qu'ils ne sont pas seuls

Les masques sont en train de tomber. Le grand public est de mieux en mieux informé, à l'heure où le savoir, l'information voyage à la vitesse de la lumière. Il sera bientôt impossible de feindre l'ignorance. Qui pourra alors refuser de se poser sérieusement cette question " Faut-il encore manger des animaux? "

Mais le véritable enjeu réside dans la réponse à cette question : " les humains peuvent-ils vivre sans manger les animaux et être en pleine santé?" Si la réponse est oui , alors rien ne peut plus justifier leur mise à mort, car alors, quelle commune mesure peut-il y avoir entre l'acte de prendre une vie de façon brutale et violente comparé aux 10 minutes de plaisir gustatif qu'il permet. La mise à mort d'un être vivant sentient (1) peut-il être justifié par la gourmandise ? Nous ne le pensons pas. Nous sommes optimistes car les recherches en épidémiologie et en nutrition sont en train de donner raison aux végétariens. Oui , ils peuvent globalement espérer vivre plus longtemps et en meilleure santé que les omnivores.

Nous espérons que de plus en plus de gens nous rejoindront et grossiront les rangs de ceux qui s'élèvent contre la barbarie des élevages intensifs. Nous espérons qu'un jour l'homme cessera d'être un super prédateur et qu'il pourra créer en lui un espace où grandira la compassion et l'amour pour toutes les formes de vie.

Ce trimestriel a pour humble ambition de contribuer à ce changement nécessaire, nous cherchons des contributeurs, des chroniqueurs, des témoignages alors n'hésitez pas à nous contacter et à nous proposer vos articles.

F. Derzelle

T

Philosophe et Rédacteur en chef de BE Veggie

La sentience

(1) **La sentience** (de l'anglais *sentience*) désigne la capacité d'éprouver des choses subjectivement, d'avoir des expériences vécues. Les philosophes du XVIII^e siècle utilisaient ce concept pour distinguer la capacité de penser (la raison) de la capacité de ressentir (*sentience*).

En philosophie occidentale contemporaine, la sentience désigne la conscience phénoménale : la capacité de vivre des expériences subjectives, des sensations, que l'on appelle aussi *qualia* en philosophie de l'esprit. Dans les philosophies orientales (comme la philosophie bouddhiste), la sentience est une qualité métaphysique qui implique respect et sollicitude.

Le concept de sentience est central en éthique animale car **un être sentient ressent la douleur, le plaisir, et diverses émotions ; ce qui lui arrive lui importe. Ce fait lui confère une perspective sur sa propre vie, des intérêts** (à éviter la souffrance, à vivre une vie satisfaisante..., etc.), voire des droits (à la vie, au respect...). Ces intérêts et ces droits impliquent l'existence des devoirs moraux de notre part envers les autres êtres sentients.

La souffrance du peuple marin

Ce petit livret d'une trentaine de pages que je me propose de vous faire découvrir qui porte le titre de « Poissons, le carnage » est sous-titré : « Tout ce que vous n'avez jamais voulu savoir sur les poissons, la pêche, les élevages, les aquariums et tout ce qui s'ensuit...et que vous ne saurez jamais si vous ne lisez pas ce livret... »

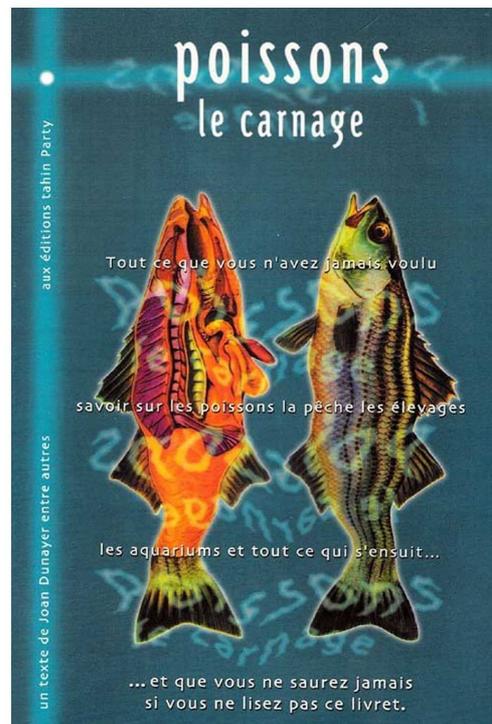
Il faut reconnaître que ce qui a trait au monde marin est largement méconnu même de personnes sensibles à la cause animale. Cette brochure peut vraiment nous permettre d'ouvrir les yeux sur la souffrance que peuvent endurer ces pauvres créatures, tant poissons que « produits de la mer » : mollusques et crustacés.

Ce recueil publié aux « éditions tahin party » (Lyon – France, qui a également édité entre autres « l'égalité animale expliquée aux humains » de Peter Singer) reprend différents articles et extraits attribués à plusieurs auteurs contributeurs des « Cahiers anti-spécistes » ou de « Nature et Progrès » entre autres, et de différentes associations.

Le collectif de rédaction a été soutenu dans sa démarche par Joan Dunayer, avocate du Droit des animaux, diplômée de l'Université de Princeton et écrivaine. Elle est l'auteur de « l'égalité des animaux » (2001) et « Le Spécisme » (2004).

Je reprends ces termes : « La plupart des humains ne ressentent que peu d'empathie pour les poissons. Parce qu'ils les voient comme une masse, ou comme identiques au sein d'une même espèce, les gens négligent facilement les poissons en tant qu'individus. Et parce que leur monde est un monde aquatique et que leurs moyens de communication échappent à nos sens, parce que leur apparence physique diffère tant de la nôtre, beaucoup d'humains ne reconnaissent pas leur caractère sensible.

Le résultat est qu'un mauvais traitement de masse est socialement accepté. Au fur et à mesure que croîtra le nombre de personnes conscientes de la sensibilité des poissons, ceux-ci commenceront à recevoir la compassion et le respect qui leur revient.



Dans le domaine des sentiments, Big Red a encore beaucoup à nous apprendre. » A la lecture de son article (paru dans la revue américaine « Animals'Agenda » puis traduit dans les « Cahiers Antispécistes » n°1), on peut véritablement prendre conscience de la sensibilité des poissons, capables de compassion vis-à-vis de leurs congénères.

L'auteure rapporte le cas d'un poisson rouge qui s'était mis à s'occuper d'un copain malade, l'aidant à manger lorsque celui-ci n'arrivait pas jusqu'à la nourriture.

Elle explique également que d'après les découvertes des spécialistes de la biologie marine, les « vocalisations » des poissons, émises en comprimant leurs vessies natatoires, en faisant grincer leurs dents pharyngales, communiquent des états comme la cour, l'alarme ou la soumission, en même temps que l'espèce, la taille et l'identité individuelle du « locuteur ».

En outre, elle évoque leur très forte sensibilité à la lumière puisque beaucoup de poissons des

profondeurs vivent dans la pénombre. C'est pourquoi une lumière vive soudaine comme celle d'une lampe de poche par exemple, surprend et désoriente un poisson dont la vision s'est adaptée à la nuit.

Sensibilité aussi des papilles gustatives et des odeurs, mais les poissons réagissent également fortement au fait d'être touchés.

Les auteurs mettent à mal cette théorie, défendue par le Pr J.D Rose de l'Université du Wyoming (et bien à propos fréquemment citée par les magazines de pêche) qui énonce le fait que, dépourvus de néo-cortex, région spécifique du cerveau qui serait le siège de la sensibilité, les poissons seraient incapables de ressentir ni souffrance, ni détresse.

Argument réfuté notamment par Antonio R. Damasio qui dirige le département de neurologie de l'Université de l'Iowa.

Maintes preuves de la capacité des poissons à ressentir le stress et la douleur sont énoncées de façon extrêmement convaincante. Les travaux d'une équipe de l'Institut Roslin et de l'Université d'Edimbourg ont apporté une preuve scientifique d'une perception de la douleur chez les poissons, en démontrant l'existence de récepteurs du système nerveux logés dans la tête de ceux-ci. Cette idée étant dorénavant bien intégrée, les auteurs multiplient les exemples de maltraitements subies par les poissons, à commencer par les aquariums domestiques, c'est-à-dire le poisson comme « animal familier ».

La captivité en elle-même néglige leurs besoins les plus fondamentaux, comme l'espace et la recherche de nourriture mais aussi la compagnie de membres de leur espèce.

Les poissons sont très sensibles aux différences de température, au bruit, à la lumière, aux vibrations. Un chercheur a découvert que les poissons fréquemment exposés à de la musique à forte puissance développent des lésions mortelles du foie.

Les poissons d'aquarium souffrent souvent d'ennui, à force de parcourir les mêmes litres ou dizaines de litres. Lorsqu'ils perdent un compagnon, on observe chez les poissons sociaux, tels les poissons rouges des signes de dépression. En outre, les aquariums des particuliers génèrent une très forte mortalité : suite à des négligences, mauvaise qualité de l'eau, nourriture inadaptée mais aussi surpopulation.

La pêche commerciale décime aussi les poissons, en en tuant des milliards chaque année. Leur mort n'est ni rapide ni indolore. Sont détaillées les différentes techniques de pêche : celle à la senne tournante et coulissante, la pêche au chalut à perche, à filets maillants, à filets



Militants végétariens en Thaïlande



Militants végétariens en France

dérivants (interdits dans les eaux européennes mais elle continue à être pratiquée illégalement). Les poissons ne voient pas le filet et nagent droit dedans. S'ils n'arrivent pas à passer à travers, ils tentent de reculer mais la maille les prend par les opercules des branchies ou par les nageoires.

Beaucoup d'entre eux vont mourir étouffés. D'autres luttent entre les mailles coupantes, saignent et meurent vidés de leur sang. Beaucoup de pêcheurs ne remontent pas leurs filets tous les jours et la mort peut mettre plusieurs jours à venir.



source Food and Agricultural Organization of the United Nations, 2011

Moyenne de la consommation de poisson par an et par habitant



Mais le pire est peut-être celui des prises « déchet » : selon la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture), entre 27 et 40 millions de tonnes de poissons, crustacés, d'oiseaux de mer, de tortues marines et de mammifères marins sont capturés par erreur chaque année. Un cinquième des prises mondiales sont ainsi rejetées à l'eau parce que trop petites ou n'appartenant pas aux espèces ciblées. Elles sont généralement rejetées mortes, blessées ou très affaiblies.

Mais depuis que des quotas de « tailles minimales de captures » ont été imposés, le massacre a empiré. Dès lors que les quotas sont atteints, la loi impose que tous les poissons de l'espèce concernée soient rejetés.

Une autre cause de maltraitance est la pêche de loisir. Environ 40 millions d'habitants des États-Unis maltraitent les poissons par « sport ». Beaucoup d'adeptes de la pêche affirment que leurs victimes ne souffrent pas. Toutes les données connues indiquent le contraire. Les pêcheurs prennent plaisir à « travailler » durement leur prise. A la suite de la lutte qu'ils mènent pour tenter de se débarrasser de l'hameçon, le poisson est forcé de dépenser ses propres réserves d'énergie.

Avant d'être tirés de l'eau, de nombreux poissons meurent d'épuisement. Pour d'autres, la pire des souffrances est encore à venir. Les pêcheurs les tirent à bord en les crochetant à l'aide d'une gaffe (longue tige de bois munie d'un crochet tourné vers l'intérieur). Parfois, ils sont écorchés vifs. Parfois, le pêcheur accroche sa prise encore vivante sur une corde ou une chaîne qu'il laisse traîner des heures dans l'eau.

La pêche au vif consiste à utiliser un appât vivant pour pêcher des carnassiers, l'appât est crocheté avec un ou deux hameçons à travers la bouche, le flanc, le dos. Dans l'eau, déjà très blessé et affolé de douleur, s'il n'est pas happé par un prédateur (qui devient alors lui-même victime), il mourra tout de même rapidement de ses blessures, en quelques minutes ou une heure.

