

Be Veggie MAG

N°13

Septembre/Oct/Nov 2017
Trimestriel
vegetik.org

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

Femimnisme et véganisme

DOSSIER



Oeufs : les meilleures
alternatives

ÉDITO



Derzelle Fabrice

Co-rédacteur de Be Veggie

Féminisme et Véganisme



Certains d'entre vous s'étonneront de voir figurer ces deux mots côte à côte : féminisme et véganisme. Cela peut même être un peu choquant. N'est-ce pas là confondre deux mouvements bien distincts ? Mais force est de constater que le véganisme et dans son prolongement, la lutte contre l'exploitation des animaux trouve chez les femmes un accueil favorable. Sur les 104 000 followers qui nous suivent sur notre page Facebook, 70 % sont des femmes !

Il faudra poser la question : pourquoi tant de femmes dans les mouvements de libération du monde animal ? Nous proposerons quelques réponses dans le dossier de ce trimestre. Mais il me tient à cœur de vous faire découvrir cette belle citation de Romain Rolland qui permet d'ouvrir la discussion sur ce sujet :

« La cruauté envers les animaux et même déjà l'indifférence envers leur souffrance est à mon avis l'un des péchés les plus lourds de l'humanité. Il est la base de la perversité humaine. Si l'homme crée tant de souffrance, quel droit a-t-il de se plaindre de ses propres souffrances ? »

De mon point de vue, tout est dit. Premièrement, cet écrivain, prix Nobel de littérature en 2015, voit bien que l'origine de toutes les oppressions vient du mur idéologique que nous avons construit entre les humains et le monde des animaux. Et c'est une perversité parce que nous sommes des animaux ! Cette distanciation n'est pas innocente. L'objectif est de les dévaloriser à nos yeux pour justifier notre emprise implacable sur leur existence.

Nous devons mettre fin à cette fumisterie anthropocentrique, cet alibi né probablement de la nécessité. Aujourd'hui nous n'avons plus besoin des animaux pour nous nourrir, tirer nos charrues, nous vêtir, il est temps de nous inventer un avenir commun fait de complicité.

Quel est le rapport avec le féminisme me direz-vous ? Mais il est là, le péché originel et il est temps de disculper Ève une bonne fois pour toutes. Si les animaux sont exploitables, alors tout ce qui ressemble à un animal est exploitable et comme nous sommes des animaux nous sommes tous potentiellement exploitables.

Les Indiens d'Amérique, les juifs lors de la Seconde Guerre mondiale, les Arméniens, les Tutsis ont été massacrés d'autant plus allègrement que leurs oppresseurs avaient utilisé ce « gap » pour justifier leurs actes. Ce n'étaient pas des êtres humains qu'ils massacraient, c'étaient des animaux et voilà que tout est justifié.

Les femmes ont été opprimées pendant des milliers d'années parce qu'on leur trouvait également beaucoup de points communs avec les animaux. Les femmes, on le sait, sont généralement plus conscientes de leur corps et nos corps témoignent de nos origines, nous sommes des mammifères, des singes : l'enfantement, l'allaitement, les cycles hormonaux sont autant d'occasions de sortir de ce déni. Une aubaine qui permet de déchirer le voile des illusions et favorise l'empathie vis-à-vis de nos frères, de nos sœurs non humains qui partagent avec nous la même destinée. Naître, respirer, danser dans le vent, découvrir l'amour et le perdre, vieillir et partir.

Mais Romain Rolland nous rappelle également qu'une victime ne peut se déclarer réellement innocente que si elle n'a pas, elle-même du sang sur les mains. Et à cet égard toutes les luttes d'émancipation rejoignent l'antisémitisme, autrement on nagerait dans la contradiction. Si les femmes réclament l'égalité des droits, il va de soi qu'elles-mêmes ne peuvent plus participer à la souffrance d'autres êtres et c'est ce que veut dire Romain Rolland lorsqu'il écrit :

« Si l'homme crée tant de souffrance, quel droit a-t-il de se plaindre de ses propres souffrances ? »

Les femmes l'ont visiblement compris et nous espérons secrètement qu'elles s'emparent des rênes du pouvoir, pour qu'elles nous sortent de l'ornière dans laquelle nous nous sommes mis.



6

Quels sont les liens entre le féminisme et le véganisme ?



Véganes, anarchistes, féministes: même combat !



36

Interview de Damien Mander



54

Le végétarisme et ses ennemis partie 3



42

Ouverture de Billie-Blue



60

Interview de F. Derzelle par Mr Mondialisation



44

L'ENQUÊTE CAMPBELL partie 2



28

Les cosmétiques cruelty free



64

Les végétariens sont des emmerdeurs



68

Des menus à petits prix pour une semaine végane pleine de saveurs



32

Les enfants et les légumes: on boude ou on adore ?



24

Grow Green un nouveau programme de la Vegan Society



36

Actus : Le scandale des abattoirs



40

Le point sur les Omegas-3

FÉMINISME ET VÉGANISME



Quels sont les liens entre le féminisme et le véganisme ?

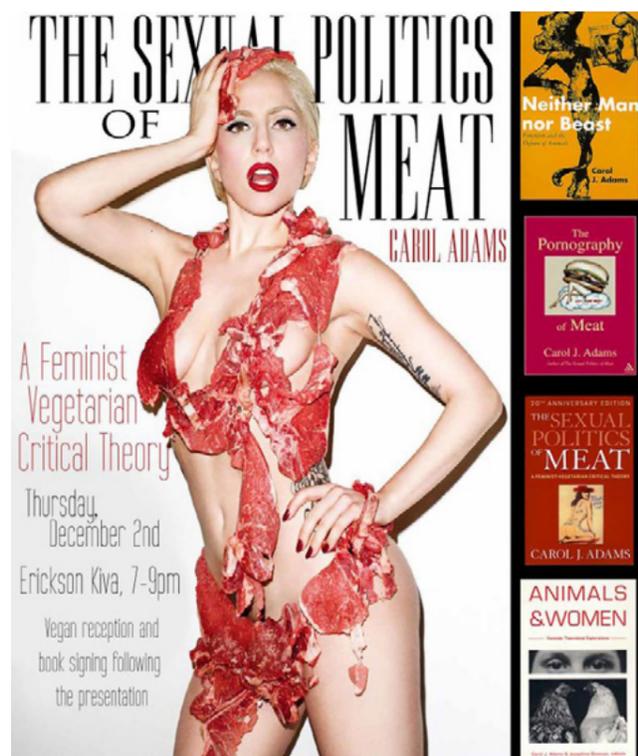
Introduction :

D'une manière générale, il n'est jamais facile de soutenir une opinion minoritaire, ni même une idée contraire à la culture dominante. Alors que d'une part les féministes ont droit aux commentaires « mais bon quand même vous n'êtes pas une de celles qui militent les seins nus ? », les végétariens doivent sans arrêt se justifier sur leur santé ou leur amour pour les animaux.

Dans notre société patriarcale, le pouvoir de l'homme sur la femme est bien ancré de même que l'habitude de manger des animaux. C'est inconscient, mais c'est comme ça, l'ordre des choses est de tuer les animaux, ainsi que de penser que les hommes sont plus forts que les femmes.

Donc, pour le comprendre et en prendre conscience il faut procéder à la déconstruction du discours dominant. Dès lors, être féministe ainsi qu'être végane revient à se dresser contre l'ordre établi, à remettre en cause toute discrimination, toute violence et oppression.

Féminisme et véganisme sont alors tous deux



vus comme des attaques à l'ordre naturel des choses, aux traditions, ce qui peut susciter des réactions assez violentes.

Féminisme et véganisme se rejoignent sur un point, l'un comme l'autre cherchent un idéal de justice. D'une manière générale, les mouvements féministes s'opposent à la misogynie et à la domination patriarcale (donc celle des hommes sur les femmes). Les véganes, anti-spécistes, rejettent l'exploitation animale.

Oppression, domination, objectivation des femmes d'une part, des animaux de l'autre part, ces luttes ne s'entrecroisent pas forcément de manière évidente, et pourtant des liens existent. Tout cela va nous conduire à réfléchir sur les rapports de domination et l'idéal de justice sociale.

Lors de dîners de famille, combien de fois

C.J.Adams



n'ai-je pas entendu cette phrase : "Mais bon ton frère lui il a besoin de viande." Et oui, même si on prépare un délicieux repas végane, vous savez, les hommes ont besoin de leur morceau de chair. Donc, dans l'imaginaire social, tout porte à croire que la viande est nécessaire aux hommes. En effet, symbole de force physique, les hommes sont forts, en tout cas se doivent de l'être, donc ils ont besoin de viande.

Souvent associée à la virilité la consommation de viande est symbole de masculinité, mais aussi de pouvoir sur le corps à l'instar du pouvoir des hommes sur le corps des femmes. En effet, deux enjeux sont soulevés par le véganisme et le féminisme : la préoccupation pour le bien-être animal et la justice pour les femmes. Le combat devient alors politique et les luttes convergent. L'idée est donc de s'attarder sur le concept de violence et de comprendre les liens

entre la violence patriarcale et la violence faite aux animaux.

Pour cela, un ouvrage particulièrement intéressant est celui de Carol J. Adams, "La politique sexuelle de la viande" qui nous servira de fil conducteur. Cette théorie critique féministe végétarienne est essentielle pour comprendre les liens entre la domination masculine et la consommation de viande.

Un premier problème se pose, historiquement, si un groupe d'humains dispose de peu de viande, elle sera distribuée aux hommes, et pour les femmes il restera les légumes. Cela suit la même idée qu'au début de l'article, les hommes en ont besoin, ce qui explique que le véganisme est plus facilement accessible aux femmes et assimilé à la féminité. La viande est donc une denrée pour les hommes, symbole de leur pouvoir sur les femmes.

Comme le souligne Carol J. Adams, il y a donc un lien entre consommation de viande et identité masculine. Les hommes sont les as des barbecues, puis dans la société, l'idée que consommer les muscles d'un autre animal nous procure de la force est bien ancrée. Dès lors c'est en consommant de la viande que nous acquérons les attributs de la masculinité.

En suivant cette idée, nous constatons que les légumes et tout ce qui touche au monde végétal sont alors associés à la féminité, et en conséquence à la passivité. Alors que "végétal" signifiait vivant, actif, depuis qu'il est lié à la femme il a changé de sens. Dès lors nous comprenons la difficulté pour les hommes à se tourner vers le végétarisme en ce qu'il s'oppose à une part de leur rôle masculin.

De plus, le processus de création de la viande

implique littéralement un démembrement de l'animal c'est-à-dire une séparation affective et intellectuelle avec son envie de vivre. Donc ce processus va rendre l'animal absent, lors de sa consommation il est devenu viande. L'animal vivant est devenu cadavre, mais l'utilisation du terme viande permet de faire appel à un imaginaire gastronomique, laissant aux oubliettes l'animal démembré pour le rendre consommable. L'animal vivant est donc le référent absent.

Mais quel est le lien avec la violence faite aux femmes ? Pour expliquer cela Carol J. Adams met en évidence un cycle de **réification (1), fragmentation(2) et consommation(3)**.

(1) Revient à percevoir un être vivant comme une chose

(2) Transformation des animaux vivants en produits de consommation, fragmentation imagée du corps de la femme.

(3) Peut-être littérale pour l'animal ou le corps de la femme, mais la surconsommation peut aussi passer par des images de femmes. La viande peut aussi être utilisée pour décrire la violence faite aux femmes.