Heureusement, l'utilisation de leurres et la remise à l'eau de poissons pêchés sont de plus en plus fréquentes, surtout chez les pêcheurs les plus jeunes. Un autre grand péril menace la vie et la santé des poissons et des animaux marins dans leur ensemble : la pollution.

Il va de soi que nos activités et nos choix de société ont des conséquences directes et néfastes sur le monde aquatique. Les détergents, le mercure, ainsi que d'autres métaux lourds comme le cadmium, le plomb ou le nickel, sans parler des hydrocarbures qui sont déversés dans l'eau de mer modifient ses propriétés et occasionnent des lésions graves à toute la faune marine.

Si nous voulons prévoir ces conséquences désastreuses, il nous faut réduire au maximum notre consommation de polluants et nous mobiliser pour sortir de ce mode de production aveugle. Il faut évoquer également ici le problème de la surpêche.

On parle de surpêche lorsque les prises excèdent le taux de renouvellement des populations. Les prises de poissons sont passées de 20 millions de tonnes en 1959 à 100 millions en 1989. Les 17 zones de pêche mondiale sont toutes en état de sur-exploitation. En mer du Nord, un quart de la population totale des poissons est pêchée chaque année. 50 à 80 % des bancs, selon les espèces ont disparu en 20 ans.

L'ampleur du phénomène est telle que pour la seule année 1994, on estime qu'entre 50.000 et 100.000 oiseaux de mer piscicoles seraient morts de faim.

Afin de pouvoir suivre la demande des consommateurs, on a recours à la pisciculture. La logique de production de la pisciculture repose sur des modèles productivistes et la recherche de rentabilité maximale conduit au développement d'élevages à forte densité de population, véritables camps de concentration où les animaux vivent une vie de misère, agglutinés dans des espaces exigus. Plusieurs façons de les tuer sont utilisées : on les retire simplement hors de l'eau, laissés à suffoquer dans des casiers à glace ; ils peuvent être

électrocutés ; tués d'un coup sur la tête ; ils peuvent aussi se faire couper ou arracher les branchies pour qu'ils se vident de leur sang. Ils se convulsent et éprouvent des spasmes musculaires pendant un temps considérable avant de mourir. Les méthodes de « mise à mort » qui sont en vigueur en pisciculture, si elles étaient appliquées à tout autre animal, entraîneraient des poursuites pénales.

Les poissons sont les seuls animaux dont l'utilisation ne fait pratiquement jamais l'objet d'une réglementation. Cette absence de législation est un signe certain de notre incroyable indifférence à l'égard de ces êtres sensibles des rivières, des étangs, des mers.

Le livret donne, en guise de conclusion, quelques pistes pour améliorer cette situation, ne pas participer au massacre et aux souffrances mais aussi informer les personnes autour de nous, agir collectivement afin de changer la représentation que notre société se fait des poissons.

E. Hubaut. Philologue et passionnée par la question du statut de l'animal dans notre société.

<http://www.tahin-party.org>
<http://www.cahiers-antispecistes.org>



Le lait végétal par Laura

On sait tous que les laitages n'ont rien de sain pour la santé, contrairement à ce que les lobbys laitiers veulent nous faire croire à grand coup de matraquage publicitaire mensonger. Il est très facile de remplacer les laitages d'origine animale par des laitages d'origine végétale : lait, crème fraîche, beurre, yaourt, chantilly et même fromages sont disponibles en magasin bio, en magasin spécialisé ou sur internet et même au supermarché ! Cependant, le lait végétal est si facile et bon marché à faire soi-même qu'il serait bien dommage de l'acheter. De plus, il est vivant et donc gorgé d'enzymes, de vitamines et de minéraux.

Au niveau des proportions, c'est un peu « free style » car chacun aime son lait différemment... certains le préfèrent plus léger, c'est-à-dire avec moins de noix/graines, d'autres le préfèrent plus crémeux donc avec plus de noix/graines. Personnellement, j'utilise 100 grammes de noix/graines séchées pour 1 litre d'eau et j'obtiens un lait plutôt fluide mais pas trop non plus. Lorsque je souhaite un lait plus crémeux, j'utilise alors 150 grammes de noix/graines pour 1 litre. Teste différentes proportions et tu trouveras celle qui te convient le mieux !

La première étape est de faire tremper ses graines ou noix toute la nuit (photo 1). Tu pourras constater le lendemain matin à quel point ils se sont gorgés d'eau (c'est vraiment frappant avec les amandes) et d'ailleurs, leur saveur est incomparable (photo 2). Surtout, jette l'eau dans laquelle tu as fait tremper les noix/graines car elle contient alors des inhibiteurs d'enzymes (libérés par la noix/graine grâce au trempage) que nous ne souhaitons pas dans notre organisme.

Ensuite, il suffit de mettre les noix/graines préalablement trempées dans le bol du blender (photo 4) et de verser l'eau, ajouter une pincée de sel non raffiné, et mixer 30 secondes (avec un blender à haute puissance) ou 1 minute (avec un blender normal). Tu peux utiliser n'importe quel blender pour mixer les graines/noix et l'eau, et même avec un blender conventionnel ça reste très rapide donc ne te sens surtout pas obligé d'investir dans un Vitamix juste pour tes laits végétaux ! Tu obtiendras un mélange blanc, crémeux et mousseux (photo 5).

Pour finir, il ne reste plus qu'à filtrer le liquide pour enlever la pulpe des graines/noix et pour ce faire il existe plusieurs options (photo 3) : tu peux utiliser une étamine ou une passoire mais je déconseille la





passoire car c'est l'ustensile le moins pratique à mon sens, de plus il fait perdre beaucoup de lait car il ne permet pas de presser la pulpe complètement. Le meilleur ustensile est sans conteste le sac à lait de noix. On trouve très facilement des sacs en nylon pour 1 ou 2 euros sur ebay (taper « nutmilk bag »), ou en coton ou chanvre bio sur etsy pour un peu plus cher. Il suffit de mettre le sac à lait (ou l'étamine) dans un grand bol et de verser le lait dedans (photo 6). Ensuite, il suffit de presser pour extraire tout le lait et ne garder que la pulpe des graines/noix dans le sac. Biiiiieennn presser pour extraire le maximum de liquide, ce serait dommage d'en perdre (photo 7) !

Pour le conserver, je conseille l'utilisation d'un bocal ou d'une bouteille en verre qui se ferme hermétiquement (photo 8). Le lait végétal maison se conserve au frigo entre 4 et 5 jours. S'il se déphase, c'est tout à fait normal, il suffit juste de secouer la bouteille dans laquelle il se trouve. Quant à la pulpe que tu récolteras dans le fond de ton sac à lait, surtout ne la jette pas car tu peux t'en servir de farine dans tes desserts : comme je suis paresseuse, je la conserve dans un sac hermétique au congélateur et je la décongèle au moment de l'utiliser. Mais tu peux également la faire sécher à basse température au four ou au déshydrateur, puis la mixer en poudre fine et la conserver au frigo dans un bocal.

Toutes les noix ou graines sont utilisables pour faire des laits, de même que la pulpe de noix de coco (photo 9) et je ne peux que t'inviter à réaliser des mélanges ! Note simplement que les durées de trempage ne sont pas les mêmes pour toutes les noix. En général, je mets à tremper toutes mes noix/graines durant la nuit (soit une dizaine d'heures) sauf les noix de cajou, macadamia et du Brésil que je ne mets à tremper que 2 heures. Les graines de chanvre et la pulpe de noix de coco ne nécessitent pas de trempage. Les laits de noix de cajou, de macadamia et de graines de chanvre n'ont pas besoin d'être filtrés car la pulpe se dissout complètement dans l'eau lors du mixage.

Tu pourras utiliser ce lait pour toutes les préparations culinaires qui requièrent du lait, ou dans tes smoothies.



Cuisine

En bonus, deux recettes de boissons délicieuses que j'aime réaliser de temps en temps.

Lait cacaoté aux baies de goji photo 10

- 200 ml de lait végétal
- 10 dattes bien tendres ou trempées (pour les attendrir)
- 1 càs de baies de goji
- 1 càs de poudre de lucuma
- 2 càc de poudre de cacao pur (PAS le nesquik plein de sucre et de lait de maman vache !)
- ½ càc de poudre de vanille
- 1 càs de sirop d'érable (ou 2, si vraiment tu as le bec sucré)
- 1 pincée de sel

Ou alors tu peux faire un lait cacaoté tout simple, juste avec du lait végétal, le cacao et le sirop d'érable.



10

Pssstttt... une petite recherche sur mon blog te donnera accès à plein d'autres recettes de laits végétaux ! Enjoy, et cuisine vert et végétal !

Laura



myveganrevolution.blogspot.be



11

Bananamilk photo 11

- 200 ml de lait végétal
- 1 ou 2 bananes
- 5 à 10 dattes bien tendres ou trempées (pour les attendrir)
- 1 pincée de sel

Une boisson légère et cependant nourrissante : pas aussi dense qu'un smoothie, mais parfaite pour les petits creux.

Soutenez le projet "My life is a cage" de The aiM

The aiM est un groupe franco-belge de pop-rock à l'anglaise. Pour leur single "My Life's a cage", issu de leur nouvel opus « Everything's under control » sorti en juin 2013, ils revendiquent leur militantisme en faveur des animaux et se mettent dans leur peau sur le chemin de l'abattoir.

Souhaitant réaliser un clip en animation qui nécessite 6 mois de travail intensif pour illustrer leur propos, ils font appel aux dons sur le site de crowdfunding KissKissBankBank.

Soutenu par les militants les plus actifs de la cause animale (Jérôme Lescure, L214, Brigitte Bardot, Animaux en Péril, Aymeric Caron, ...), le projet a déjà récolté 50% de la somme espérée mais il a encore besoin de dons pour se réaliser...

Interview de Guillaume Corpard, chanteur du groupe The aiM

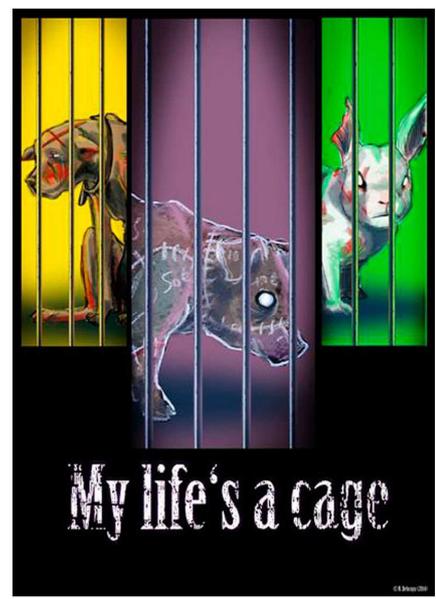
C'est quoi le projet « My LIFE'S A CAGE » ?

"« My LIFE'S A CAGE » est l'une de nos chansons à caractère militant, dont on veut faire un clip. Le sujet, ce sont les animaux qui partent à l'abattoir. En chantant ce texte, on se met à la place du veau, du cochon ou du poulet qui avance dans le couloir de la mort. On y parle de leur terreur, de leur incompréhension face à une situation effroyable : car il ne faut pas prendre les animaux pour des êtres inintelligents, insensibles et sans personnalité. On sait très bien aujourd'hui que ce ne sont pas des robots. Pour les sceptiques, la science a fait beaucoup d'études là-dessus, ces quinze dernières années. Et ce traitement inhumain qu'on leur inflige est insupportable. Il n'est pas digne de nous. On fait grandir ces animaux dans des conditions calamiteuses, pour finir par les tuer, en les faisant souffrir de façon éhontée. Il ne faut pas fermer les yeux sur ça, sous prétexte que ce sont des animaux. Car le but final de ces tortures et de ces massacres en règle ne sert que le plaisir égoïste de chacun : l'objectif ici n'est plus notre survie, ni même notre bien-être alimentaire, mais seulement prendre du plaisir pour les manger en sauce, s'en vêtir ou tester nos crèmes de jour. On pourrait si facilement faire autrement !

Nous pensons que l'enjeu est politique, moral, philosophique. **Aujourd'hui les industries alimentaire et pharmaceutique font des profits colossaux sur une montagne de souffrance, tout en détruisant la planète. Si l'être humain, animal parmi d'autres animaux, veut continuer d'aller dans le sens de son Histoire, c'est-à-dire dans le sens du progrès, de l'élévation, il sera contraint d'abandonner ces coutumes moyenâgeuses, de la même façon qu'il a légiféré contre l'esclavagisme humain, la torture, le sexisme, et tout ce qui fait du mal à l'autre en général."**

Pour les aider :

<http://www.kisskissbankbank.com/fr/projects/my-life-s-a-cage-clip-militant-pour-les-animaux>



Le Néo végétarisme du consommateur Hypermoderne

Sommes-nous en train d'assister à une révolution alimentaire sans précédent ? Les habitants des pays développés glissent-ils imperceptiblement vers des modes alimentaires excluant la viande ? Il est raisonnable de se poser la question à la lecture des enquêtes sur les habitudes alimentaires des jeunes générations (1).

Bien que le consommateur belge soit un gros mangeur de viande (95 kg de viande par an et par habitant ; voir tableau 1), on peut constater ces dernières années une légère diminution, laquelle est plus marquée chez les jeunes. Mais le plus frappant, c'est que la forme de présentation des produits carnés est devenue essentielle. Sont délaissés les morceaux de viande qui laissent deviner trop aisément l'origine animale du produit. Les abats sont abandonnés massivement.

Exit donc les joues et les oreilles de porc, les langues de bœuf et autres cervelles de mouton. Les cuisses et les ailes de poulet sont délaissées au profit des "filets" plus méconnaissables ; obligeant d'ailleurs l'Europe à écouler ses surplus à l'étranger. La viande rouge, si elle n'est pas préparée perd également des parts de marché. Par contre, la charcuterie et les produits élaborés constituent aujourd'hui l'essentiel du panier des ménages belges dans ce secteur. Ils représentent la moitié du budget viande (contre 40% en 1978).

Les fastfoods ont également vu la progression de leurs ventes grimper en flèche. (2) Il y a un enseignement à tirer de cette évolution : le consommateur hypermoderne éprouve des difficultés à assumer sa condition de mangeur d'animaux.

Le point commun des aliments carnés qui ont la cote ? Ils sont exempts de tendons, de peaux, de nerfs, d'os, d'yeux, de pattes. Sur les devantures des boucheries citadines, les cadavres d'animaux entiers sont remplacés par des préparations aux formes abstraites.

Il faut aux professionnels de ce secteur maquiller la provenance de leurs produits, faire oublier qu'un animal a été tué pour satisfaire les appétits de la clientèle. Comment expliquer ce phénomène ?

TABLEAUX 1

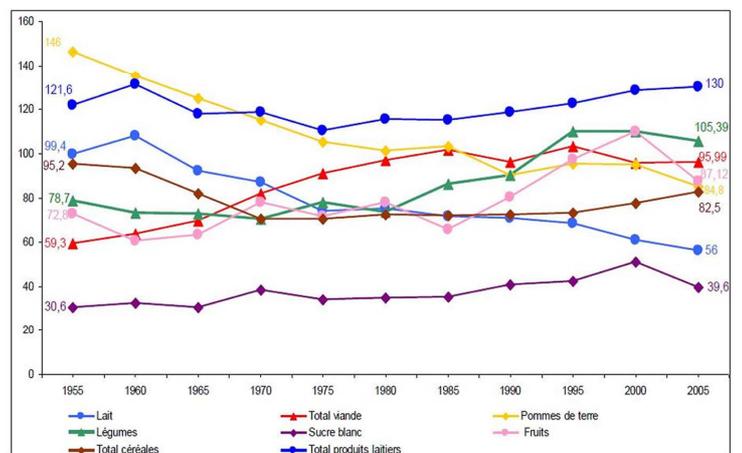


Figure 1 Evolution de la consommation alimentaire de 1955 à 2005 en Belgique
Source : OCA, d'après Bilans d'approvisionnement-CEA jusqu'en 2001, INS depuis 2002

L'anthropologue Noélie Vialles nous en propose une analyse intéressante. Mais tout d'abord, il est nécessaire de rappeler que notre rapport à l'alimentation carnée est très ambigu. La plupart des animaux que nous consommons ici sont souvent considérés comme dégoûtants là-bas, voire immangeables. Manger du porc est une horreur pour les musulmans. En Inde vous êtes le dernier des monstres si vous mangez de la vache. Il existe des rejets similaires pour le poulet et les œufs dans certaines parties de l'Asie. Nous savons également ce que nous inspirent les habitudes alimentaires qui consistent à manger du chien, du cochon d'Inde, de la baleine, des larves, des araignées, etc.

D'un point de vue individuel, les psychologues et les nutritionnistes constatent que le dégoût alimentaire a le plus souvent pour objet les aliments d'origine animale. Après tout, la lignée d'Homo Sapiens n'est carnivore que de fraîche date et frugivore d'origine(3). La viande a de tout temps été considérée comme un aliment à part. L'homme éprouve pour elle un mélange d'attirance et de répulsion.

On observera que 2 grandes règles conditionnent la comestibilité d'un animal.

Premièrement, l'animal ne doit pas trop nous ressembler (ressemblance physique ou comportementale), au risque de générer une aversion comparable à celle que nous inspire le cannibalisme. Mais il ne doit pas être trop dissemblable, car alors il nous répugnerait. D'après Vialles, nous utilisons deux stratégies pour éviter l'émergence de représentations mentales favorisant le rejet de la viande.

"La première est de construire et d'intérioriser une distinction claire et infranchissable entre humanité et animalité, en affirmant sans détour une hiérarchie des êtres au sommet de laquelle figure l'homme (4)"

La seconde est de dissimuler l'origine animale de la viande, il s'agit littéralement de la désincarner mentalement, de la chosifier, de se la figurer comme une matière inanimée. Pensons au hamburger dont la consommation explose dans le monde entier.

Après tout, ce n'est qu'une forme circulaire abstraite composée d'une matière brune, tendre et dont le goût une fois cuit est apprécié. Il est difficile alors de faire le lien avec les muscles du bœuf dont il provient pourtant (au vu des chiffres des abattages de bovins en Belgique, il provient plutôt de vache laitière réformée).

L'anthropologue propose de distinguer deux types de consommateurs : "les zoophages" et "les sarcophages".

"Les zoophages" n'ont aucun scrupule par rapport au fait de manger des animaux ; ils l'assument d'autant plus aisément qu'ils adhèrent à une idéologie différentialiste: "l'homme est un être à part et supérieur". De leur point de vue, ces différences supposées apportent une légitimité à l'exploitation des autres espèces et contribue à minimiser la valeur de leur existence: " après tout, ce ne sont que des bêtes."

L'intérêt des humains est ici : la seule variable prise en compte. Cette représentation du monde est nourrie, construite par leur environnement social. Il n'est pas étonnant de rencontrer cette attitude dans les milieux ruraux dont une grande partie de l'économie dépend de l'élevage.

"Les sarcophages" ont plus de mal avec le fait de manger des animaux, ils perdent leur appétit quand d'aventure un lien imaginaire apparaît entre la nourriture qu'ils ont dans l'assiette et l'animal dont elle provient. Ils ont une nette préférence pour les hachis, les saucisses, les morceaux panés, les burgers. Citadins et jeunes, ils n'ont pas été au contact de la réalité de l'élevage ; leur entourage ne les a pas préparés à considérer l'animal comme une source de nourriture.

Inde



Manger des vaches? Vous n'y pensez pas !

Pérou



Que pensez-vous du cobaye grillé ?

Leurs parents ont bien pris le soin de minimiser les violences qu'implique notre modèle alimentaire hyper-carné. Enfants, ne s'entendaient-ils pas dire: "Tu sais, les animaux ont une belle vie avant d'aller à l'abattoir et même si c'est triste de devoir les tuer, nous y sommes obligés, car cela est nécessaire pour bien grandir et devenir fort." Ces mensonges n'effacent pourtant pas la réalité de l'attachement que nous éprouvons pour eux. Attachement qui s'est considérablement développé ces dernières années. Comment expliquer

France



100% dégueulasse pour un anglais.



autrement la montée en puissance des mouvements citoyens réclamant plus de justice pour les animaux ? Peta aux États-Unis, Gaia en Belgique, L214, la Protection Mondiale des Animaux de Ferme, One Voice ne sont plus des associations dont on peut facilement se moquer ; elles reçoivent de plus en plus de soutien du public.

Les filières d'élevages intensifs commencent à comprendre l'urgence d'organiser la contre-attaque et de devoir mobiliser à grands frais des campagnes de communication pour tenter de sauver les meubles.

Malheureusement pour elles, des phénomènes sociaux récents ont favorisé l'émergence d'une plus grande compassion pour les animaux. Il faut bien entendu signaler l'arrivée massive des animaux de compagnie dans l'intimité des familles, permettant par cette expérience de comprendre le caractère erroné du discours différentialiste (Ils sont stupides, ils n'ont pas de personnalité, ils ne sont mus que par leurs instincts, ils ne s'attachent pas vraiment, ils ne souffrent pas comme nous, ils n'ont pas de conscience).

Les enfants qui n'ont pas d'animaux chez eux peuvent également adopter le point de vue des animaux d'une autre manière. En effet, on ne compte plus les fictions, les dessins animés, les livres destinés aux enfants et à leurs parents mettant en scène des héros-animaux aux prises avec la cruauté des humains.

Quelques exemples éclaireront notre propos ; ils permettront de prendre conscience de la force de ce changement de paradigme. N'oublions pas que l'art est le reflet d'une époque et d'un lieu.

Dans le dessin animé « Babe », le héros est un cochon qui doit réussir à convaincre son maître qu'il peut être utile d'une autre manière que sous la forme d'un tas de saucisses. « Nemo » et « Bob l'éponge » sont également confrontés à la futilité des hommes, enfermés dans un bocal pour décorer le salon d'un géant cruel. Le spectateur tremble pour ces innocents, captifs, engagés dans un combat pour retrouver leur famille. Dans "Chicken

Run », les éleveurs sont assimilés à des gardiens de camps de concentration. Les poules, prisonnières, y font preuve d'ingéniosité afin d'échapper à une fin tragique. Dans « Bambi », le chasseur est clairement le méchant. Un passage particulièrement fort crée une vive émotion parmi le jeune public : la mère de Bambi est tuée pour servir de civet aux chasseurs.

De nombreux enfants ont été marqués à vie par ces images. Pour d'autres, cela a été le début d'une réflexion sur la légitimité de l'exploitation des animaux.

Récemment un dessin animé fait encore mieux : «Free Birds » raconte l'histoire de deux dindes qui remontent le temps pour empêcher les Américains de faire de Thanksgiving un grand massacre animal. La destinée des dindes y est comparée à celle des Indiens d'Amérique. Les hommes y sont dépeints comme des êtres cruels, avides, incapables de résister à leurs pulsions carnivores. Le héros est un rescapé des élevages intensifs et témoigne du sort horrible réservé à sa famille. Il y a une fin heureuse : les humains réalisent que les dindes sont courageuses et pacifiques ; ils les invitent à partager un grand banquet autour de pizzas végétariennes.

L'imaginaire collectif évolue, la zoophagie décomplexée appartiendra probablement un jour au passé. Les postulats différentialistes sont peu à peu réfutés par de nouvelles découvertes, toutes proposent une autre image de l'animalité. L'éthologie et les neurosciences ont permis de grandes avancées sur ce terrain.