Notons que l'acte de fragmentation tend à être oublié dans le processus pour passer de la réification à la consommation. Nous ne cherchons pas à savoir ce qui se passe entre temps, preuve en est : les abattoirs sont des lieux clos, situés dans des zones lointaines. La violence instrumentalisée se veut cachée, loin des yeux de tous. Pour ce qui est des femmes l'idée est que leur corps passe aussi par ce processus afin d'être rendu « consommable ».

En d'autres termes, animaux et femmes subissent une même logique de domination et d'exploitation. Plaisirs gustatif et sexuel vont alors de pair, comme nous le verrons dans l'article consacré à l'objectivation du corps dans les campagnes publicitaires dans notre société le corps des femmes est réduit à des parties (seins, fesses, cuisses) à l'instar de celui des animaux (steak, côtelette, poitrine). Donc, tant les

femmes que les animaux subissent la réification, fragmentation pour être consommé-es, et cela peu importe leur sensibilité et leur individualité.

D'un point de vue du langage il existe une fusion entre les oppressions subies par les femmes et les animaux. Pour les animaux, parler de viande et non de cadavre est déjà une manière puissante d'institutionnaliser la violence envers eux.

Finalement la politique sexuelle de la viande peut s'expliquer comme une attitude qui animalise la femme et féminise l'animal. Donc, les femmes ont été réduites à quelque chose de moins civilisé que les hommes, ce qui a permis à ces derniers de les exploiter.

C'est donc bel et bien ce processus d'objectivation qui permet cette domination. Processus à deux sens, les féministes qui dénoncent cette objectivation devraient remettre en cause leur consommation de viande, parce que la violence faite aux femmes ou aux animaux répond au



même processus mental.

De plus, selon les croyances communes la viande et l'humain entretiennent un rapport où l'énergie de l'animal est transférée à la personne qui la consomme. Dès lors, la chair est associée à la puissance et à la force physique, donc à la masculinité. De ce fait, c'est un acte fort que de sortir la viande de son assiette parce qu'elle est le symbole du patriarcat. Comme J.Adams le souligne « pour déstabiliser la consommation patriarcale, mangez du riz, faites confiance aux femmes » p318.

Féminisme, racisme et spécisme : un pied de nez à l'ordre établi ?

Nous vivons dans une société dont la valeur égalité est revendiquée pourtant, dans n'importe quelle société nous trouvons des groupes de dominants et des groupes de dominés. Et, il existe toujours des justifications, des discours qui légitiment la position de ces groupes et leur oppression. Tout cela nous amène à nous poser quelques questions : quels sont les liens entre les oppressions que subissent certains groupes sociaux ? Comment se fonde la distinction entre les groupes et quelles sont les conséquences ?

Les féministes matérialistes sont les premières à avoir dénoncé l'idéologie naturaliste, c'est-à-dire la pensée qu'il y a un ordre naturel des choses. Elles ont mis en évidence que les groupes de race ou de sexe sont des constructions sociales et qu'ils sont traversés par des rapports de pouvoir.

Il en découle des mécanismes de domination semblables et une stigmatisation d'un groupe. Qu'en est-il des animaux et de la suprématie des hommes sur eux ?

Sous quel prétexte les humains se permettent-ils de tuer, de les massacrer, torturer, dompter,

gaver, dépecer, dresser,... ? De tels comportements appliqués à l'homme seraient considérés comme atroces. Pourtant la croyance selon laquelle un animal est inférieur à l'homme suffit à leur infliger un traitement différent. De la même façon, la pensée qu'il existe une hiérarchie naturelle justifie le racisme ou le sexisme. Donc, les animaux feraient partie d'une autre espèce, sans langage, sans outils, sans culture, à l'inverse de l'humain qui lui est culture. Les animaux sont donc là pour nous servir, parce qu'ils sont moins importants que nous. Nous vivons donc dans une société profondément spéciste et nous traitons les animaux comme il le faut, parce qu'ils sont vraiment différents.

Mais une différence d'espèce devrait-elle donner le droit de tuer et d'infliger des choses horribles à l'autre espèce ? En effet, alors qu'un canapé est indifférent à un coup de tête. Une vache réagira à une décharge électrique. On le sait, les animaux sont capables de ressentir la douleur.

C'est un premier point, mais il faut aussi souligner que les humains essaient tant bien que mal de s'extraire de la place qu'ils ont dans le continuum des espèces. Darwin déjà s'accordait à dire qu'il n'y a pas de différence de nature, tout est une question de degré. Dès lors l'humain essaie tant bien que mal de mettre en altérité l'animal pour légitimer son traitement.

De plus, comme le féminisme défend l'idée que les catégories masculin et féminin sont des constructions sociales, le spécisme permet de dénoncer les discriminations faites sur base de l'espèce, comme le sexisme ou le racisme. Nous en venons donc au fait que l'espèce est aussi une construction sociale et qui se fonde sur des critères arbitraires.

Le sexisme, racisme ou spécisme fonctionne donc de manière semblable : il existe des rapports sociaux hiérarchiques et discriminatoires qui se fondent sur la naturalisation des groupes. Cela fonctionne autant pour la dichotomie homme/femme que pour être humain/animal ou encore nationaux/étrangers.

Les féministes matérialistes se sont attardées à critiquer la logique de l'idéologie naturaliste. Effectivement, il existe un mythe dans notre société comme quoi les femmes s'occuperaient mieux des enfants, qu'elles seraient plus instinctives et plus douces que les hommes. Selon cette pensée la femme possède une essence, propre à sa féminité. Dès lors nous comprenons comment l'argumentaire naturaliste opère.



C'est le même principe avec les animaux : l'idéologie naturaliste va légitimer la hiérarchisation des humains et animaux. Ils ne sont alors que nature et instinct, relégués au second rang, ce discours ne permet aucune modification.

Pourtant il n'existe pas de réelles différences biologiques pour appuyer la distinction entre tous les êtres humains et tous les animaux. Il n'y a pas d'argument objectif pour justifier le sexisme, le racisme ou le spécisme. Nous exploitons les animaux parce que nous en avons la capacité.

Finalement, le spécisme contribue à des rapports de pouvoir inégalitaire entre deux groupes alors que nous vivons dans une société qui prône l'opposé. L'inégalité de traitement des femmes et des hommes, des noirs et des blancs, des humains et des animaux se fonde sur les mêmes principes.

Dès lors, l'égalité ne pourra être atteinte si et

seulement si elle ne dépend pas de l'appartenance à un groupe de privilégiés. Donc, si nous voulons réaliser l'égalité il faudra réellement prendre en compte les intérêts de tous les êtres vivants.

Deborah Chantrie
Sociologue

Sources :

<https://blog.l214.com/2015/09/09/oppressions-entre-croisees-point-vue-feministe-musulmane-vegan>

<http://francoisestereo.com/les-vrais-males-preferent-la-viande-convergences-du-feminisme-et-de-lantispecisme-1/>

Carol J. Adams, 2016. La politique sexuelle de la viande. Une théorie critique féministe végétarienne. Edition L'âge d'homme Rue Ferou

Jonathan Fernandez, 2015. Spécisme, sexisme et racisme. Idéologie naturaliste et mécanisme discriminatoires. p51-69 Editions Antipodes. [En ligne] : ww.cairn.info - - 163.173.128.10 - 08/08/processus qu'elles dénoncent se reproduit à travers leur consommation de viande.

DE HOBBIT
FOOD FOR FREEDOM

TEMPEH
des fèves de soja fermentées

TOFU
lait de soja caillé

SEITAN
protéines de blé

disponible en magasin bio

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

Hobbit
food for freedom



Produits Bio et végétariens

Legeweg 135-137 8020 Oostkamp Tel: 050-39 52 07 email: info@laviestbelle.be

Véganes, anarchistes, féministes même combat !

« Auschwitz commence quand quelqu'un regarde un abattoir et pense: ce ne sont que des animaux »

Theodor ADORNO

Il y a peu j'ai découvert les deux documentaires de Arte : « Ni dieu ni maître » qui retraçaient l'histoire de l'anarchisme. Je dois dire que ce pan entier de notre histoire m'était quasi inconnu. Mon adhésion aux valeurs humanistes se nourrit à différentes sources, mais pas à celle-là. Et pour cause mes professeurs et mes proches ne m'en ont jamais rien dit. Il a toujours subsisté autour de ce mot une odeur de poudre, une série d'évocations négatives et pas mal d'indifférence probablement alimentée par l'ignorance dans laquelle je me trouvais, moi et probablement l'immense majorité de mes contemporains.

A la lumière des documentaires, j'ai été frappé par la force de ce mouvement de la fin du 19e siècle. Il s'était étendu au monde entier et a participé aux luttes sociales que menèrent les classes populaires, les exploités, les travailleurs qui étaient alors étranglés par le joug implacable de la bourgeoisie, minorité qui avait su mettre la main sur la quasi-totalité des richesses dans le Nouveau Monde et dans une bonne partie des pays européens.

Ce que j'ignorais, c'est que les anarchistes étaient aux avant-postes de ces luttes et comptaient bien plus de partisans que les

communistes ou les socialistes, qu'ils avaient imaginé des moyens de lutter très efficaces : les banques du peuple, la grève générale. Ils ont aussi participé à la constitution de puissants syndicats.

A de nombreuses reprises au cours de l'histoire récente, des groupes parfois considérables de personnes ont créé des communautés autonomes inspirées par les idées libertaires de l'anarchisme.

C'est le cas de la Catalogne en 1936 : les terres ont été collectivisées, les distinctions sociales abolies, le savoir partagé, les mêmes droits ont été octroyés aux femmes, les ressources ont été redistribuées non plus aux plus méritants, mais à ceux qui en avaient le plus besoin. L'anarchie aime l'ordre et ne dédaigne pas la création d'organisations très structurées mais ce qu'elle n'accepte pas c'est l'édification de hiérarchies qui sont à l'origine des distinctions sociales et par là-même, des inégalités. Se donner des règles, oui ! Mais seulement lorsqu'elles sont librement consenties !

Et partout, les « anars » ont été traqués et anéantis. Où qu'ils aillent, ils dérangent. Ils



sont combattus par les nations capitalistes, fascistes et même communistes. C'est que les anarchistes veulent abolir l'état et la propriété. Pour eux, l'état institue et entretient les inégalités et la propriété les génèrent.

Inacceptable et subversif. C'est pourquoi lorsque certains partisans ont commencé à utiliser la violence pour riposter à la répression féroce qui s'abattait sur eux et sur les travailleurs (massacre des communards à Paris, massacre de Haymarket Square à Chicago, etc. ...). Les pouvoirs en place ont

instrumentalisé cette violence et créé des campagnes de propagande anti-anarchiste qui ont tellement bien fonctionné qu'aujourd'hui encore, la conscience collective se détourne avec effroi à l'évocation de ce simple mot.

Les anarchistes végétaliens

Il serait excessif de dire qu'il y ait eu beaucoup de végétaliens anarchistes mais ce modèle alimentaire connaît un certain succès auprès de nombreux partisans de la cause libertaire. Citons parmi eux, Léon Tolstoï, écrivain russe et auteur de cette citation célèbre que connaissent bien les véganes : « *Tant qu'il y aura des abattoirs, il y aura des champs de bataille.* »

En 1920, il y a également Georges Butaud et sa compagne Sophie Zaikowska qui souhaite libérer les animaux de la cruauté humaine.

«Partout où il y a une chaumière, une ferme, s'élève un lien de tourment. Les bêtes sont enchaînées nuit et jour, les boeufs, les chevaux s'exténuent sous le joug, dans les brandards le jour, la nuit on les rive au mur ! Ah elle est belle la paix des campagnes. Les poètes peuvent

la chanter! Allons donc, ouvrons les yeux, arrière le mensonge! L'homme est le fléau de la terre, partout où il pose le pied il enchaîne, il emprisonne, il exploite. »

G.Butaud est déjà conscient du gaspillage de ressources qu'implique une alimentation riche en produits animaux.