Nous connaissons de mieux en mieux les animaux, nécessaire première étape vers l'émergence d'une réelle compassion pour nos frères d'existence. La philosophie et la science, après avoir démolé le discours sexiste, raciste, homophobe s'attaque maintenant au discours spéciste (5). Les mensonges que diffusent à grands coups de publicités et de plans marketing les grandes sociétés de l'agrobusiness ne seront eux aussi bientôt plus efficaces. Les incursions clandestines dans les élevages permettent grâce à internet de montrer les conditions d'existence indignes dans lesquelles sont maintenus en captivité les animaux

et la violence structurelle nécessaire au maintien d'une consommation massive de produits carnés bon marché.

L'augmentation de la consommation de produits animaux "désincarnés" est-elle la première étape vers le développement d'une société sans viande ? Est-ce la manifestation d'un profond malaise ? Ces nouvelles habitudes cachent-elles l'émergence d'une mauvaise conscience collective vis-à-vis du rôle que chacun d'entre nous joue dans ce système d'exploitation barbare et sordide qui, chaque année entraîne dans la mort plus de 60 milliards de victimes animales ?

Nous le souhaitons vivement car dans le contexte actuel d'une humanité confrontée à une explosion de sa démographie il y va probablement de notre survie en tant qu'espèce. La nature ne tardera pas à nous rappeler que la viande a toujours été un aliment de luxe qui nécessite la mobilisation d'une quantité très importante de ressources. La question est: "Pouvons-nous vraiment nous le permettre ? »

Fabrice Derzelle , Philosophe

(1) Debacker, N et al.. Enquête de consommation alimentaire belge 2004 Bruxelles: Institut scientifique de Santé Publique.

(2) Duquesne, Brigitte (2008). Analyse des changements structurels de la consommation alimentaire en Belgique : l'évolution de la demande en produits animaux d'origine bovine. Rencontres, Recherches, Ruminants, 2008 15. Paris : INRA.

(3) Alimentation humaine: que dit le corps ? <http://www.unjoursansviande.be/anatomiecomparee.html>

(4) Claude Fischer, L'Homnivore, p.130, Odile Jacob

(5) On appelle spécisme (du mot speciesism, en anglais) la discrimination fondée sur le critère d'espèce. Le spécisme conduit à accorder moins d'importance aux intérêts des animaux non humains par rapport à ceux des humains. On peut aussi ranger sous ce terme la préférence pour certains animaux (les animaux de compagnie) par rapport à d'autres (les animaux d'élevage) qui conduit par exemple à manger du cochon mais pas du chien.

Free Birds



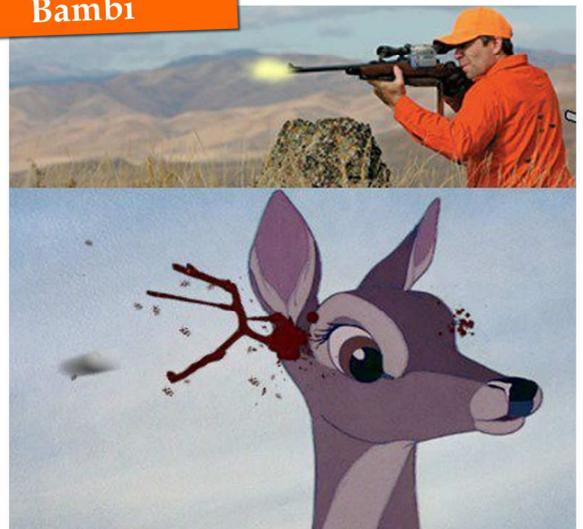
Chicken Run



Babe le cochon



Bambi



De l'agriculture à l'agroécologie... Quel avenir pour l'animal domestique agricole?

L'animal domestique agricole est un être vivant intimement lié à l'agriculture. Le Larousse définit l'agriculture, au sens large, comme «l'ensemble des activités développées par l'homme, dans un milieu biologique et socio-économique donné, pour obtenir les produits végétaux et animaux qui lui sont utiles, en particulier ceux destinés à son alimentation.» (1)

Les activités agricoles sont d'abord apparues dans le «croissant fertile» au Moyen-Orient (8500 av. JC), puis en Chine (7500 av. JC), en Amérique du Nord et du Sud (3500 à 2500 av. JC). Cette révolution néolithique va ensuite se propager sur d'autres continents. En Europe, elle atteint d'abord la Grèce en 6500 av. JC. Les populations se sédentarisent, ce qui augmente leur densité et donc les possibilités d'échanges en leur sein.(2)

Quelques milliers d'années plus tard...

Dès les années 1960, l'agriculture va connaître une politique de transformation fondée, principalement, sur la sélection de variétés de céréales à haut rendement, sur l'utilisation massive d'engrais minéraux et de produits phytosanitaires (pesticides) ainsi que sur la mécanisation et sur l'irrigation. Cette «Révolution verte» augmente, de façon spectaculaire, le rendement des cultures et permet de nourrir une population mondiale toujours plus nombreuse.(3)

Selon un nombre grandissant d'experts, d'associations et de citoyens, ce système contribue au réchauffement climatique, il détruit les écosystèmes, il condamne les agriculteurs, il met en danger la santé des populations et il génère un immense gaspillage. Il est aussi vulnérable à l'instabilité du climat, à la fin de l'énergie bon marché (pic du pétrole), à la rareté des minerais (pic probable du phosphore, engrais industriel, dans les 20 prochaines années), au manque d'eau, aux crises économiques.

En bref, il dégrade la qualité du sol, de l'eau et de l'air ainsi que les relations sociales au point de mettre en danger de nombreuses formes de vie sur terre.(4)

La condition des animaux domestiques agricoles Dans un système agricole engagé dans une course folle à la productivité, les conditions de vie des



animaux domestiques agricoles se dégradent inéluctablement. Il s'agit de produire, pour une population mondiale en croissance exponentielle, un maximum de viande ou de lait en un minimum de temps et au coût le plus bas possible. Pour les animaux, cette situation se traduit le plus souvent par un manque d'attention et d'espace, une vie entièrement dédiée à la production de viande ou de lait (sélections et manipulations génétiques), du stress, des maladies...

L'objet de cet article est d'évoquer une possibilité d'avenir parmi d'autres pour l'animal domestique agricole: l'agroécologie.

L'agroécologie est à la fois une science et un ensemble de pratiques agricoles qui visent à améliorer la performance et la durabilité des systèmes agricoles. Elle contribue, de ce fait, à la réalisation progressive du droit fondamental à une alimentation suffisante.(5)

Pour les auteurs du livre «L'Agroécologie, cultivons la vie», l'importance du rôle de l'animal domestique agricole dans la ferme agroécologique ne fait aucun doute : «L'animal permet à l'éleveur d'être épanoui et de vivre de son travail. Même si l'agroécologiste a fait le choix du végétarisme, les animaux ont leur place dans sa ferme.»(6)

Je vous propose de passer en revue, très succinctement, quelques arguments présentés par les auteurs de ce livre.

La ferme agroécologique est une ferme en «polyculture-élevage»: on y élève des animaux et les cultures y sont diversifiées. Chaque famille de plante ayant le plus souvent sa maladie ou son parasite attiré, la diversification des cultures permet au cultivateur de ne pas «mettre tous ses œufs dans le même panier». Des prairies naturelles et des cultures fourragères offrent nourriture, litière, espace et abri aux animaux.

Les animaux offrent leurs excréments qui permettent de fertiliser les terres. Les animaux, qu'ils soient sauvages ou domestiques, peuvent être considérés comme des auxiliaires du cultivateur dès lors qu'ils limitent les ravageurs et les adventices (plantes herbacées qui se développent spontanément dans les cultures). Chaque espèce animale a sa place et toutes ces espèces développent entre elles des complémentarités.

Un exemple parmi tant d'autres: dans un verger, des poules, des oies et d'autres oiseaux domestiques peuvent soulager les arbres fruitiers en picorant les invertébrés qui vivent dans, sur et autour de ces arbres, ceci en collaboration spontanée avec des oiseaux sauvages qui s'agitent sur les branches et font tomber les larves au sol... Dans les prés, chaque espèce animale a ses préférences: le cheval broute les herbes refusées par les vaches et les moutons. Les vaches et les chevaux ne mangent pas les herbes poussant à proximité de leurs excréments, ce qui leur évite de se réinfester en avalant des larves ou des œufs de parasites présents dans ces excréments.

L'éleveur accorde toute son attention aux comportements de ses animaux: besoin de contacts, besoin d'escalader... Il privilégie les races locales, plus rustiques et plus adaptées à leur milieu. Il accorde aussi toute son attention à la nourriture disponible.

Qu'il meure de vieillesse ou serve à nourrir l'homme, l'animal a droit à son intégrité corporelle: les mutilations sont proscrites.

Dans un agroécosystème, les animaux de traits et de bâtts peuvent avoir toute leur utilité. Quand la maladie survient, elle est envisagée comme un processus complexe qui ne se déclenche pas par hasard. Dans certains cas, la vache laitière peut développer une mammite pour exprimer son surmenage et sa saturation. La maladie a un sens, une fonction, non seulement pour l'animal mais aussi pour le troupeau (pourquoi tous les chevaux d'un troupeau ne tombent-ils pas tous malades lors d'une épidémie de grippe équine?) et l'évolution de l'espèce. Si un symptôme est masqué par le médicament, l'organisme va



chercher un autre mode d'expression en développant une maladie souvent plus grave. Avant d'appliquer un traitement quel qu'il soit, conventionnel ou alternatif, l'éleveur et son vétérinaire doivent apprendre à décoder le sens des symptômes.





chercher un autre mode d'expression en développant une maladie souvent plus grave. Avant d'appliquer un traitement quel qu'il soit, conventionnel ou alternatif, l'éleveur et son vétérinaire doivent apprendre à décoder le sens des symptômes.

En résumé, l'élevage agroécologique présente plusieurs intérêts:

Des expériences en cours depuis plusieurs années montrent l'efficacité de ce système, que ce soit sur les plans technique, social ou écologique: il contribue au bon rendement des cultures, il permet à l'éleveur de s'épanouir et d'obtenir un revenu suffisant, il respecte l'environnement. Il est multiforme: il se base sur les connaissances et les pratiques agricoles locales. Il admet la possibilité de ne pas tuer l'animal domestique agricole.

Il nous permet de mieux résister aux chocs à venir: il rend l'agriculture moins dépendante du pétrole, des engrais et des pesticides (traction animale, fertilisants organiques, rôle d'auxiliaire contribuant à l'équilibre agroécologique). Il est soucieux du bien-être animal.

En conclusion...

Ce système est humain et comme toute organisation humaine, il est faillible. Des dérives et des récupérations par le système productiviste marchand (par exemple, le phénomène du «greenwashing» ou du «socialwashing») sont toujours possibles. Ces écueils ne doivent surtout pas nous inciter à l'immobilisme...

Dans une perspective de transition, et à l'instar de Pablo Servigne (7), je soutiens l'idée selon laquelle il ne faut pas viser un système agricole unique. J'ajouterais que je n'idéalise pas un régime alimentaire unique. Le droit à une alimentation suffisante pour tous, c'est-à-dire le droit à la sécurité alimentaire, dont la nôtre, passe par la diversité des systèmes existants ou proposés, variables d'une région à l'autre: «(...) comme l'ajoutent les auteurs de ce rapport du Post Carbon Institute, «Retirer les combustibles fossiles du système alimentaire trop rapidement, avant que les

«systèmes alternatifs ne soient en place, pourrait s'avérer catastrophique. La transition doit donc faire l'objet d'un examen attentif et d'une planification»

(...) On l'a vu, la résilience passe par la diversité. Tenter d'imposer un système unique, fût-elle plus pertinent, le plus alternatif, ou le plus viable économiquement, est une mauvaise idée. Car les conditions sont différentes d'une région à l'autre, et elles peuvent changer rapidement. Un système pertinent aujourd'hui ne le sera peut-être plus demain. Chaque pratique ou système possède des richesses et des écueils qui serviront plus ou moins suivant les circonstances (...) une saine diversité, parfois conflictuelle et contradictoire, qui nous permettra de faire face à l'incertitude (...)

Dans cette perspective ouverte à la discussion et à la créativité, je soutiens les objectifs poursuivis par une association comme Végétik : encourager le végétarisme et, de façon plus pragmatique, encourager la diminution de la consommation de protéines animales. J'observe que ce deuxième objectif n'exclut pas le premier: il permet assurément de toucher un public plus large et peut contribuer davantage, j'ose l'espérer, à ce changement de paradigme dont nous avons besoin pour survivre et vivre mieux...

**Christophe Szostak, animateur nature.
Membre des Amis de la Terre, locale de Liège.
Thème de prédilection : l'alimentation.**

(1)<http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/agriculture/1773>

(2)<http://www.citedeleconomie.fr/Apparition-de-l-agriculteur-et-de>
(3)http://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9volution_verte

(4)<http://www.reseautransition.be/wp-content/uploads/2013/12/2013-Servigne-Nourrir-leurope-en-temps-de-crise.pdf> (p.7-14)

(5)http://www.srfood.org/images/stories/pdf/officialreports/20140310_finalreport_fr.pdf

(6)H. Hollare, B. Jolet, M.-C. Favé, «L'Agroécologie – Cultivons la vie», Ed. Sang de la Terre, Paris, 2012, p.162

(7)Pablo Servigne est agronome et chercheur indépendant. Il s'intéresse à l'évolution de la coopération, aux biens

Aidez-nous à diffuser notre message.

Comme toutes les associations, nous ne pouvons pas travailler efficacement sans les dons des personnes qui veulent nous aider à porter nos idées. Nous luttons pour conscientiser le public francophone des dérives de l'élevage industriel. Nous dénonçons un système dont la seule finalité est le profit, un système qui a su s'imposer à la société civile comme seul horizon des politiques agricoles.

Avec l'aide d'informations scientifiques provenant de chercheurs dont la compétence et l'honnêteté ne peuvent être remises en doute. Nous démontrons que la surconsommation de produits animaux a des effets désastreux à différents niveaux. C'est à la fois, un problème de santé publique, une source de pollution importante de l'eau, de l'air, des sols. Un gaspillage de ressources incroyable quand on connaît les défis que devront relever les hommes de demain.

Devenez membre ! (10 euros par an)

En devenant membre vous devenez un soutien supplémentaire, avec de nombreux appuis nous serons plus efficaces et mieux entendus. Les cotisations annuelles contribuent également à la bonne santé de notre trésorerie.

Faites un don !

Nos projets sont nombreux et n'attendent souvent que le financement nécessaire. Pour les dons et les cotisations, veuillez verser la somme sur le compte de VEGETIK ASBL : BE90 0016 4383 3132 . Code BIC : GEBABEBB et mentionnant que c'est pour la cotisation annuelle ou pour un don.



Visual Guide Du végétarisme

Pour une éthique alimentaire responsable et durable

108
pages
5,90 €



- Be Veggie** Pourquoi devenir végétarien ?
- Be Veggie** De l'énergie à revendre et en pleine santé !
- Be Veggie** Impact de l'élevage et de la viande sur la santé humaine.
- Be Veggie** En pratique: trucs, astuces et recettes.
- Be Veggie** Luttons contre les élevages intensifs !
- Be Veggie** Réflexions philosophiques et scientifiques



Pour bien débuter avec l'alimentation végétarienne.

Téléchargez le guide visuel du végétarisme !

Ça y est, les arguments en faveur d'une alimentation végétarienne vous ont convaincus et vous êtes décidé à franchir le pas. Gardez en tête que cela n'a rien de compliqué ! Une alimentation variée et équilibrée fournira à votre corps tout ce dont il a besoin, et cela sans passer des heures en cuisine. L'adaptation pour passer à une alimentation végétarienne n'est pas plus compliquée que l'adaptation à la cuisine d'un pays étranger.

De nombreuses recettes peuvent facilement être adaptées. En allant puiser dans la cuisine du monde, l'alimentation végétarienne est alors bien plus variée que la cuisine traditionnelle. Les cuisines libanaise ou indienne offrent par exemple un large choix de plats végétariens.



Pour 5,90 euros seulement

Les protéines, briques de notre corps

Introduction

Le corps humain est une construction complexe et magnifique. Dès la naissance, elle se construit brique par brique. La solidité de ses fondations dépendra en grande partie de l'alimentation. Un corps sain aura été nourri avec un équilibre calculé de lipides, de glucides et... de protéines. Ces dernières sont réellement les piliers de la construction, il nous faut donc un apport régulier suffisant.

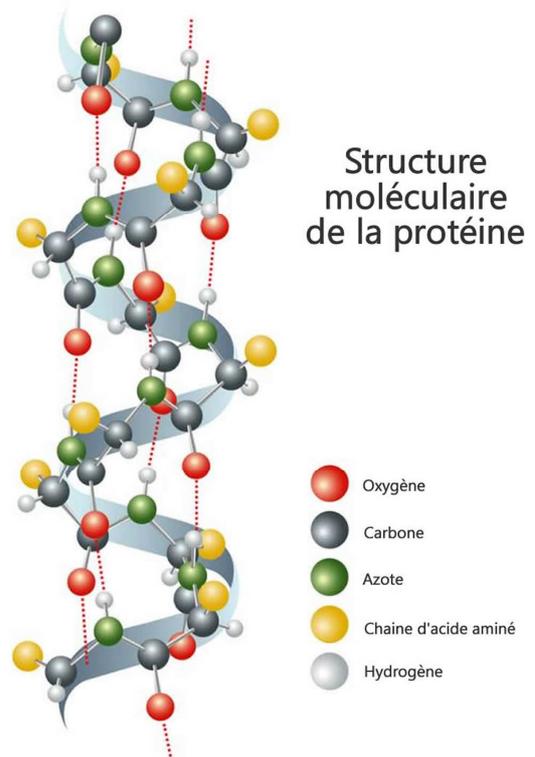
§1 Brique après brique

Scientifiquement parlant, une protéine est une molécule géante composée de plusieurs acides aminés (AA). Comme un bracelet, la protéine est une chaîne dont les AA sont les maillons. Dans la nature, il existe 22 maillons, mais aucun « maillon faible ». Tous les AA ont leurs rôles à jouer.

Cependant, l'alimentation doit obligatoirement fournir certains AA, car ils ne sont pas fabriqués par le corps humain et sont indispensables à son bon fonctionnement. Ces AA essentiels sont au nombre de 8. Malgré ce que l'on peut penser, ces 8 acides aminés sont présents dans les végétaux. Oui, même la lysine tant recherchée par les aficionados de la viande ! Les légumineuses en sont un très bon exemple.

Il est vrai qu'une protéine animale contient à elle seule l'ensemble des AA essentiels, alors qu'une protéine végétale sera incomplète et devra être accompagnée d'autres protéines végétales venant d'aliments différents. C'est pourquoi une alimentation dépourvue de produits animaux devra impérativement être équilibrée et diversifiée. Mais cela n'est-il pas déjà recommandé à toute personne souhaitant une santé optimale ?

Chaque protéine est différente de sa consœur selon la présence/absence d'AA ou selon leur nombre. Ces particularités vont spécialiser les fonctions des chaînes protéiniques. Grâce à elles, les cellules de notre corps peuvent communiquer, se défendre, se multiplier ...



§2 Le mythe des protéines

Les végéta*iens ont déjà entendu 1 million de fois cette sempiternelle question : « mais où trouveras-tu tes protéines si tu ne manges plus de produits animaux ? »

Cette peur d'une carence en protéines est une peur assez courante dans notre monde occidental. Dès la prime enfance, il est dit chaque jour que pour avoir un corps fort, il faut des protéines. Les parents, bienveillants et soucieux de la santé de leurs enfants, donnent quotidiennement une portion de viande, un grand verre de lait, etc « pour grandir ». Mais est-ce réellement obligatoire ?

L'Organisation Mondiale de la Santé prétend qu'une consommation en protéines de 10% (en apport calorique) est tout à fait suffisante. De nos jours, la moyenne de consommation se situe entre 15 et 25%. Pas de carence à l'horizon, donc. Notre civilisation est plutôt suralimentée en protéines.

Une insuffisance est loin d'être possible dans nos contrées. D'autant que même une banane contient déjà 5% de protéines. Que dire des pois chiches et leurs 20%.

§3 Les avantages des protéines végétales

1/ Digestibilité :

Même si une alimentation végétale peut apporter un pourcentage nécessaire en protéines, on voit souvent des interrogations quant à leur assimilation.

Revenons donc aux acides aminés de nos chaînes protéiniques. Ce ne sont pas réellement les protéines qui sont importantes pour notre organisme, mais bien les AA. Issu d'animaux ou de végétaux, un acide aminé reste un acide aminé. Lors de la digestion, les macro-chaînes sont cassées, via des enzymes spécialisées. Ce procédé permet l'assimilation des composants essentiels qui passeront la barrière intestinale pour être transportés dans notre sang.

Les protéines végétales étant beaucoup moins complexes que leur équivalent animal, la digestion est donc plus rapide et plus facile. L'assimilation n'en est que meilleure.

2/Rapport protéine/lipide/glucide :

Contrairement aux produits animaux qui apportent un taux important de lipides, les protéines végétales sont toujours accompagnées de glucides et de fibres. A vous un physique svelte et une santé de fer !

3/Prix :

Au vu du prix de la viande, l'alimentation végétale est réellement moins chère. Pourquoi ? Pour obtenir des protéines animales, il faut nourrir les animaux avec des végétaux. Et beaucoup. Par exemple, il faut 12 kg de céréales pour avoir 1kg de bœuf. Sauter cet intermédiaire économisera bien des ressources et vous fera dépenser moins.

4/Environnement :

Nous ne parlerons pas ici de tout l'aspect environnemental de la consommation de protéines végétales, mais il va s'en dire que les avantages sont nombreux. De la protection de nos forêts, à la pollution de nos eaux, en passant par la dégradation de la couche d'ozone, mais cela fera l'objet d'un autre article.

§4 Où trouver les protéines végétales ?

N'ayez pas peur, les protéines se trouvent partout, dans chaque végétal, en concentration plus ou moins grande.

Pour un apport complet, certains végétaux sont à favoriser, comme les lentilles, le soja, les haricots. Il est aussi recommandé de varier ses sources de protéines, sur la semaine, afin d'avoir tous vos AA



Il existe de nombreuses sources de protéines végétales



Les légumineuses sont riches en lysine, un AA essentiel.

essentiels. Retrouvez une liste illustrée dans notre Guide Visuel.

Auteur: Sabine

Sources : Passeportsante.net ; Wikipédia ; Fao.org

Pour avoir un apport complet en protéines, il est recommandé de varier les différentes sources végétales hebdomadaires.



Tableau périodique de célébrités végétariennes et véganes

Bc Bill Clinton



"Tous mes tests sanguins sont bons, je me sens bien et croyez-le ou non, j'ai plus d'énergie"

Jm Jason Mraz



"Se sentir plus fort, plus mince, en meilleure santé et plus productif. Et ça m'a rendu meilleur au lit... soit dit en passant"

Am Alanis Morissette



"Je me sens comme si j'avais 12 ans. Je suis retournée à ce pourquoi je suis née, à mon meilleur niveau"

Pr Prince



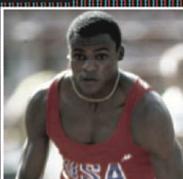
"J'ai toujours eu des préférences pour les choses végétariennes. Mais il y a pas si longtemps, j'ai découvert à quel point elles pouvaient être bonne pour moi" point de vue santé

Vi Vanilla Ice



"Devenir Vegan à fait passer mon cholestérol de 300 à 133 en 3 mois"

Cl Carl Lewis



"Mes meilleurs performances, c'était quand j'avais 30 ans et j'étais alors Vegan"

Mn Martina Navratilova



"Je l'ai fait pour les animaux, comment pouvez-vous avoir un animal comme ami et un autre comme diner?"