« Il faut à un cheval et à une vache un hectare de terre pour vivre. Sur un hectare 3 hommes y vivraient, mais on donne à l'animal du grain, des produits de toutes sortes, et des kilos qu'il consomme il nous rend des grammes. »

Louise Michel (1830-1905), pour sa part, voit un lien entre l'oppression que subissent les animaux et celle que subissent les hommes.

Au fond de ma révolte contre les forts, je trouve du plus loin qu'il me souvienn

l'horreur des tortures infligées aux bêtes.

Depuis la grenouille que les paysans coupent en deux, laissant se traîner au soleil la moitié supérieure, les yeux horriblement sortis, les bras tremblants cherchant à s'enfouir sous la terre, jusqu'à l'oie dont on cloue les pattes, jusqu'au cheval qu'on fait épuiser par les sangsues ou fouiller par les cornes des taureaux, la bête subit, lamentable, le supplice infligé par l'homme.

Et plus l'homme est féroce envers la bête, plus il est rampant devant les hommes qui le dominent.

Plus récemment l'anarchiste Brian Dominick, explicite en 1995, dans un texte d'une grande clarté (1) les raisons pour lesquelles l'anarchisme et le véganisme sont complémentaires.

"Je suis végane, car j'ai de la compassion pour les animaux ; je les vois comme

ayant une valeur qu'ont également les êtres humains. Je suis anarchiste, car j'ai la même compassion pour les êtres humains (...). En tant que radical, mon approche de la libération animale et humaine est sans compromis : la libération totale pour tous, ou rien."

Libertaires et pionniers de l'antispécisme français

Dans son livre « L214, une voix pour les animaux » Jean-baptiste Del Almo montre que l'engagement de Brigitte Gouthière et de Sébastien Arzac, les deux fondateurs de L214 est en partie lié à la pensée libertaire.

Nos deux acolytes en tous cas ont fréquenté les milieux libertaires et avouent avoir été influencés par les fondateurs des Cahiers Antispécistes, une revue rédigée par plusieurs militants libertaires et égalitaristes.



Pour Sébastien Arzac on peut considérer que la brochure de 68 pages « Nous ne mangeons pas d'animaux pour ne pas tuer d'animaux » éditée en auto production par Françoise Blanchon, Yves Bonnardel et Davide Olivier, les fondateurs de la revue, est le texte fondateur du mouvement antispéciste en France.

Squats, les antichambres de la contestation

Aujourd'hui, il est possible de comprendre la complémentarité de ces deux mouvements contestataires en fréquentant les squats qui fleurissent un peu partout dans nos grandes villes. Ils ne sont pas tous fréquentés pas des gens politisés, mais c'est quand même ce que l'on rencontre le plus fréquemment. Vous y trouverez des lieux de discussions qui voient se côtoyer, se mélanger des véganes, des féministes, des antifascistes, des libertaires et bien entendu certains se reconnaissent à travers toutes ces appartenances.

Souvent il est possible de repartir avec des tracts, des magazines qui défendent l'un ou l'autre point de vue. Ne vous étonnez pas si les repas communautaires qui y sont organisés sont végétariens le plus souvent ou véganes plus rarement. Car dans ces communautés une part importante des membres est sensibilisée à la cause animale, mais ce n'est pas la seule raison.

Il s'agit aussi d'être le plus autonome possible et les habitants de ces lieux « libérés » préfèrent vivre de produits récupérés, de vivre dans la simplicité. Dans ce cas-là, l'alimentation végétalienne est la plus indiquée. Elle est bon marché et vous pouvez trouver une quantité phénoménale de végétaux jetés tous les jours pas notre société

de consommation.

A peu près 40% de la production de nourriture est jetée annuellement. Or s'il est dangereux de récupérer de la viande pour des raisons sanitaires évidentes, il n'en va pas de même avec les végétaux.

Convergence des luttes

Surtout les véganes et les anarchistes peuvent s'unir face à un adversaire commun que l'on peut désigner par différentes appellations, les mots capitalisme et libéralisme sont souvent employés.

Qu'est-ce à dire, de quoi parle-t-on en utilisant ces termes, et devons-nous combattre cette idéologie qui défend un modèle économique et politique bien particulier ?

D'abord, un constat : cette idéologie est dominante et se répand toujours plus au niveau mondial. Elle imprègne les esprits massivement depuis que le mur de Berlin est tombé et que l'opposition entre libéralisme et communisme a pris fin par la victoire écrasante de la vision du monde américaine. Aujourd'hui l'immense majorité des médias, des écoles, des universités, des décideurs politiques, des dirigeants d'entreprise utilise cette idéologie comme grille d'analyse pour comprendre le monde et décider des actions à entreprendre pour l'avenir.



Pour expliquer simplement en quoi elle consiste, on pourrait dire qu'il s'agit surtout d'une approche économique. En gros elle nous dit que pour qu'une société soit prospère, il faut qu'elle génère toujours plus de richesses afin de permettre à la majorité de ses membres, voire à tous ses membres, de pouvoir vivre avec le nécessaire et surtout avec le superflu.

Comment créer toujours plus de richesses ? Il faut pour cela utiliser tous les moyens pour fabriquer des objets ou des services désirables, il faut aussi créer le besoin de les acquérir.

La loi générale de ce système est connue : plus un bien est désirable et rare, plus les gens qui veulent l'acquérir sont nombreux, plus ce bien sera cher. L'augmentation de la valeur du bien est similaire à l'augmentation correspondante de la richesse de l'économie concernée.

EX: Si vous trouvez par hasard un nouveau type de métal très rare en vous promenant à la campagne, que vous le vendez sur eBay au plus offrant, que quelqu'un vous en offre 50.000 euros, voilà la richesse de votre pays qui augmente d'autant.

Le hic, c'est qu'il ne suffit pas de maintenir l'économie à flot, il faut toujours produire plus à cause de l'augmentation de la productivité due à l'inventivité humaine qui s'ingénie à trouver des moyens de produire plus et à moindre coût (nouvelles machines, dé-

localisation des usines dans des pays où la main-d'œuvre est bon marché). L'augmentation de la productivité c'est bien pour les actionnaires mais pas pour les travailleurs, car bien entendu les machines remplacent les humains. Si on veut conserver de l'emploi, il faut donc produire encore plus, un cercle vicieux !

Un autre problème c'est que pour produire plus, il faut que les gens consomment plus. C'est évident : si on arrête d'acheter tous ces biens et services, l'économie se grippe et plonge. Consommer toujours plus c'est créer un paquet de déchets ce qui ne devrait pas plaire aux véganes, car les victimes animales de ces pollutions sont légions.

Ce système crée des inégalités terribles entre riches et pauvres ce qui n'est évidemment pas au goût, non plus, des anarchistes pour des raisons évidentes.

Pourquoi les véganes devraient rejoindre les anarchistes afin de lutter contre le libéralisme

C'est facile à comprendre et pour deux raisons.

Premièrement, nous constatons que tous les pays du monde veulent la même chose, créer de la richesse. Pour cela il faut classiquement que la croissance économique augmente au moins de 3 %, avec

une telle croissance on double la production d'un pays en un peu plus de 20 ans. Donc on vit dans un monde qui veut doubler sa consommation et sa production tous les 20 ans !

Cela implique qu'il faille alors doubler la consommation d'énergie (bonjour le climat !), doubler l'utilisation de terres qui sont souvent à la base de la production (caoutchoucs, cotons, soya, mine d'aluminium). Cela implique d'étendre la zone d'influence de notre espèce et on sait que cela implique : pollution, dégradation des terres, chute de la biodiversité.

Qui sont les perdants ? Les hommes bien entendus et les générations à venir, mais songeons au massacre de la faune sauvage ! C'est bien simple, le WWF a annoncé en 2017 que le nombre d'animaux sauvages a diminué de 50% en 40 ans.

Donc les véganes du monde entier devraient se battre au côté des anarchistes contre ce massacre d'animaux lié à notre volonté de vivre toujours plus dans le confort, de consommer toujours plus.

Deuxièmement, il faut comprendre que pour ce genre de système économique, il est absolument essentiel que les humains continuent à manger beaucoup de produits animaux.

En effet c'est le meilleur des systèmes possibles pour remplir les poches des producteurs et donc contribuer à augmenter la richesse matérielle du pays.

Pour faire un kilo de viande, il faut 10 kilos de végétaux (à peu près) afin d'apporter l'énergie, les nutriments, les protéines

nécessaires à l'animal pour croître et fabriquer du muscle (lisez viande).

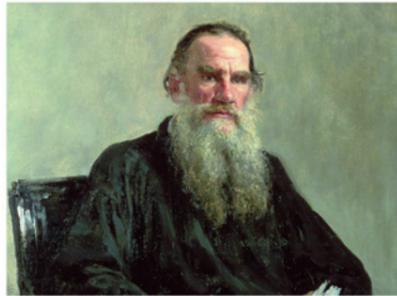
Donc il faudra utiliser des engrais, des pesticides, des semences généralement OGM pour faire pousser ces végétaux (l'agriculture intensive est la base de la production de viande, une catastrophe pour la nature !). Il faudra transformer ces végétaux, utiliser l'énergie de machines agricoles (énergie fossile), les conditionner, les transporter.

Les animaux consommeront ces aliments, mais aussi des médicaments, il faudra aussi chauffer l'étable ou le hangar, l'éclairer dans certains cas. Après il faut transporter les animaux à l'abattoir, les découper, conditionner la viande, maintenir la chaîne du froid grâce à de gigantesques chambres froides. C'est magnifique pour le business !

Et si l'on veut être cynique, on peut ajouter que cette viande bon marché (parce que subventionnée et parce que les dégâts environnementaux sont pris en charge par les contribuables), va influencer la demande. Ce n'est pas cher donc on peut en manger plus !

Et là, ce sont les fabricants de médicaments qui se frottent les mains. Des patients en mauvaise santé qu'on maintient en vie longtemps en les rendant accrocs à des produits qui doivent être pris tout au long de l'exis-

LÉON TOLSTOÏ



« S'il cherche sérieusement et sincèrement la voie morale, la première dont l'homme se privera sera la nourriture animale ; car [...] son usage est tout simplement immoral, car il exige une action contraire au sentiment de moralité – l'assassinat – et il n'est provoqué que par la gourmandise, la voracité. »

Léon Tolstoï (1891)
Écrivain russe

tence. Voilà le rêve de Big Pharma et ce monde est le nôtre.

On le sait maintenant : les pays grands consommateurs de produits animaux sont les pays les plus frappés par l'épidémie de maladies chroniques qui décime les pays de l'OCDE.

Les véganes devraient donc aussi se battre contre le libéralisme car la logique libérale est favorable à l'exploitation des animaux ; un marché extrêmement juteux qui représente jusqu'à 75 % de la part des revenus des agriculteurs européens.

Pourquoi les anarchistes, et les féministes devraient rejoindre les véganes dans leur lutte

La domestication des animaux a fourni le modèle et l'inspiration de l'esclavage et des gouvernements tyranniques. Charles Taylor, un historien américain montre que très souvent dans l'histoire les oppresseurs ont rabaisé des groupes humains en les comparant à des animaux.

Les nazis qualifiaient les juifs de rats, de vermine. Dans l'antiquité, les esclaves sont considérés comme du bétail et marqués au fer, les maîtres ont sur eux tous les droits. Lors de la colonisation de l'Amérique, les populations indiennes étaient aussi considérées comme appartenant à des races inférieures plus proches de l'animalité et donc

corvéables et exploitables.

Les anarchistes luttent contre toute forme de hiérarchisation. Ne devraient-ils pas être sensibilisés à celle-là qui est au fondement de toute injustice ? Dans les représentations culturelles qui nous sont transmises se trouvent des préjugés qui nous font associer société traditionnelle et société primitive. On fait souvent le rapprochement entre le « sauvage » et l'animal et dans la mesure où l'animal est traité comme une chose, un bien que l'on peut posséder, un être dont la vie appartient à celui qui sait s'en emparer.

Peut-on alors s'étonner que l'homme continue, aujourd'hui plus que jamais, d'exploiter d'autres hommes ? S'il est permis d'exploiter la bête, ne nous privons-nous pas d'un garde-fou indispensable ? Si nous considérons que l'homme blanc « civilisé » devrait occuper le sommet de l'arbre évolutif, que devient alors la femme noire non « civilisée » ?

L'histoire montre qu'une des justifications de la relégation des femmes au second rôle provient du fait qu'elles étaient considérées comme appartenant à un ordre différent. Parce qu'en elles, notre nature animale se manifeste plus visiblement. Nous sommes après tout des mammifères, un mot dérivé du mot mamelle.

Ces différences morphologiques et physiologiques ont très souvent été le prétexte invoqué pour inférioriser les femmes et c'est bien parce qu'elles ne peuvent pas aller aussi loin que les mâles dans le déni de leur animalité qu'elles doivent consentir à jouer des rôles subalternes.

Cachons cet animal que nous sommes et que nous ne voulons pas voir, un enfouissement nécessaire si nous voulons continuer à

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

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

VEGETIK PEUT VOUS AIDER !

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

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



Ce service est disponible pour les membres de Végétik

BELGIQUE



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

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

croire en un destin imaginaire à la hauteur de nos tendances narcissiques.

Qu'on cesse de mépriser les animaux, qu'on cesse de hiérarchiser les êtres ! Voilà peut-être la condition de possibilité de l'avènement d'un monde débarrassé de ces croyances rétrogrades qui sont au fondement de bon nombre d'injustices.

C'est pourquoi les anarchistes ne doivent pas seulement se méfier des conditionnements en eux qui les font être nécessairement sexistes, racistes, âgistes. Mais ils doivent également être vigilants aux idées spécistes qui sont tapies profondément dans la conscience collective. La libération passe également par la reconnaissance de notre animalité et la création de liens authentiquement fraternels avec d'autres espèces.

1) Animal Libération and Social Revolution

<http://veganrevolution.free.fr/documents/revolutionsociale.html>



Par F. Derzelle



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

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

ÇA SE PASSE CHEZ NOS VOISINS



Grow Green un nouveau programme de la Vegan Society

Un nouveau futur pour l'agriculture

Traduction de l'article du site The Vegan Society du 26 avril 2017 par Laura Fort:

Un éleveur de boeufs végétarien, Jay, a fait le premier pas vers une agriculture plus éthique et meilleure pour l'environnement en transformant son élevage de bovins en une exploitation sans bétail ; et ce grâce à la campagne **Grow green de The Vegan Society**.

Voici son histoire et notre histoire [NDLT celle de The Vegan Society] :

Un éleveur de bovins végétarien c'est une situation improbable. Pourtant c'est exactement cette contradiction que vit Jay depuis qu'il a hérité de la ferme familiale.

Jay a grandi en travaillant dans l'exploitation de vaches laitières familiale. C'est en passant du temps avec ces dernières qu'il a réalisé que ce sont des animaux bien plus complexes que ce que l'on ne peut croire.

"J'ai remarqué que les vaches se reconnaissent entre elles, et qu'elles ont une très bonne mémoire. Elles ont toute une palette d'émotions - elles peuvent être tristes, heureuses, excitées ou s'ennuyer. Elles ont aussi des expressions faciales. On peut savoir ce que pense une vache juste en la regardant. J'ai même vu des vaches pleurer."

Avec le temps, Jay a pris la décision d'arrêter de manger de la viande. Il explique :

"Les vaches sont conscientes de ce qu'il se passe autour d'elles - elles ont chacune leur personnalité et une vie propre. Elles ne sont pas juste des unités de nourriture. Les connaître personnellement rend plus difficile le fait de penser à les manger."

Petit à petit, il devenait de plus en plus évident pour Jay qu'exploiter une ferme bovine ne correspondait plus à ses valeurs. Mais il a été difficile pour lui de trouver comment se sortir de cette situation.

Grow Green

Jusqu'au jour où Jay a discuté avec Patrick Smith, le propriétaire de **Veggies Catering Campaign et bénévole de The Vegan Society** dans la région de Nottingham. Patrick a remis un exemplaire du [rapport Grow Green](#) à Jay qui a immédiatement montré un grand intérêt.



Ce rapport de la Vegan Society a été lancé il y a 18 mois pour présenter les objectifs et les opportunités au coeur de la campagne Grow Green [NDLT "Cultivez vert"].

Cette initiative a pour but d'inciter le gouvernement à arrêter de subventionner l'élevage et d'amener les agriculteurs à se convertir vers la culture de végétaux riches en protéines. Elle cherche à montrer l'inefficacité inhérente à l'agriculture animale - après tout, cultiver des végétaux pour nourrir les humains c'est toujours produire plus de nourriture que de cultiver des végétaux qui vont d'abord nourrir des animaux.

Jay dit :

"Je pense que l'on peut changer la façon dont nous vivons ici vers quelque chose de plus durable pour le futur que simplement continuer à manger des animaux. Ce n'est pas une façon très efficace de nourrir les gens"

[1]. Cf. Albert Schweitzer, *Les grands penseurs de l'Inde*, Petite Bibliothèque Payot, Paris, 1962, p. 65.



après tout. Si j'avais été content de ce que je faisais, j'aurais balayé les remarques de Patrick en disant que c'est comme ça qu'une ferme fonctionne, c'est comme ça que les choses ont toujours été faites. Mais j'ai été très empathique et j'ai décidé de faire quelque chose pour que ça change."

Hillside à Norfolk - et elle a dit qu'elle pouvait prendre toutes les vaches ! Ça a été un grand moment au bureau de la Vegan Society. Entendre que ces vaches allaient passer le reste de leur vie dans un environnement naturel et bienfaisant, ça a été un moment très spécial pour nous."

se détournent des produits d'origine animale. Nous avons besoin de changement, de soutenir le changement des habitudes alimentaires au Royaume-Uni, d'aider à la protection de l'environnement et de garantir un futur stable pour les agriculteurs britanniques.

Premiers pas

Après un coup de fil à la Vegan Society, les membres de l'équipe ont organisé une première réunion à la ferme de Jay.

"Après cette visite, ça a semblé possible."

Les discussions ont commencé concernant le destin du troupeau de vaches. Quand l'hiver est venu, au lieu de les envoyer à l'abattoir Jay a continué à prendre soin d'elles, en espérant qu'un lieu sûr et permanent pour les accueillir pourra être trouvé.

Tom Kuehnel, directeur de campagne pour la Vegan Society, a eu la tâche de trouver une nouvelle maison pour ces vaches. "Ça semblait une tâche impossible" confie Tom. "Il y a beaucoup de grands sanctuaires véganes dans le Royaume-Uni, mais je n'étais pas sûr de trouver un endroit en capacité d'accueillir 90 vaches."

"Mais finalement j'ai été en contact avec Wendy du sanctuaire

Un nouveau futur pour l'agriculture

Mais ce n'était que l'étape 1. Après le sauvetage des vaches, la Vegan Society va aider Jay à trouver une nouvelle orientation pour la ferme - sans exploitation d'aucun animal ou produits animaux, et qui soit rentable sur le long terme.

Nous [NDLT, la Vegan Society] avons rassemblé un équipe d'experts dans l'agriculture végétale pour faciliter la transition, incluant **Iain Tolhurst et le Vegan Organic Network [NDLT, le Réseau Végane Biologique]**.

Cette transition est le signal du début d'un nouveau futur pour l'agriculture. Actuellement, l'industrie est en crise. Des exploitations ferment chaque semaine à cause de la pression financière; la santé mentale de la communauté agricole souffre, et les consommateurs

[Lire le rapport Grow Green \(en anglais\)](#)
[Soutenir le sanctuaire Hillside](#)

Article écrit par Elena Orde, traduit de l'anglais par Laura Fort



« Prendre soin de soi, c'est bien. Mais sans faire souffrir, c'est encore mieux ! »



Par Eva Snickers

De nos jours, les cosmétiques occupent une grande place dans la vie des femmes, trônant fièrement dans leur armoire de salle de bain, se faufilant dans leur sac et même parfois dans leur voiture.

Le maquillage fait ainsi partie du quotidien de la majorité des femmes occidentales. Allié fidèle de la confiance en soi, du style, du succès, de la séduction, mais surtout : conséquence majeure des diktats de la beauté moderne, qui complexent les femmes dès leur plus jeune âge et efface toute image de beauté naturelle.

Une femme moderne consacrerait donc en moyenne un an et 3 mois de sa vie à se maquiller... impressionnant n'est-ce pas?

C'est là qu'il faut se rendre compte de l'importance de cet acte... et prendre en compte les conséquences qu'il peut avoir sur l'environnement ainsi que sur le bien-être animal.

Car il est bien connu que la plus grande majorité des marques de cosmétiques testent leurs produits en laboratoires sur des petits animaux, et ce sans trop se soucier du bien-être de ces derniers, dans un souci « d'évaluer la sécurité des produits cosmétiques ».

Bien heureusement, les choses évoluent, et il est désormais interdit de tester des produits cosmétiques sur les animaux en Europe (communiqué explicite publié le 21/09/2016 par la Cour de Justice de l'Union européenne).

Les produits cosmétiques (produits

d'hygiène quotidienne comme les crèmes hydratantes, dentifrices, gels douche, maquillage, etc) vendus sur le sol européen devraient donc tous être certifiés « cruelty free » et les pays qui importent devront donc se plier aux règles.

Il existe plusieurs logos, donc voici les deux principaux : celui du Leasing Bunny (à droite) et



celui de PETA (à gauche).

D'autres logos peuvent également être retrouvés sur les emballages et signifient que les produits (produit fini + ingrédients) n'ont pas été testés sur les animaux, en voici quelques exemples : (liste non exhaustive)

Il y a bien évidemment un petit bémol : celui-ci concerne les marques qui exportent leurs produits dans certains pays tels que la Chine (en-



core et toujours les mêmes vous nous direz), pays qui représentent de grosses parts du marché, et sont donc non négligeables pour un bon nombre de sociétés cosmétiques...

En effet, ces pays n'ont pas encore évolué à ce niveau-là, et maintiennent l'autorisation des tests sur les animaux, allant parfois même jusqu'à les rendre obligatoires !

Vous comprenez maintenant où se trouve la faille de cette victoire en faveur des animaux...

Les produits exportés en Chine se verront testés sur des animaux aux frontières, et ce, afin de répondre aux réglementations en vigueur et d'autoriser leur vente sur le territoire.

Voilà donc la raison pour laquelle certaines marques ne possèdent pas le logo... et ce ne sont pas les moins connues.

Les logos trompeurs

Néanmoins, il existe des logos « trompeurs » tels que celui de One Voice et de la Vegan Society, qui reste applicable sur les produits testés sur les animaux sur les marchés étrangers...

Il est donc réellement important de se tourner vers des marques soucieuses du respect des animaux, appliquant leurs chartes au travers le monde, sans exception au profit économique. Ces marques étant de plus en plus nombreuses, et de plus en plus abordables.