Rb Russell Brand



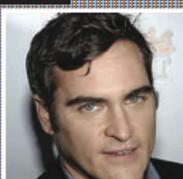
"Même quand j'étais un junkie, je suis resté fidèle au végétarisme - il me fallait de l'héroïne, mais pas d'hamburgers. Quelle paradoxe!"

Rs Russell Simmons



Je ne mange aucun animal ou rien qui proviennent des animaux. Pas de poissons, de produits laitiers parce que personnellement je pense que ce n'est pas une bonne pratique de manger quoi que ce soit de quelque chose qui s'enfuit quand il vous voit."

Jp Joaquin Phoenix



"Des amis à moi, des gens avec qui je n'ai jamais parlé de végétarisme, le sont devenus parce qu'ils ont vu earthlings"

Kb Kim Basinger



"Si nous pouvions voir ou sentir leur souffrance, nous y penserions à deux fois. Laissons-les vivre. Ne mangez pas de viande"

Rp Rosa Parks



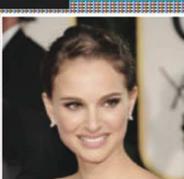
"Je suis végétarienne depuis 40 ans. - Enfant, j'étais en mauvaise santé, mes parents étaient pauvres et notre nourriture aussi. Manger sainement est une priorité pour moi"

Br Brandy



"Je souhaitais vraiment être en meilleure santé, j'ai découvert tous les produits que l'on met dans la viande. Mes goûts ont commencé à changer et depuis je n'éprouve plus d'envie pour la viande et les produits laitiers"

Np Natalie Portman



"Une des raisons d'être devenue végétarienne, c'est que cela permet de pratiquer le respect et l'amour pour la vie au cours de la journée, donc 3 fois par jour tu prend la décision de manger des choses qui n'ont pas été tuées"

Lm Lea Michele



"Je suis vegan parce que j'aime les animaux. Donc je peux pas les manger. Mais ça m'a toujours aidé à me garder en forme"

Rg Richard Gere



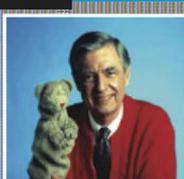
"Les gens sont offensés par les campagnes pour le droit des animaux. C'est ridicule. Ce n'est pas aussi mauvais que la mort en masse des animaux dans les usines"

P Pink



"Les animaux ne font pas semblant ou ne cachent pas leurs sentiments, ils sont les créatures les plus loyales qu'il y aie sur terre. Et ceux des humains qui pensent que nous sommes plus intelligents. Quelle blague!"

Mr Mr. Rogers



"Je ne veux pas manger quelque chose qui a une mère"

As Reverend Al Sharpton



"J'ai suivi Bill Clinton, qui m'a dit comment il a senti plus d'énergie, avait besoin de moins de sommeil et pouvait penser plus clairement depuis qu'il était devenu vegan et je peux vous dire que la même chose s'est produite pour moi"

As Alicia Silverstone



"Si les gens passaient des moments tendres avec les animaux de ferme, un cochon, une vache ou un poussin ou une dinde, ils pourraient découvrir qu'ils peuvent créer des liens de la même façon qu'ils peuvent le faire avec des chats ou des chiens"

Ed Ellen DeGeneres



"Vous demandez aux gens pourquoi ils ont une tête de daim sur leur mur. Ils disent tous, parce que c'est un bel animal. Là vous y êtes. Je trouve ma mère très belle mais je me contente d'une photographie d'elle"

Pd Portia de Rossi



SOURCES
<http://www.famousveggie.com/quotes.aspx>
<http://www.tomcorsonknowles.com/blog/inspiring-quotes-from-famous-vegans/>
<http://jasonmraz.com/journal/2012/plant-based/>
<http://www.quotesstar.com/quotes/i-i-am-a-vegan-now-260478.html>
<http://www.organikrecords.com/vegan/veggquotes.html>

Cm Chris Martin

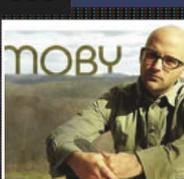


So Sandra Oh



<http://www.cnn.com/video/#/video/bestof/2012/06/20/acidiculist-mike-lyson-vegan.cnn>
<http://www.animaliberationfront.com/Saints/Interviews/JoaquinPhoenix.htm>
<http://www.blueoceanfilmfestival.org/>
<http://www.mn.com/lifestyle/arts-culture/blogs/vanilla-ice->

M Moby



des stars veganes

Jc James Cameron



"Si vous voulez sauver les poissons, ne les mangez pas. Vous ne pouvez pas être écologiste, vous pouvez pas vous préoccuper des océans, si vous ne mangez pas des aliments végétaux"

Ow Olivia Wilde



"Je suis contente, et j'ai été très inspirée quand j'ai choisi de devenir vegan, cela a été si bon pour mon corps, mes amis animaux, et le monde dans lequel on vit"

St Shania Twain



"Je pense qu'il y a quelque chose d'horrible au fait de manger un être vivant"

Ba Bryan Adams



"J'ai complètement arrêté de manger des créatures mortes depuis 1989"

Pn Petra Nemcova



"J'ai un lien fort avec la nature et j'ai lu que si on pêchait avec la même intensité qu'on le fait maintenant, il n'y aura plus de poissons en 2048"

Fw Forest Whitaker



"La vie est faite de choix, il y a beaucoup d'années d'ici, j'ai choisi de devenir végétarien et ce fut le meilleur choix que j'ai fait"

Pm Paul McCartney



"Si les abbatoires avaient des fenêtres, tous le monde serait végétarien"

Pa Pamela Anderson



"L'homme chasse, je pense, car y a un truc qui va pas avec son propre équipement et il a besoin de quelque chose d'autre à tirer"

Kl KD Lang



"Nous aimons tous les animaux. Pourquoi certain sont nos amis et d'autres notre diner ?"

Hs Howard Stern



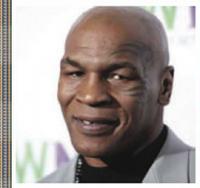
"Je bois du lait de soja et c'est la bonne chose à faire"

Eb Ed Begley Jr.



"Ce que l'on omet souvent de dire, c'est que l'alimentation vegan est très efficace. Moins de terre, moins d'eau, plus de nourritures pour compenser l'augmentation exponentielle de la population"

Mt Mike Tyson



"J'ai levé le drapeau blanc, trop de cellules de prison, trop de actions en justice, trop de banqueroute, trop de femmes, trop de maladies vénériennes, trop de tout! Je vais vivre différemment"

Ch Chrissie Hynde



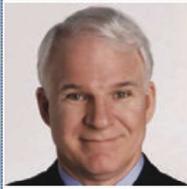
"Les faits sont très clars: manger de la viande c'est mauvais pour la santé humaine, catastrophique pour l'environnement et un cauchemar vivant pour les animaux"

Cu Carrie Underwood



"J'ai arrêté le boeuf à 13 ans, j'ai arrêté toute viande il y a quelques années. Je me sentais coupable que ce que j'avais dans mon plat était en train de se balader hier."

Sm Steve Martin



"Quand je vois du bacon, je vois un cochon, je vois un ami et c'est pour cela que je ne peux le manger. C'est aussi simple que cela"

Ab Alec Baldwin



"Chaque fois qu'on se met à table, on fait un choix: SVP choisissez le végétarisme. Faites-le pour les animaux, pour l'environnement et pour votre santé"

Td Ted Danson



Danson a créé sa propre organisation pour combattre la pollution des océans

Eb Erykah Badu



"Je suis pas doctrinaire lorsqu'il s'agit de religion. J'aime juste la vie. Je ne suis pas quelqu'un qui juge. Et je suis végétarienne"

Wh Woody Harrelson

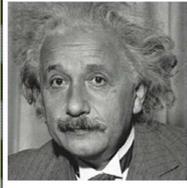


goes-vegetarian
<http://en.wikiquote.org/wiki/Vegetarianism>
<http://vegetarian.procon.org/view.resource.php?resourceID=004601>
<http://livinggreenmag.com/2012/11/05/people-solutions/im-a-vegan-because-celebrity-vegans-and-vegetarians-speak-out/>

Kw Kristen Wiig



Ae Albert Einstein



"L'alimentation végétarienne a une grande influence sur notre nature. Si le monde entier adoptait le végétarisme, cela pourrait changer la destinée de l'humanité"

Ed Emily Deschanel



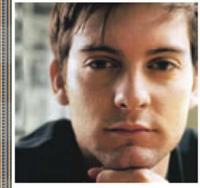
"Je suis vegan depuis mes 15 ans et je sais que ça a un grand impact sur l'environnement de manger moins d'animaux, les élevages sont la cause de plus d'émission de gaz à effet de serre que tous les transports combinés"

Pm Paul McCartney



"Si quelqu'un veut sauver la planète, tous ce qu'il a à faire c'est arrêter de manger des animaux"

Tm Tobey Maguire



"Je ne juge pas les gens qui mangent de la viande - ce n'est pas à moi à leurs faire la morale - Mais tous ce truc me fait sortir de moi"

Un éternel Treblinka

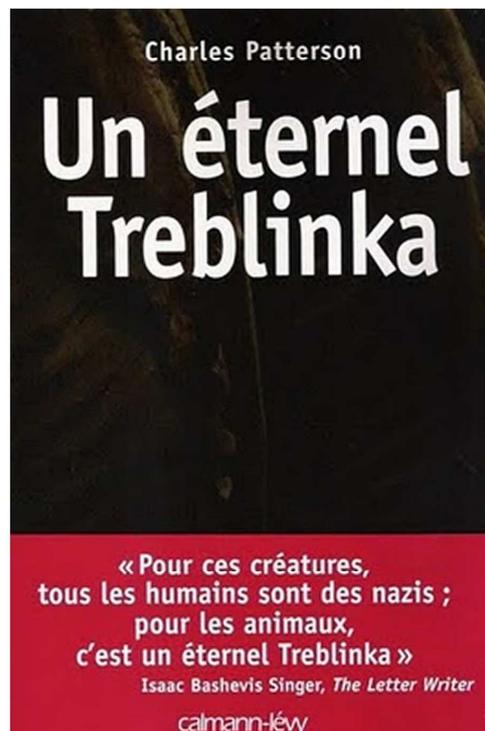
Cet ouvrage est l'œuvre d'un Docteur en Histoire à l'Université Columbia de New York et c'est à ce titre qu'il nous raconte à travers l'histoire de l'humanité notre rapport avec les animaux, et au-delà de celui-ci avec les plus faibles ou ceux que l'on a opprimés (les esclaves, les noirs, les juifs, les femmes, les handicapés, etc.). Il a également écrit des ouvrages sur la shoah et sur le mouvement des droits civiques aux Etats-Unis.

L'auteur défend la thèse selon laquelle l'oppression des animaux sert de modèle à toute forme d'oppression. Il rappelle le mot d'Adolf Hitler: "Celui qui ne possède pas le pouvoir perd le droit à la vie" et nous fait comprendre que le processus d'anéantissement de l'opprimé commence par sa "bestialisation" afin de rendre celui-ci possible. Dans un style limpide, Charles Patterson décrit dans son premier chapitre l'histoire de la grande division entre l'humain et les autres animaux et l'émergence du concept "homme" pour qui la force fait loi.

La domestication des animaux a commencé il y a environ 11.000 ans au Proche-Orient. Pour parvenir à ses fins et rendre les animaux plus dociles, l'homme utilise la castration.

L'auteur fait état de nombre de techniques cruelles utilisées encore de nos jours, y compris par les lapons et les touaregs par exemple et pas uniquement dans nos élevages industriels.