Car n'oubliez pas que c'est le consommateur, de par ses choix de consommation responsables, autant d'un point de vue sanitaire, qu'environnemental ou éthique, qui joue un rôle primordial dans les directions que prendront les industriels.

Le logo « cruelty free and vegan » reste donc celui que nous devons le plus rechercher.

En effet, en plus d'assurer un produit mondialement non testé sur les animaux, ce logo certifie une composition 100% exempte de tout ingrédient d'origine animale. Ce logo est donc le plus cohérent, car éviter des tester les produits sur des animaux est important, mais éviter

Voici un tableau récapitulatif :

							
	HCS	PETA	PETA VEGAN	CCF	ONE VOICE	ONE VOICE	VEGAN SOCIETY
Certifie la marque dans sa totalité (tous les produits de la marque respectent les critères du label)							
Certifie l'absence de tests sur animaux pour les produits finis							
Certifie l'absence de tests sur animaux pour les ingrédients							
Certifie l'absence de tests sur animaux pour les marchés étrangers							
Certifie que la marque certifiée n'appartient pas à un groupe industriel qui pratique les tests sur animaux pour d'autres de ses marques							
Certifie que les produits sont végétariens							
Certifie que les produits sont végétaliens (vegan)							
Certifie que les produits sont bio							

 OUI  NON  OUI mais uniquement pour les produits certifiés et non pour tous les produits de la marque

 Il y a plusieurs options:
 1- Lorsqu'il y a un « v » à côté de la marque, il certifie que cette dernière est vegan c'est-à-dire que tous les produits de la marque ne contiennent aucune matière d'origine animale
 2- Lorsqu'il y a un « sv » à côté de la marque, il certifie que cette dernière propose quelques produits vegan c'est-à-dire sans aucune matière d'origine animale
 3- Lorsqu'il n'y a rien à côté du nom de la marque cela veut dire que la marque ne propose pas du tout de produit vegan c'est à dire sans aucune matière d'origine animale

de les utiliser pour fabriquer ces produits l'est encore plus...

Voici donc une liste (non exhaustive) de marques ne contenant pas de produit d'origine animale et ne testant pas ses produits sur des animaux, et ce, partout dans le monde :

- Vegan Mania (site regroupant plusieurs marques)
- Zao MakeUp
- Bo-Ho green revolution
- Green Meow
- Imwe
- Avril
- 100% pure
- Clémence & Vivien
- Obsessive Compulsive Cosmetics (OCC)
- BioEven
- Precious life
- La prédelle
- BioCoiff
- Les happycuriennes
- Oolution
- Pachamamai
- Dessine-moi un savon
- Gaïia
- Oleassence
- Homemade cosmetics

Et une liste (non exhaustive) de marques « Cruelty Free » (donc pas forcément véganes) :

- Lavera
- Lush

- Lily Lolo (100% non testé sur les animaux, 90% Vegan)
- Dr. Hauschka
- Estée Lauder
- Nivéa
- L'Occitane
- Yves Rocher
- The Body Shop
- Léa Nature
- Aroma Zone (en ligne)

Sources

<http://www.oolution.com/blog/blog/2016/04/20/cosmetiques-la-verite-sur-les-tests-animaux/>

http://www.huffingtonpost.fr/2014/03/26/trop-se-maquiller-preferences-hommes-femmes_n_5034079.html

<http://www.womenology.fr/reflexions/les-femmes-et-le-maquillage-une-relation-qui-evolue-avec-les-tendances-et-avec-lage/>

<https://www.csa.eu/media/1171/csa-le-rapport-des-femmes-a-la-beaute.pdf>

<https://www.topsante.com/beaute-et-soins/soins-du-visage/maquillage/les-femmes-consacrent-un-an-et-3-mois-de-leur-vie-a-se-maquiller-23909>

<http://www.oolution.com/blog/blog/2014/04/30/comparatif-labels-bio-en-cosmetiques/>

[http://laptitenoisette.com/2017/04/passer-aux-cosmetiques-sans-test-sur-les-animaux-cest-possible/\(liste-de-marques-veganes/-non-testees\)](http://laptitenoisette.com/2017/04/passer-aux-cosmetiques-sans-test-sur-les-animaux-cest-possible/(liste-de-marques-veganes/-non-testees))

Alternatives des tests :

http://www.lemonde.fr/m-mode-business-of-fashion/article/2016/03/15/cosmetiques-vers-la-fin-des-tests-sur-les-animaux_4883437_4497393.html

Juridique :

<https://www.consoglobe.com/tests-cosmetiques-sur-animaux-interdits-europe-cg>

<https://curia.europa.eu/jcms/upload/docs/application/pdf/2016-09/cp160105fr.pdf>

<http://curia.europa.eu/juris/document/document.jsf?jsessionid=9ea7d0f130d5df512252a64c4e-539c0e8fb36e33d25d.e34KaxiLc3eQc40LaxqMb-N4PaN0Ke0?text=&docid=183602&pageIndex=0&doclang=fr&mode=req&dir=&occ=first&part=1&cid=209659>

LES ENFANTS ET LES LÉGUMES : ON BOUDE OU ON ADORE ?



Quand nos bouts de chou n'aiment pas les légumes... Alors que ces derniers constituent un des piliers indispensables d'une alimentation équilibrée, les parents peuvent ressentir un sentiment d'échec et d'impuissance face à la situation.

Pourquoi les enfants peuvent ne pas apprécier certains aliments ? **Est-ce que le dégoût face au chou de Bruxelles est inévitable ?** Comment faire manger les végétaux à nos enfants ?

Penchons-nous sur ces questions.

La diversification et la néophobie infantile : deux périodes cruciales pour lui faire aimer les légumes !

Le goût se construit au plus jeune âge – dès la

naissance, où le bébé peut percevoir des saveurs différentes (fenouil, curry...) par le lait maternel, selon les repas de la maman.

Le lait (maternel ou végétal maternisé, rappelons-nous que le lait végétal non adapté aux enfants n'est pas une option) étant l'aliment exclusif du bébé, on peut commencer la diversification alimentaire à partir de 4-6 mois. Idéalement, les légumes seront introduits avant les fruits – afin que l'enfant s'habitue d'abord à un goût peu sucré et ne boude pas le haricot après avoir goûté de la banane !

Plus vous présenterez de variété à votre enfant, plus il aura facile à consommer divers légumes en grandissant. Au début, prenez des légumes faciles à digérer, de préférence saison et bio (carotte, courgette, haricot vert, potimarron...). Les champignons, radis, et autres légumes moins

digestes seront au menu à partir de 6 mois et les légumes les plus fermentescibles (asperges, choux de Bruxelles, salsifis) à partir d'un an.

Introduisez un aliment à la fois, pendant quelques jours, avant de passer au suivant pour laisser votre bambin s'habituer au nouveau goût. La découverte se fera petit à petit !

Il est très important à ce moment-là de respecter le rythme de l'enfant, sans le forcer. S'il n'aime pas un légume, recommencez après quelques jours.

Ne forcez pas l'enfant à terminer un aliment qu'il n'aime pas. Cela renforcerait l'image négative autour de celui-ci. Le chantage (termine ton brocoli et tu auras ton dessert) ne marchera pas non plus : cela ne ferait que provoquer chez l'enfant la non-écoute de son corps et l'envie incontrô-

lable de desserts (ce qui, à l'âge adulte, pourrait se manifester sous forme de désordres alimentaires ou le surpoids).

La néophobie alimentaire ou le refus de manger un aliment commence vers l'âge de 5 ans en moyenne (avec une fourchette allant de 2 à 10 ans). Elle touche une majorité des enfants et consiste en une crainte de manger, pendant la période où l'enfant se rend compte de son autonomie face aux parents et au changement (d'environnement, de nouveaux apprentissages...).

Tous les aliments passeront donc à la loupe ! Cependant, les aliments auxquels l'enfant est déjà habitué sont généralement mieux acceptés que les tous nouveaux, d'où l'importance d'une diversification bien réalisée.

Que faire pendant cette période-là ? L'enfant aura tendance à bouder son repas, trier dans son assiette, voire recracher ou jeter un aliment en particulier. Pas de panique, la néophobie est une période qui va passer.

En attendant, ne forcez pas votre enfant et essayez de diminuer sa crainte face à son plat. Ainsi, vous pouvez lui faire choisir son légume (piège : pas de « tu veux du brocoli ce soir ? » auquel s'en suit le refus du légume dans l'assiette, mais un choix du type « tu préfères du brocoli ou du chou-fleur ce soir ? D'accord. Vapeur avec une sauce à tremper ou à la crème ? »). Ainsi, l'enfant se sentira impliqué et sentira une certaine autonomie face à son alimentation.

C'est également une bonne période pour faire découvrir le légume dans son entièreté : aller avec son enfant au marché, découvrir les variétés de légumes, inventer des histoires avec ces



derniers, faire choisir le légume à manger le soir.

Puis cuisiner ensemble, mettre votre enfant à la pâte. Un légume soigneusement choisi et préparé avec sa maman ou son papa fait bien moins peur qu'un morceau inconnu dans son assiette !

Faites marcher votre imagination !

Un aliment doit être proposé plusieurs fois (au moins 10 à 15 fois !) pour être apprécié. Rusez en proposant différentes formes du légume : purée, vapeur, en gratin, en soupe et pourquoi pas en jus ? Familiarisez votre enfant avec le légume. Attention à ne pas varier les formes trop souvent au début, car toute nouvelle forme peut être perçue comme nouvel aliment, donc inconnu (d'où l'intérêt de cuisiner avec l'enfant pour qu'il voie le légume sous sa forme brute).

La présentation joue énormément : l'enfant mange avec ses yeux ! Un récipient attirant avec son personnage favori ou les dessins faits de légumes (smiley, mouton en chou-fleur, crocodile en concombre, découpe originale sous forme de bâtonnets ou d'étoiles...) pourraient se révéler bien plus attrayants.

En collation, un mix de légumes et d'aliment qui plaît à l'enfant (fruit, beurre de cacahuètes...) pourrait également augmenter la consommation du légume et favoriser la découverte. Une sauce à tremper, même simple (yaourt de soja et fines herbes) peuvent rendre le repas convivial et amusant.

Gare aux tâches !

N'ayez pas peur de proposer un légume à votre jeune enfant : ne vous reposez pas sur les idées reçues. Les jeunes enfants acceptent bien une collation de 10h composée de légumes et ne boudent pas forcément les brocolis et autres endives !

Généralement, c'est l'environnement extérieur qui va finalement influencer le choix de manger un aliment ou non (en plus du goût/dégoût personnel). Si papa boude les épinards, les enfants ont une grande chance de ne pas en consommer non plus ! Les parents jouent un rôle primordial dans l'éducation alimentaire et doivent montrer le bon exemple en mangeant des légumes.

Évitez de donner des messages négatifs (un des parents qui grimace à la vue des champignons, dire que ce n'est pas bon, que si l'enfant n'aime pas ce n'est pas grave – alors que l'enfant n'a pas

encore commencé !).

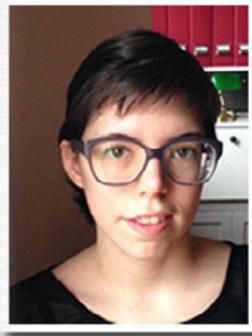
Au contraire, envoyez des messages positifs. Les atouts santé (teneur en calcium, en fer, en fibres...) ne marchent pas chez les enfants, car le concept « santé » est trop abstrait. Dites que c'est délicieux, coloré, croquant... Décrivez au maximum les légumes et proposez à votre enfant de faire de même – vous pouvez même en faire un jeu pour celui qui trouvera le plus d'adjectifs autour du végétal !