L'histoire de la domestication des animaux est associée à l'image de la voie de l'homme vers la civilisation. On l'associe rarement avec la cruauté des techniques employées pour y parvenir. A dater de cette époque, s'opère une transformation de la vision qu'ont les humains des animaux. Dans les sociétés de chasseurs-cueilleurs, il existe un sentiment de parenté entre humains et animaux, reflété dans le totémisme et les mythes qui représentaient des animaux ou des créatures mi-animaux, mi-humaines. Les animaux chassés vivaient libres du contrôle humain, jusqu'à ce qu'ils soient traqués et tués. Le principal mécanisme d'adaptation employé par les humains fut l'adoption d'une opinion: ils étaient distincts des autres animaux car ils étaient moralement supérieurs à eux. Les relations des humains avec les autres êtres devinrent ce qu'elles sont aujourd'hui: domination, contrôle et manipulation. D'après certains anthropologues, l'invention de l'élevage et de l'agriculture aurait entraîné une approche interventionniste dans la vie politique.



Dans les sociétés, comme en Polynésie, où l'on vit de cultures de légumes et autres denrées qui nécessitent peu d'intervention les gens croient que la nature doit être laissée à sa propre évolution et qu'on devrait leur faire confiance à eux aussi pour mener leur vie, avec un contrôle minimum venant d'en haut. Il y aurait un parallélisme entre la domestication et la mentalité sociale et politique qui produirait une attitude plus autoritaire. La domestication animale serait le modèle de l'asservissement des êtres humains. On voit ensuite que l'on utilise dans un second temps la castration et le marquage au fer rouge pour les esclaves.

Lorsque les religions émergent des civilisations en Grèce antique, en Mésopotamie, en Inde et en Chine, l'exploitation des animaux captifs est déjà fermement établie et celles-ci sanctifient la notion que le monde a été créé pour l'espèce humaine. Patterson poursuit son travail d'historien en détaillant avec une grande clarté la vision qu'ont les différentes grandes religions de la relation de l'homme avec les animaux à travers les siècles. Chez certains philosophes comme Platon, on rencontre l'idée d'une grande chaîne des êtres vivants dont nous faisons tous partie qui suppose une organisation hiérarchique vue comme le reflet de l'ordre parfait de l'univers selon Dieu.

Cette grande chaîne des êtres pouvait expliquer pourquoi certaines classes sociales étaient par nature subordonnées à d'autres dans une société où chaque classe avait une place déterminée par le

On lit avec indignation (et avec notre regard du 21ème siècle !) les descriptions de la façon dont on considère les esclaves, que Thomas d'Aquin appelait "les instruments de service animés". On pensait qu'ils tombaient sous la condition de l'animalité même.

Au début de l'ère moderne, l'idée de l'homme au sommet de la création était le point de vue dominant.

La doctrine de Descartes et surtout de ses successeurs considère les animaux comme de simples machines ou automates totalement incapables de raisonner. Il y a une rupture absolue entre l'homme et le reste de la nature. Comme le souligne Patterson: "Une opinion négative des animaux permettait aux gens de projeter sur eux des caractéristiques qu'ils n'aimaient pas en eux-mêmes et les aidaient à se définir en s'opposant au comportement animal grâce à ce qui est prétendument distinct et admirable dans le comportement humain"

La grande séparation justifie la chasse, l'ingestion de viande, l'expérimentation animale et toutes ces sortes de cruautés infligées aux bêtes.

La grande division entre humains et animaux fournit une norme (ensemble de qualités qui définissent l'humain) en fonction de laquelle juger les autres. Cette conception hiérarchique, fondée sur l'asservissement et la domestication des animaux, élaborée il y a 11.000 ans, couvrit et encouragea l'oppression de ceux qui étaient considérés comme des animaux ou comparables à des animaux et qui mena à des idéologies comme le nazisme et le colonialisme. La domestication des animaux a fourni le modèle et l'inspiration de l'esclavage et des gouvernements tyranniques. Elle a posé les bases de la pensée hiérarchique occidentale et des théories raciales et américaines.

Comme le rappelle Patterson; au début du 19ème siècle, les scientifiques européens construisaient diverses théories sur l'inégalité humaine en se fondant sur la race, le sexe et la classe, qui plaçaient le mâle européen blanc au-dessus des non-européens, des femmes, des juifs et au bas de l'échelle des africains.

Il ressort une évidence de la supériorité de la race blanche pour la pensée scientifique occidentale. Les premiers habitants d'Amérique furent rabaissés de la même manière que les noirs en prélude à leur extermination (lors de la conquête espagnole). L'auteur donne une série d'exemples de personnages dont les écrits sont édifiants sur leur façon de considérer les indiens.

Entre autres Josiah Clark NOTT, craniologue et coauteur du très populaire "Types of Mankind or Ethnological Research" ("Types humains") en 1856 qui concluait de son étude de crânes humains que si les parties du crâne qui indiquaient l'intellect étaient bien développées chez les Caucasiens, les crânes indiens indiquaient une "forte propension animale".



Et donc leur extermination devenait nécessaire afin d'éviter "la pollution que constituait les échanges interraciaux". Avilir l'ennemi en le comparant à un animal encourage à tuer et rend la chose plus facile.

Pendant la seconde guerre mondiale, on rabaisse les Japonais en les traitant "d'animaux, de reptiles ou d'insectes". De même, les Japonais utilisaient eux aussi l'imagerie animale pour rabaisser les ennemis, en particulier les chinois. Patterson relate la manière dont les Japonais imposaient à leurs nouvelles recrues des exercices de "désensibilisation" en leur faisant tuer des civils.

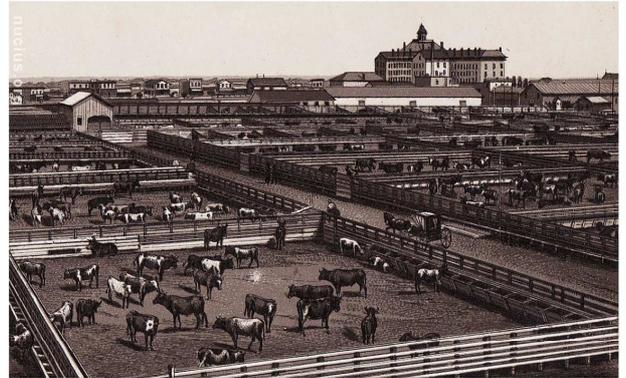
On leur disait: "vous ne devez pas considérer les chinois comme des êtres humains, mais plutôt comme quelque chose de valeur inférieure à un chien ou un chat". Les images animales déshumanisent l'ennemi et facilitent sa destruction. C'est une façon de redéfinir l'ennemi pour pouvoir massacrer des innocents sans s'infliger une auto-condamnation.

S'ensuit moult exemples concernant l'avilissement des juifs. Martin LUTHER (1483-1546) n'est pas en reste à ce sujet en déclarant que "la mort était la solution finale au problème juif" ! Traiter les juifs d'animaux était ce qui avait conduit à les tuer comme des animaux. L'historien met ensuite en parallèle la violence contre les animaux et la violence contre les gens dans deux pays industrialisés: Les Etats-Unis et l'Allemagne.

"Auschwitz commence quand quelqu'un regarde un abattoir et pense: ce ne sont que des animaux"
Theodor ADORNO

La 2ème partie de ce livre s'intéresse à la manière dont le massacre industrialisé des animaux et celui des personnes se sont entremêlés à l'époque moderne et comment l'eugénisme américain et les massacres à la chaîne ont traversé l'océan atlantique et trouvé un terrain fertile en Allemagne nazie.

Les colons européens amenèrent avec eux dans les Amériques leur pratique d'exploitation des animaux par le travail, l'alimentation, le vêtement et le transport. Les Européens étaient particulièrement carnivores en comparaison avec les peuples de l'Est qui mangeaient des légumes. La colonie hollandaise de la Nouvelle-Amsterdam devint au milieu du 17ème siècle la capitale de l'abattage en Amérique du Nord. Patterson décrit l'expansion phénoménale des abattoirs de ce qui allait devenir New York en 1664. De même, à Cincinnati qui devint au 19ème siècle le centre du commerce florissant du porc dans la région. La rudesse avec laquelle les Américains traitaient les animaux de ferme choquait les nouveaux émigrants européens. L'auteur décrit le processus d'abattage qui se transforme en véritable industrie. La construction des Union Stock Yards – regroupement d'entreprises de parcage de bêtes, d'abattoirs et d'entrepôts de viande dans les années 1860 – fit de Chicago la nouvelle capitale des "tueries" d'Amérique.



Union Stock Yards

De l'ouverture des Union Stock Yards jusqu'en 1900, le nombre total d'animaux abattus atteignit 400 million de têtes. Ce chiffre est une goutte d'eau comparé à ce qui se fait maintenant. De nos jours, les abattoirs américains tuent ce nombre d'animaux en moins de 2 semaines. "La Jungle", le livre d'Upton SINCLAIR, qui s'est documenté sur place parmi les ouvriers des USY, décrit les conditions de vie et de travail de ceux qui ont pour mission l'abattage de ces pauvres victimes. "...même la personne la plus terre à terre ne pouvait éviter de penser aux cochons si innocents, qui venaient en toute confiance; et ils étaient si humains dans leurs protestations et tellement dans leur droit ! De temps à autre, un visiteur pleure, mais cette machine à tuer continue, visiteurs ou pas. "

Grâce à ces descriptions, on peut se rendre compte de ce que l'industrie de la viande fait subir non seulement aux animaux mais également à ses ouvriers. Dans les années 1990, l'artiste peintre engagée Sue COE passa 6 ans à visiter des abattoirs dans tout le pays. En est sorti un livre: "Dead Meat" composé de dessins et de descriptions sur les opérations d'abattage de la petite entreprise familiale à l'usine géante de traitement de la viande. De sa visite dans un petit abattoir de Pennsylvanie, elle dit: "cet endroit est sale, crasseux même – des mouches volent partout. Les murs, le sol, tout, partout est couvert de sang. Le sang séché a formé une croûte sur les chaînes" Elle s'installe dans la salle d'abattage avec son carnet de croquis. A l'heure du déjeuner, elle reste seule: "on me laisse donc seule avec 6 corps décapités et pissant le sang. Les murs sont éclaboussés, et il y a déjà des gouttes sur mon carnet..." Ensuite après la pause, le travail reprend: "Dany se charge de trancher les gorges, de décapiter les bêtes et de laver les têtes, puis il coupe les sabots avant et fait entrer une autre vache? [...] Elles se débattent comme des folles pendant que Dany leur tranche la gorge."

Sue regarde le sang gicler "comme si tous les êtres vivants étaient des récipients mous qui n'attendaient que d'être percés"

Quand Sue Coe visita un grand abattoir de haute technologie dans l'Utah, elle trouva l'atmosphère très différente de celle des petits abattoirs. L'entreprise emploie 11.000 personnes et abat 1600 bêtes par jour. "C'est l'enfer de Dante, vapeur, bruit, sang, odeur et vitesse. Des jets d'eau lavent la viande, des machines géantes d'emballage sous vide scellent 22 morceaux de chair à la minute". "La shoah ne cesse de me revenir à l'esprit, ce qui m'ennuie furieusement" écrit Sue dans son livre, dont Patterson reproduit un extrait à la page 111. Au cours des dernières décennies du 20ème siècle, le rythme de la production de viande s'est accru de manière remarquable. Il y a eu une violente accélération de la vitesse des chaînes: aujourd'hui, la vitesse des convoyeurs dans les abattoirs permet de traiter 1100 animaux à l'heure, ce qui signifie qu'un seul ouvrier doit tuer un animal toutes les quelques secondes.

Etant donné l'idée principale défendue par Patterson d'établir un lien entre le traitement infligé aux animaux et celui réservé aux humains dans les camps nazis repris dans l'affirmation de Theodor Adorno (voir plus haut), il était logique qu'il réserve une partie de son 3ème chapitre à Henry FORD. Celui-ci explique dans son autobiographie "Ma vie et mon œuvre" que c'est lors d'une visite dans un abattoir de Chicago, lorsqu'il a vu au plafond les rails que les bouchers utilisent pour découper la viande qu'il a eu l'idée de la chaîne de production.

Dans l'abattoir, les animaux abattus sont suspendus la tête en bas à une chaîne mouvante. Ils passent ainsi d'ouvrier en ouvrier qui exécute chacun une tâche particulière du processus.