Faire aimer les légumes aux enfants n'est donc pas mission impossible. Les végétaux doivent figurer au menu pour contribuer à la santé optimale de votre petit. À vous de jouer !

Sarah Leprêtre et Yulia Stepanenkova
Nutritionnistes

Pour Bruxelles et par Skype

Sarah Leprêtre



Réduction 10% pour les membres de Végétik

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

Téléphone : 0495 20 68 22

Mail : sarahsvlepretre@gmail.com

Pseudo Skype: sarah.lepretre.diet

Pour Liège

Yulia Stepanenkova



Réduction 10% pour les membres de Végétik

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

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

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

Grégory Boonen



Réduction 10% pour les membres de Végétik

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

Téléphone : 04 221 38 05

Mail: info@terremere.be

Un nutritionniste végétarien ? Un atout pour bien commencer !

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

Interview de Damien Mander

Nous sommes tous conscients, une fois que nous ouvrons les yeux.

Traduction [de l'article](#) du site The Thinking Vegan du 7 février 2014 :

Comme beaucoup de gens, j'ai découvert Damien Mander et son action contre le braconnage en regardant ce TED Talk il y a quelques mois. J'étais rivé à ma chaise en le regardant raconter son travail de façon passionnée, et j'ai frissonné quand son récit a établi une connexion plus large entre le braconnage et le végétarisme.

Je me suis renseigné sur ses travaux avec l'International Anti-Poaching Foundation [NDLT la fondation internationale contre le braconnage] et sur leur action pour combattre le trafic illégal de la faune et le braconnage. En plus de la protection de nombreuses espèces me-

nacées, ils militent également à travers des campagnes d'éducation et de sensibilisation.

Auparavant plongeur-démineur dans l'Australian Royal Navy et sniper en opérations spéciales, Damien a désormais dédié sa vie à la protection de l'environnement et des animaux. Il a abandonné une carrière lucrative et a utilisé ses économies pour créer l'International Anti-Poaching Foundation. Ce fut un honneur de discuter avec Damien de son important travail.

Vous avez fait 12 missions et trois ans en Irak en tant qu'entrepreneur après une carrière de sniper en opérations spéciales et de plongeur-démineur dans la Défense australienne.



Pendant que vous étiez au milieu de cette terrible violence, imaginez-vous le changement de vie que vous alliez opérer ?

J'ai toujours su que je trouverais ce que je devais faire dans la vie en voyageant et travaillant autour du monde. Il n'y a pas de meilleure salle de classe.

Parlez-nous de ce moment qui a changé votre vie dans la jungle du Zimbabwe en 2009. Dans votre discours TED, vous l'appelez un "moment déterminant". Sentiez-vous à quel point votre vie changerait à ce moment ou juste après ?

Je savais que je devais continuer mon travail, mais j'imagine que j'étais incapable de consacrer totalement ma vie à quelque chose comme la conservation des espèces - quelque chose de plus grand que moi. Voir un éléphant avec le visage en moins a changé cela. On a tous nos points de rupture, et ce n'est que quand on touche le fond que, parfois, on sait quelle direction prendre.

Vous avez tout vendu et mis toutes vos économies dans la création d'une association à but non-lucratif, l'International Anti-Poaching Foundation (IAPF). Vous dites dans votre discours TED que vous utilisez une partie de votre formation militaire pour votre travail de conservation. Quels outils et pratiques utilisez-vous ?

Dans toute autre situation, si des unités armées traversaient des frontières internationales en emportant des cibles de première importance, cela serait considéré comme un incident de pre-

mier ordre ou un acte de terrorisme. Pourtant ce terrorisme environnemental arrive quotidiennement avec le braconnage d'espèces très recherchées ; et on est assis là à lutter pour faire comprendre à la communauté internationale que les rangers se doivent d'avoir le même accès à l'équipement et à la formation que les soldats. Je n'aime pas cet aspect de la conservation des espèces, mais c'est le monde que nous avons créé et que nous devons gérer.

Il est accepté que les militaires protègent nos intérêts nationaux et que la police protège nos intérêts locaux, mais quand il s'agit de protéger nos intérêts naturels on doit marcher sur des oeufs.

On doit donner aux rangers la capacité de préserver ce qu'on a laissé, pendant que nous trouvons, en tant que communauté, des réponses sur le long terme - ou que la nature le fasse pour nous. Cela signifie une approche paramilitaire. Je sais que ce n'est pas LA solution, mais c'est une partie de solution. Cela doit se faire main dans la main avec le développement social, des changements réglementaires, un renforcement des contrôles aux frontières, un changement de priorité et une prise de conscience globales - mais d'abord, l'hémorragie doit être stoppée, avant que nous ne soyons saignés au niveau

de notre génération, de notre espèce, de notre planète. Les compétences et principes utilisés sur le champ de ba-



taille sont tout à fait pertinents pour protéger les animaux. J'aimerais qu'il en soit autrement.

Les drones sont très controversés depuis qu'ils ont été utilisés principalement à la frontière entre le Pakistan et l'Afghanistan par les Etats-Unis pour tuer sans distinction, et principalement des civils. Vous avez trouvé une façon ingénieuse de prendre les armes et de les utiliser pour protéger les animaux. Pouvez-vous nous en dire plus sur les drones ?

Nous avons rejoint la course pour implémenter la technologie dans la conservation des espèces, car ça a révolutionné la manière dont les choses sont faites sur le champ de bataille traditionnel. Nous entrons dans l'Ère du Drone. Durant la dernière décennie, l'industrie du téléphone mobile pesant



3 milliards de dollars a rendu une technologie, jusque là réservée aux militaires, accessible au grand public.

En surfant sur cette révolution, nous utilisons du mieux que nous le pouvons les dernières avancées technologiques pour la préservation des espèces. "L'aviation sans pilote a autant changé les combats que la technologie de vision nocturne dans les années 80 et 90." a déclaré le colonel John Burke, chef de projet du programme Véhicules aériens sans équipages (UAV) de l'armée, en 2006. "C'est très rare de voir une révolution comme celle-là dans le domaine de la guerre".

Les drones que nous utilisons sont petits en comparaison du Predator UAV qui patrouille régulièrement le ciel un peu partout où les Etats-Unis ont des intérêts. Mais ça a un but. C'est un très bon exemple de ce que la technologie doit être : plus petite, plus légère, facile à faire fonctionner, sophistiquée et moins chère. Les gyroscopes, qui mesurent le nombre de rotations ; les magnétomètres, qui servent de boussoles digitales ; les capteurs de pression qui mesurent la pression atmosphérique pour calculer l'altitude ; les accéléromètres qui mesurent la force

de gravité - toutes les fonctions de ces technologies sont désormais embarquées dans des petites puces que vous pouvez acheter dans un magasin d'électronique. Les GPS qui coûtaient des dizaines de milliers de dollars dans les années 90 sont maintenant de la taille d'un pouce et coûtent à peine 10\$.

Les drones nous permettent d'avoir un œil sur notre cible, de voir des choses qui ne sont pas juste en face de nous et dans des endroits que nous ne pouvons pas atteindre. Avant, on devait patrouiller et attendre de tomber sur quelque chose.

Maintenant, on a un œil sur plus que l'horizon. Un drone peut servir de nuit comme de jour pour de l'intelligence aérienne, de la surveillance, du repérage de cible et de la reconnaissance. L'intelligence en temps réel est cruciale en opération. Avoir des drones remplace de loin la bonne vieille localisation d'une empreinte datant de deux jours, ou pire encore, celle d'une carcasse mutilée. Avoir les ressources de suivre le développement de l'intelligence est aussi critique. Si nous pouvons couvrir avec un drone en quelques heures ce qu'une équipe au sol couvre en une semaine, pourquoi ne pas enle-

ver quelques rangers du terrain ?

Il peuvent être formés en tant qu'unités spécialisées et en alerte constante pour répondre à l'intelligence en temps réel. Doubler vos ressources humaines au sol en Afrique ne résout pas toujours les problèmes - souvent ça les augmente. Le drone est un outil qui permet de réduire le nombre de personnes déployées sur le terrain.

Parlons du braconnage. Beaucoup d'américains n'ont que peu de connaissance là-dessus depuis que le commerce de l'ivoire a été banni en 1989. CNN rapportait récemment que 87 éléphants du Zimbabwe ont été empoisonnés au cyanure pour leur ivoire. Si le plus grand marché de l'ivoire est en Asie, en particulier en Chine, les Etats-Unis sont considérés comme la deuxième plus grosse destination pour le trafic illégal d'espèces sauvages dans le monde (l'Europe arrive en troisième position).

Les crimes en matière d'espèces sauvages ruinent la planète. Le trafic illégal de la faune sauvage est maintenant une des plus grandes industries criminelles, et a des liens répétés avec les réseaux terroristes.

Les espèces les plus recherchées, comme les éléphants, les rhinocéros, les tigres et les gorilles, sont chassées jusqu'à l'extinction. Ces animaux sont les plus difficiles à protéger, car les braconniers vont jusqu'aux limites les plus extrêmes pour les tuer. Si nous arrivons à protéger ces espèces, alors les écosystèmes entiers sont en sécurité.

Les rangers anti-braconnage forment la première et dernière ligne de défense pour la nature. Sans la bonne préparation, le bon équipement et la bonne gestion, ils ne peuvent pas défendre l'héritage de la planète pour les générations futures.

Nous devons soutenir ces courageux guerriers - les vrais héros de notre société, ayant la mission de protéger le cœur et les poumons de la planète Terre. Je ne vous demande pas

si oui ou non les rangers devraient être formés, équipés et soutenus aux niveaux requis, je vous demande si vous acceptez les conséquences si nous ne faisons pas tout cela.

Comment en êtes-vous venus de la conscience de la valeur des éléphants, rhinocéros et autres espèces sauvages au respect de toute forme de vie non-humaine ? En d'autres mots, quelle a été votre transformation de conservateur d'espèces à végétarien ?



C'était du déni, suivi de questionnement, suivi d'une violente opposition intérieure, suivie de logique, suivie d'acceptation, suivie de mise en application.

Qu'en est-il de l'impact de l'exploitation animale (pour la nourriture et les usages

divers) ? Comment faites-vous le lien entre des problèmes tels que le changement climatique, la pollution, l'appauvrissement des ressources, et la consommation d'animaux ?

Les merveilles du déni humain ne cesseront jamais de me surprendre. Je n'arrêterai jamais de parler de ça, et de l'égalité méritée entre tous les animaux. Tandis que ma voix peut atteindre tous les recoins de la planète, mes compétences sont malheureusement les plus efficaces sur les premières lignes du monde sauvage en Afrique.

En tant que planète, nous nous mangeons nous-même à en mourir. Peut-être qu'un jour, des extraterrestres atterriront sur Terre, regarderont ce qu'il en reste et se demanderont avec stupeur comment nous pouvions être si court-termistes. Je ne trouve pas d'autre espèce dont la chute a été provoquée par sa propre glotonnerie combinée à un déni au service de la commodité.

Comment pouvons nous sortir l'humanité de l'étroite vision de la consommation de viande ? Il faudrait drastiquement réduire le commerce de la viande de gibier, la déforestation, la pollution des océans, la famine etc... Mon fils Leo a été nommé d'après Tolstoy, qui, visionnaire, a écrit "Aussi longtemps qu'il y a des abattoirs, il y aura des champs de bataille".

Le changement ne peut pas venir des niveaux supérieurs de la société. Il doit venir de la base. Nous devons d'une façon ou d'une autre convaincre la jeunesse des bénéfices d'un mode de vie végétarien. Ça devrait être la base d'une existence éthique.

Dans votre discours TED, vous parlez de spécisme. Pour vous citer : "Souffrir c'est souffrir, et un meurtre est un meurtre, et le plus démuné est la victime, le plus horrible est le crime." C'est cette prise de conscience à laquelle arrivent les végétariens.

Vous mentionnez aussi que les activistes pour les animaux voient les choses à travers un autre prisme. Pouvez-vous donner aux lecteurs-trices de The Thinking Vegan quelques conseils sur comment créer ce

prisme ou cette prise de conscience chez les non-végétariens ?

Nous avons tous cette prise de conscience une fois que nous ouvrons les yeux. Nous savons tous et comprenons tous la vérité. Nous devons juste choisir de l'accepter. Ceux qui mangent de la viande sont directement responsables de la souffrance des animaux et prennent part de façon fondamentale à la dégradation de l'environnement de cette planète.

Je me demande toujours quand j'entends les gens se justifier : "Oh, l'animal était tué de façon éthique. Il a vécu une bonne vie, et n'a pas vu la balle arriver." C'est comme quelqu'un qui dirait : "Hey, j'ai violé ta femme de façon éthique. Je l'ai d'abord droguée, donc elle ne savait pas vraiment ce qui se passait."

A la fin de votre discours, vous soulevez une question poignante. "La prochaine fois que vous aurez l'opportunité de faire une différence pour les animaux, serez-vous assez courageux-se ? Oui ou non ?" J'aime que vous utilisez le mot Courage car les végétariens et activistes ne sont pas perçus comme courageux dans les yeux de la population moyenne. Comment définissez-vous et voyez-vous le courage utilisé pour protéger et défendre les animaux ?

Tout le monde peut exploiter le faible. Seul le courageux protège.

Comment les lecteurs de The Thinking Vegan peuvent-ils contribuer au travail de l'IAPF et stopper le braconnage en général ? Prenez-vous des bénévoles ?

Aussi simple que cela peut paraître : en finançant. Nous sommes en guerre. Une guerre mondiale pour la vie sauvage. Sans un bon soutien financier, nous ne pouvons continuer la bataille contre l'assaut sans fin du crime contre les espèces sauvages.

TEDxSydney de Damien Mander
Article écrit par Gary Smith, traduit de l'anglais par Laura Fort



Sur le chemin de l'alimentation vivante...

Un premier pas

Dim 29 octobre
Sam 04 novembre
Dim 03 décembre

Un pas plus loin

Sam 16 septembre - Sushis veggie
Dim 15 octobre - Mi-cuit | Mi-cru
Sam 21 octobre - Desserts sains & gourmands
Sam 25 novembre - Verrines festives
Sam 09 décembre - Desserts sains & gourmands
Dim 17 décembre - Verrines festives

inscriptions : aurelie@lechampdeleetre.be

Thier-à-Liège - Ateliers de 4h - de 14h à 18h
70€/personne - 6 participants

Le
Champ
de l'Être

Ateliers

cuisine

vivante &

gourmande



Ouverture de Billie-Blue un E-shop de cosmétiques Cruelty free & Vegan

*Be Veggie à rencontré
Anaëlle et Benoit*

Tout d'abord, pouvez-vous vous présenter ?

Nous sommes Anaëlle 25 ans et Benoît 31 ans. Nous venons d'ouvrir notre E-shop BILLIE-BLUE le 1er août 2017. C'est un site internet belge de vente de cosmétiques Cruelty free & Vegan, c'est-à-dire non testés sur les animaux et sans produits d'origine animale. Les produits que nous proposons sont de plus naturels, Bio et respectueux de l'environnement.

Qu'est-ce qui vous a donné l'envie d'ouvrir un E-shop de cosmétiques Cruelty free & Vegan ?

Sensibilisés par la cause animale et ayant des difficultés à trouver en Belgique des cosmétiques non testés sur les animaux, Vegan et de qualité, nous avons eu l'idée de créer Billie-Blue E-shop, une boutique en ligne de cosmétiques répondant à nos exigences et ainsi permettre aux personnes soucieuses du respect des animaux et de l'environnement de pouvoir profiter d'un large choix de cosmétiques naturels, Bio, Cruelty free & Vegan.

Nous leur faisons profiter de nos vérifications sur chaque produit et leur permettons d'acheter en toute confiance sur notre site internet www.billie-blue.com.

Des cosmétiques pour toute la famille ; les

femmes, les hommes, les enfants et même les compagnons à 4 pattes.

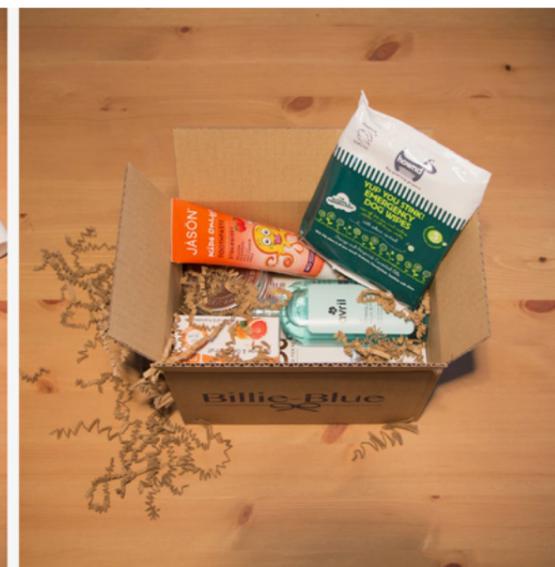
Parlez-nous de votre E-shop ?

Les ingrédients de chaque produit sont vérifiés afin de s'assurer que tous soient sans produits d'origine animale et non testés sur les animaux avant de les ajouter sur la boutique. De même, nous contrôlons que la marque ne vende pas ses produits dans des pays étrangers obligeant les tests. Disposants au minimum d'un label certificateur non testé sur les animaux.

Sur Billie-Blue, le client commande facilement et quand il le souhaite. Il sélectionne ses produits préférés, le mode de li-

vraison et de paiement. Notre équipe se met ensuite à son service pour préparer sa commande avec le plus grand soin et le plus grand plaisir.

Pour les commandes passées avant 14h, nous les expédions le jour même. Nous assurons une livraison en 24h (hors week-ends et jours fériés) pour la Belgique. Entre 2 à 10 jours pour les commandes à l'étranger. Nous livrons dans plus de 18 pays.



Lors de la validation du panier, le client a la possibilité de choisir ou non, si il souhaite reverser 1% du bénéfice de sa commande à une association.

L'équipe Billie-Blue est à l'écoute et disponible par téléphone, e-mail, sur les réseaux sociaux ou encore via les formulaires de contact et de suggestions.

Comment avez-vous été sensibilisé à cette problématique (véganisme – exploitation animale)?

Le « trop » de non-respect de ce qui nous entoure ; envers les animaux et la Terre que nous empruntons.

Il y a de cela quelques années, nous avons eu un déclic et nous avons décidé de devenir végétariens. Au même moment, l'utilisation de produits cosmétiques et d'entretien non testés sur

les animaux et sans produits d'origine animale nous semblait être une évidence.

Quel genre de relation aviez-vous avec les animaux avant ces changements ? Quelle partie de votre vie les animaux ont-ils occupé ?

Aussi petits que nous nous rappelons, nous avons toujours eu des animaux. La relation entretenue avec eux nous a toujours apporté beaucoup de bonheur.

Il était donc impossible pour nous d'imaginer que nos cosmétiques quotidiens soient testés sur des animaux sans défenses.

[Voir le site-](http://www.billie-blue.com)

L'ENQUÊTE CAMPBELL

De l'intérêt pour la santé d'une alimentation entièrement végétale (Partie 2/4)

J'ai lu pour vous :

« L'enquête Campbell, les aliments qui tuent et ceux qui peuvent vous sauver la vie », par le Pr T. Colin Campbell & Thomas M. Campbell

Résumé par Sylvie Damestoy, corédactrice BeVeggie et blogueuse.

www.madamegreen.com

Best-seller aux États-Unis, cet ouvrage est l'un des plus importants livres sur la nutrition jamais écrit. En se basant sur ses quarante années de recherche biomédicale et vingt-sept ans de découvertes ininterrompues en laboratoire financées par les organismes les plus réputés, le Pr Colin T. Campbell, Docteur en nutrition, biochimie et microbiologie, redéfinit les bases d'une « bonne alimentation » et prouve sans appel que bien manger peut prévenir la maladie, mais surtout inverser l'évolution des maladies cardiaques, du

diabète, du cancer, de l'ostéoporose et autres maladies dégénératives comme Alzheimer et Parkinson. Voyons donc comment l'alimentation, selon le Pr Campbell, peut tout simplement vous sauver la vie.

Cet ouvrage, outre son introduction, comporte 4 parties : Étude en Chine, Les Maladies de la prospérité, Le guide de la bonne alimentation, Pourquoi n'avez-vous pas entendu parler de tout cela avant ?

Retrouvez le résumé du chapitre précédent de ce best-seller sur la nutrition dans le numéro 12 de BeVeggie : "Étude en Chine".

2e partie : Les maladies de la prospérité

Dans la seconde partie de son best-seller, le professeur Campbell poursuit son



argumentation en détaillant chapitre par chapitre les éléments mettant en évidence l'influence de la nourriture sur chacune des maladies suivantes : maladies du cœur, obésité, diabète, cancers du sein, de la prostate, du côlon et du rectum, maladie des os, des reins, des yeux et du cerveau. Ces affections apparaissent en effet dès qu'un milieu culturel traditionnel se met à vivre dans l'opulence et à manger de plus en plus de viande, de produits laitiers et de produits végétaux raffinés (biscuits et boissons gazeuses). Toutes ces maladies et d'autres encore trouvent parallèlement leur origine, ajoute-t-il, dans une déficience en aliments et nutriments favorisant la santé.

Les maladies cardiaques

le Professeur Campbell s'appuie sur de nombreuses études ainsi que sur ses propres recherches pour affirmer que :

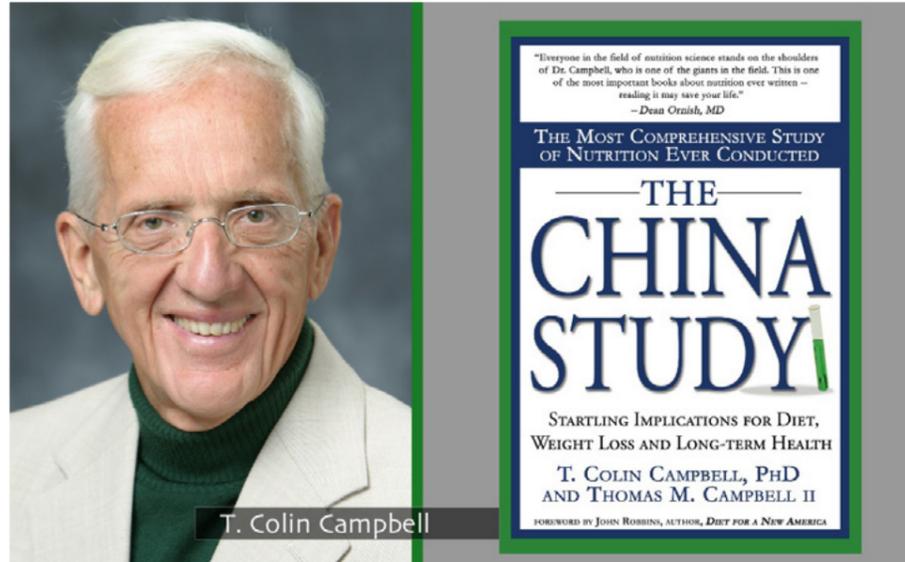
- la maladie cardiaque se développe au cours de toute une vie et menace presque tout le monde (comme l'atteste l'examen du cœur de 300 soldats tués en Corée, âgés de 22 ans en moyenne et au meilleur de leur forme physique, dont 77,3% présentaient déjà des signes de dégénérescence) ;

- contrairement aux idées reçues, ce n'est pas l'obstruction complète d'une artère par une plaque de cholestérol qui provoque l'accident cardiaque, mais les accumulations les moins graves (bloquant moins de 50% des artères), qui s'avèrent les plus mortelles

- les États-Unis présentent le taux de maladies cardiaques le plus élevé au monde, à cause des habitudes alimentaires de leur population. L'homme américain meurt en effet presque 17 fois plus d'un problème cardiaque que son congénère chinois : l'un consomme principalement de la nourriture animale ou d'origine animale, tandis que l'autre se nourrit principalement d'aliments végétaux.