Cette façon de procéder a introduit quelque chose de tout-à-fait nouveau dans notre civilisation industrielle moderne: la répartition entre de nombreux acteurs de la responsabilité du geste de la mise à mort et par ce fait, comme dit Patterson: "la banalisation du geste qui tue et un niveau jamais atteint d'insensibilité". Comme le démontrera le 20ème siècle, il ne restera plus qu'un pas à franchir du massacre industrialisé des abattoirs américains aux chaînes de meurtres collectifs de l'Allemagne nazie.

De l'abattoir à la Shoah

Henry Ford, qui était l'antisémite que l'on sait, s'est servi de sa méthode de chaîne pour la développer afin d'aider les nazis au massacre perpétré contre les personnes en Europe. L'auteur décrit de façon très documentée la campagne antisémite auquel se livra Ford (p 115 et suivantes) qui eut une forte influence sur Hitler, ses partisans et sur la pensée de la jeunesse allemande en général. Hitler n'avait pas hésité à accrocher un portrait de Ford au mur près de son bureau et se vantait souvent devant ses collaborateurs de son soutien financier. Ford publia un recueil de brochures antisémites reprises sous le titre " The International Jew" mais quand il s'aperçut que cette publication était susceptible d'avoir un effet défavorable sur la vente de ses automobiles, il accepta de la retirer. Il fut décoré en 1938 de la grande croix de l'ordre suprême de l'Aigle allemand, le plus grand honneur accordé par l'Allemagne nazie à un étranger.

L'eugénisme

L'idée d'améliorer les qualités héréditaires des populations (en faisant se reproduire les individus dont les qualités génétiques étaient jugées plus favorables et en faisant castrer et tuer les autres) mena à la stérilisation forcée aux Etats-Unis et à la stérilisation forcée, à l'euthanasie et au génocide en Allemagne nazie.

Patterson explique, dans un style très limpide, comment l'on est passé de l'élevage scientifique à l'étude de la génétique dans l'élevage animal et ensuite au mouvement eugéniste dont le but était la stérilisation et le contrôle de la reproduction de ceux qu'on jugeait comme un fardeau pour la société.

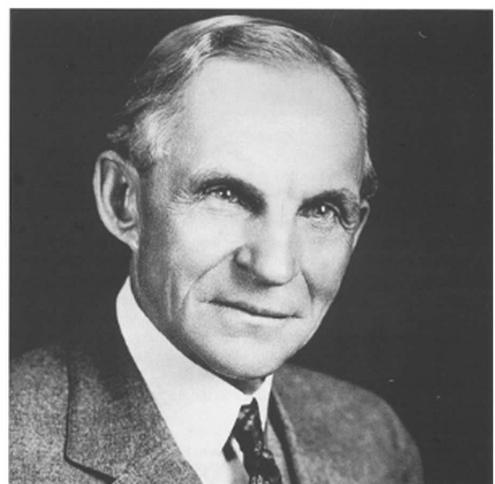
On a froid dans le dos en découvrant la politique eugéniste aux Etats-Unis au début du 20ème siècle, soutenue par nombre de scientifiques et présidents d'universités; comment elle s'est exportée dans les cercles médicaux et scientifiques allemands et la terminologie employée pour désigner des êtres humains jugés "indignes de vie", "ballast humain", "humanité défectueuse", "coquilles vides d'êtres humains". Ensuite, on connaît les idées d'Adolf Hitler sur l'amélioration et la sauvegarde de la "race aryenne"... On estime que le nombre total d'Allemands stérilisés sous le régime nazi se situe entre 300 et 400.000 personnes. L'auteur prend l'exemple d'Heinrich

Himmler, le chef des SS pour illustrer le lien entre les études sur l'élevage et l'eugénisme. Celui-ci se forma à l'agriculture et étudia l'agronomie. Son intérêt pour la reproduction et l'abattage des poulets se transforme en intérêt pour la procréation et le meurtre des êtres humains (Fritz REDLICH, Hitler: Diagnosis of a Destructive Prophet, op.cit, p 107)

Son projet était de créer "une nouvelle souche pure en commençant par arracher celles non désirées", tel un horticulteur. Après la guerre, un des officiers SS témoigna que le passé agricole de Himmler était bien à la base de son obsession pour la procréation raciale. L'exploitation animale – reproduction, sélection et abattage – a



Himmler



Ford

posé les jalons à chaque étape sur la voie menant au génocide. Patterson met en évidence que bon nombre des membres du personnel du "programme T4" (programme d'euthanasie des handicapés) et ceux qui ont été envoyés en Pologne pour faire fonctionner les camps de la mort étaient issus du monde de l'élevage, "berceau de la pensée eugéniste allemande". Pour lui, "l'expérience dans l'exploitation et le massacre des animaux s'avéra une excellente formation". L'historien de la shoah qu'est Charles Patterson (il a écrit plusieurs ouvrages à ce sujet) nous montre de quelle façon les nazis ont traité leurs victimes comme des animaux avant de les assassiner, par exemple en les obligeant à se déshabiller et à se regrouper comme du bétail.

Il énonce ensuite, ce qui, à mon sens, est l'aspect fondamental de la condition de réussite du meurtre de masse qu'il soit perpétré sur des humains ou dans un abattoir. "En réduisant la nécessité de réfléchir et de prendre des décisions, la routine du massacre diminue les risques que les participants reconnaissent la dimension morale de leurs actes" C'est le principe de la chaîne dans les abattoirs et de la fonctionnarisation dans le système nazi.

A Treblinka ou dans tout autre camp de la mort comme dans les centres d'abattage, ceux qui arrivent faibles, malades ou blessés gênent l'efficacité du déroulement des opérations. On ne se donne souvent même plus la peine de les abattre mais on les laisse sur le côté, agonisants des jours durant.

En 1989, Becky SANSTEDT filma le supplice des animaux écroulés (c'est ainsi que l'on nomme les animaux qu'on laisse périr seuls) aux abattoirs de South St Paul, dans le Minnesota et rendit son document public ce qui poussa les abattoirs à adopter une nouvelle politique vis-à-vis de ces animaux.

Patterson nous fait remarquer à juste titre que les animaux qui sont consommés pour leur viande sont la plupart du temps des bébés.

C'est une réalité qui pose parfois problème aux ouvriers des abattoirs dont il relaie les commentaires émouvants car dans ce cas, les protections psychologiques nécessaires pour exercer ce métier tombent devant la vision de si jeunes animaux. L'auteur établit de nouveau un parallèle avec les membres des Einsatzgruppen qui avaient plus de mal à tuer les enfants que les hommes. Il est troublant de noter le lien étroit entre le fonctionnement de ces centres d'abattage et les camps de la mort. Les allemands faisaient parvenir aux abattoirs de Dresde des animaux de boucherie provenant des territoires occupés de l'Est.



Treblinka

Le trafic constant des wagons à bestiaux entre l'Allemagne et les territoires occupés permit de fournir la couverture nécessaire au transport discret des juifs jusqu'aux camps de la mort. "Manger des animaux était un des grands plaisirs des tueurs des camps" souligne Patterson. C'est avec écoeurément que l'on lit quelques extraits des correspondances que ceux-ci entretiennent avec leur famille au sujet de l'approvisionnement pléthorique des camps en viandes diverses. Il en va de même des quelques discussions que les dignitaires nazis eurent au sujet d'une politique eugéniste "plus humaine" ou comment massacrer des gens mais de façon "plus correcte", ainsi qu'en 1958 la loi votée par le congrès des Etats-Unis dite "l'Humane Slaughter Act" pour rendre "plus humain" l'abattage des animaux de ferme.

Mais que ce soit pour le massacre des animaux ou celui des humains, ce "souci d'humanité" ne sert qu'à dédouaner les bourreaux de leurs crimes. Patterson termine cette 2ème partie de son ouvrage par cette citation de l'historien de la Shoah Raul HILBERG: "la dite "humanité" du processus de destruction était un important facteur de son succès. Cette "humanité" fut développée non au bénéfice des victimes bien sûr, mais pour le bien-être de leurs bourreaux"

Patterson consacre la dernière partie de son livre d'une part aux survivants de camps et aux membres de leur famille et d'autre part, aux allemands dont l'histoire personnelle est liée à la Shoah et dont l'attitude envers les animaux a été influencée par celle-ci. Il décrit les parcours de vie de militants liés à la Shoah qui ont consacré leur vie à aider les autres, humains ou animaux.

Il illustre cette idée par l'exemple de deux des principaux dirigeants du mouvement moderne pour le droit des animaux.

Peter SINGER et Henry SPIRA.

Le premier perdit trois de ses grands-parents dans les camps tandis que le second réussit à s'échapper avec sa famille après la Nuit de Cristal. La terreur nazie que Spira vécut enfant eut un impact durable sur lui, ce qui l'a poussé au militantisme. Mais c'est la rencontre avec Peter Singer lors de ses cours de philosophie qui l'amena à devenir végétarien. Singer, de son côté, est un philosophe connu internationalement dont l'ouvrage "la libération animale" a aidé le mouvement moderne pour le droit des animaux. Il est également professeur de bioéthique à Princeton et il assurait dans les années 70 un cours du soir pour adultes sur la libération animale fréquenté par Spira.

L'auteur mentionne également la journaliste Aviva CANTOR, sioniste, féministe et avocate de la cause animale. Elle a cofondé le magazine féministe juif "Lilith". Depuis 1984, elle est vice-présidente à la communication pour l'organisation américaine de protection Concern for helping animals in Israël (CHAI- "aider les animaux en Israël"). Aviva Cantor émet une idée très intéressante et qui mérite d'être développée: elle pense que ce qui a rendu la shoah possible, c'est le fait que ce sont les valeurs patriarcales qui dominent notre société. Cette réflexion doit être méditée car tout notre système de valeur "masculiniste" glorifie la puissance et la domination, c'est-à-dire le principe qui veut que "le pouvoir donne tous les droits". Elle partage cette idée avec Isaac Bashevis Singer (1904-1991), écrivain yiddish, lauréat du prix Nobel de littérature en 1978.

Nombre de membres de sa famille restés en Pologne furent tués durant la guerre tandis que Singer partit pour les Etats-Unis en 1935. Patterson consacre entièrement son 7ème chapitre à décrire la vie et les œuvres de Singer qui fut particulièrement sensible à la condition animale. La nouvelle de Singer intitulée "The Letter Writer" narre la vie de Herman Gombiner qui dispose chaque soir un peu de pain et de fromage et une coupelle d'eau à l'intention d'une souris qui vit chez lui. Malheureusement, il tombe malade et oublie de nourrir la petite bête.

Alors qu'il la croit morte, il murmure un éloge funèbre qui inspirera Patterson pour le titre de son ouvrage :

" Tous ces érudits, tous ces philosophes, les dirigeants de la planète, que savent-ils de quelqu'un comme toi ? Ils se sont persuadés que l'homme, espèce pécheresse entre toutes, domine la création. Toutes les autres créatures n'auraient été créées que pour lui procurer de la nourriture,

des fourrures, pour être martyrisées, exterminées. Pour ces créatures, tous les humains sont des nazis; pour les animaux, c'est un éternel Treblinka"

Quant au dernier chapitre, il donne la parole aux allemands qui ont dû se poser des questions sur ce que leur a laissé l'Allemagne nazie. L'auteur nous montre de beaux exemples de personnes qui sont, à la suite de leurs réflexions à ce sujet, devenus des militants ou fondateurs d'associations de défense des animaux.

Il est à noter que vous trouverez à la suite de la bibliographie le répertoire des associations citées avec leurs coordonnées et leurs adresses e-mail.

"Le temps viendra où des hommes tels que moi considèreront le meurtre des animaux comme ils considèrent aujourd'hui le meurtre des hommes".

Léonard de Vinci.

E. Hubaut. Philologue et passionnée par la question du statut de l'animal dans notre société.



Editeur responsable: F.Derzelle vegetik@gmail.com

Une publication de Végétik ASBL