L'auteur poursuit en évoquant longuement le travail du Dr Caldwell B. Esselstyn Jr, chirurgien brillant et reconnu par ses pairs ayant, dans sa quête de vérité, remis en question complètement les pratiques médicales standardisées, et faisant de la Clinique de Cleveland l'une des cliniques les plus à la pointe pour ses résultats sur la maladie cardiaque. Devant l'évidence que la chirurgie cardiaque est inefficace sur le long terme, car ne traitant que les symptômes et le fait qu'elle s'avère par ailleurs très risquée, le Dr Esselstyn a ainsi choisi une nouvelle voie : celle du trai-

tement par l'alimentation. Il a alors décidé de mener une étude de long terme



en testant les effets d'un régime à base d'aliments complets d'origine végétale sur une vingtaine de patients gravement affectés par diverses maladies cardiaques - telles qu'angines pectorales, pontages coronariens, crises cardiaques, attaques d'apoplexie, attaques cérébrales et angioplasties -, en s'y soumettant lui-même également ainsi que son épouse. Les résultats furent étonnants : 17 ans plus tard, dans le cadre de cette étude qui est la plus longue menée jusqu'à ce jour, tous les patients ayant persévéré dans ce mode alimentaire étaient encore en vie et faisaient magistralement échec aux maladies cardiaques. Le score fut en effet spectaculaire, puisque ce groupe est tout simplement passé de quarante-neuf accidents cardio-vasculaires avant le changement d'alimentation à zéro accident par la suite ! Les 5 personnes y ayant renoncé ont subi de leur côté dix nouveaux accidents coronariens.

D'autres médecins ont par ailleurs entrepris les mêmes études avec les mêmes résultats, tel que le Dr Dean Ornish qui développe partout aux États-Unis des programmes de démonstration prouvant les effets de l'alimentation végétale sur la santé cardiaque. Même face à la résistance ambiante des industries diverses qui gagnent des millions sur le dos des

malades du coeur, il ne fait aucun doute que ces chercheurs et médecins pionniers dans leur domaine ont un impact de plus en plus marquant sur l'avenir de la médecine, ouvrant la porte à tous les espoirs pour les malades.

L'obésité

Problème de société qui touche particulièrement les États-Unis, l'obésité progresse partout dans le monde avec les mêmes causes - loin des causes soi-disant génétiques qui occultent que le problème se situe d'abord dans nos assiettes -, et les mêmes effets : le Pr Campbell rappelle qu'elle est le signe avant-coureur le plus inquiétant d'une mauvaise santé, et que la tendance qui veut que l'on focalise sur l'obésité en tant que maladie isolée et indépendante est irréaliste, sacrifiant le contexte global.

En effet selon lui, le régime alimentaire

qui permet de perdre du poids à court terme doit être celui qui crée et maintient la santé à long terme : le régime axé sur la consommation d'aliments d'origine végétale est selon de nombreuses études le plus efficace pour atteindre conjointement ces deux objectifs. Le secret ? Il est démontré que les végétariens ont un rythme métabolique plus élevé au repos, ce qui signifie qu'ils brûlent légèrement plus leurs calories sous forme de chaleur corporelle au lieu de les emmagasiner sous forme de graisse : c'est ce phénomène déterminant qui permet l'amaigrissement et le maintien du poids santé, souligne l'auteur.

Le diabète

Les nombreuses recherches concluent que l'apparition du diabète est liée à des habitudes alimentaires privilégiant les lipides - en particulier le gras et les

protéines animales - au détriment des glucides, phénomène qui se vérifie également de par le monde en fonction des pays et de leur mode d'alimentation. Le Pr Campbell cite - soulignant que toutes les études modernes réalisées depuis arrivent au même résultat et en donnant de nombreux exemples - les conclusions significatives obtenues par H. P. Himworth qui a compilé en 1925 toutes les études de l'époque pour les regrouper dans un rapport où les différents régimes alimentaires étaient comparés aux taux d'incidence du diabète, et ce dans 6 pays. Les cultures au régime alimentaire riche en gras et pauvres en glucides présentaient des décès dus au diabète de l'ordre de 20,4 pour 100 000 habitants, contre 2,9 pour celles à l'alimentation riche en glucides - par exemple le riz - et pauvre en gras.

Des médecins et chercheurs ont de leur





côté cherché à vérifier s'il était possible de "guérir l'incurable" en proposant à des diabétiques de végétaliser leur alimentation : la plupart des patients ont pu se passer totalement des piqûres d'insuline après quelques semaines et réussirent à maintenir cet état tant et aussi longtemps qu'ils continuaient ce régime alimentaire.

Cancers courants : sein, prostate, gros intestin

Le cancer du sein, nous dit le Pr Campbell, présente quatre facteurs de risque importants, confirmés par l'étude chinoise et corroborés par d'autres recherches : premières règles précoces, ménopause tardive, taux élevé d'hormones féminines dans le sang, et enfin taux élevé de cholestérol sanguin. À l'exception du cholestérol, ces facteurs de risque ne sont que des variantes de la même cause, qui est l'exposition à un excès d'hormones féminines. Or, ce taux d'hormones élevé, et notamment les œstrogènes, est le résultat du régime alimentaire typique des Occidentaux, c'est-à-dire une alimentation riche en gras et en protéines animales : les données de l'étude chinoise démontrent que l'exposition aux œstrogènes est deux fois et demie à trois fois plus élevée pendant la durée de vie des femmes occidentales que chez les femmes chinoises en

térol, ces facteurs de risque ne sont que des variantes de la même cause, qui est l'exposition à un excès d'hormones féminines. Or, ce taux d'hormones élevé, et notamment les œstrogènes, est le résultat du régime alimentaire typique des Occidentaux, c'est-à-dire une alimentation riche en gras et en protéines animales : les données de l'étude chinoise démontrent que l'exposition aux œstrogènes est deux fois et demie à trois fois plus élevée pendant la durée de vie des femmes occidentales que chez les femmes chinoises en



milieu rural, cette différence étant considérable pour une hormone d'une importance aussi capitale. Les chercheurs savent depuis longtemps que les facteurs alimentaires permettent de contrôler le taux d'hormones féminines, et une étude récente a apporté notamment de nouveaux éléments particulièrement impressionnants : il a été constaté en effet que le taux d'hormones féminines, qui augmente avec le début de la puberté, diminue de 20 à 30% (même de 50% pour la progestérone !) simplement lorsque les petites filles de huit ou dix ans consomment des aliments pauvres en matières grasses, peu de nourriture d'origine animale, et ce pendant sept ans.

Le cancer du côlon quant à lui, fait l'objet de nombreuses études mettant en évidence son lien avec l'alimentation : un rapport publié il y a près de trente ans a conclu en comparant les données de trente-deux pays, qu'il bat tous les records dans ceux où les habitudes vont vers les plus grandes quantités de viande, de protéines animales et de sucre, sa fréquence passant par exemple de 21 et 17 sur 100 000 personnes en Nouvelle-Zélande et aux États-Unis à moins

de 5 au Japon et au Nigeria. En outre, des découvertes récentes démontrent que s'ajoute à ces faits un syndrome de résistance à l'insuline, dont on soupçonne par

ailleurs un lien dans l'apparition du cancer du côlon.

Le cancer de la prostate est l'un des cancers les plus couramment diagnostiqués chez les hommes aux États-Unis (25% de toutes les tumeurs en général). La communauté scientifique admet depuis longtemps qu'il sévit surtout chez les hommes au régime alimentaire et au mode de vie occidental, et des dizaines d'études établissent le lien entre les produits laitiers - qui encouragent le corps à produire une hormone amorçant la prolifération de cellules cancéreuses - et l'apparition de la maladie.

Maladies auto-immunes

L'auteur pose pour les maladies auto-immunes, en particulier pour le diabète de type 1 et la sclérose en plaques, le même constat que pour les autres maladies. Contrairement aux idées reçues et à ce que les institutions et médias véhiculent - au mépris des faits et des centaines de preuves scientifiques sur le sujet depuis cinquante ans -, ces maladies apparaissent (jusqu'à cent fois plus !) dans les pays où l'alimentation est principalement composée de viande et produits laitiers, le lien ayant été scientifiquement établi avec ces derniers particulièrement. Partout et où que l'on se tourne, commente le Pr Campbell, les mêmes causes produisent les mêmes effets, dénoncées par des milliers de recherches et d'études : l'alimentation à base de protéines animales des pays prospères conduit inévitablement à la maladie, quelle qu'elle soit.

Dans le cas du diabète de type 1 qui frappe les enfants, la propension de la protéine du lait de vache à déclencher la maladie a fait l'objet de beaucoup de recherches, qui ont toutes conclu à la dangerosité de cet aliment. Chez certains bébés nourris au lait de vache en effet, celui-ci n'est pas entièrement transformé et de petites chaînes d'acides aminés, ou des fragments de la protéine originale, restent dans l'intestin. Ces fragments passent ensuite dans le sang et sont reconnus comme des intrus : hélas similaires aux cellules du pancréas chargées de produire l'insuline, ils sont détruits par le système immunitaire, qui ne fabrique donc plus d'insuline.

La situation est la même pour **la sclérose en plaques**, continue l'auteur. Les travaux du docteur Roy Swank sur l'alimentation et la sclérose en plaques s'étalent sur plus de cinquante ans et ont fait l'objet de nombreuses publications faisant état de résultats incontestables qui établissent la responsabilité du lait de vache dans cette maladie. Il suivit notamment cent quarante-quatre patients sur trente-quatre années. Ses recommandations furent d'adopter un régime faible en gras saturés : 95% du groupe ayant suivi ce régime resta légèrement handicapés pendant 30 ans (5% de décès) tandis que 80% des personnes ayant continué à s'alimenter à haute teneur en gras saturés étaient mortes des suites de leur maladie. Des centaines d'études mettant davantage l'accent sur le lait de vache ont par la suite clairement établi le lien avec la maladie, en particulier une étude française comparant la consommation de lait de vache avec la sclérose en plaques dans vingt-six populations de

vingt-quatre pays.

Effets de grande envergure : maladies des os, des reins, des yeux et du cerveau

C'est dans les années 1880 que les chercheurs ont commencé à se rendre compte que les protéines animales mettaient en danger les os, rapporte le Pr Campbell. Depuis lors, les mécanismes de ce phénomène ont fait l'objet de nombreuses études et publications, de rapports regroupant les données de plusieurs pays (comme celui de 1992 qui rassemble les données de trente-quatre enquêtes provenant de seize pays et publiées dans vingt-neuf ouvrages révisés par des scientifiques, attribuant 70% de fractures à la consommation de protéines animales). Ces chercheurs ont par ailleurs découvert que les protéines animales, contrairement aux protéines végétales, augmentaient le taux d'acidité dans le corps, lequel combat le problème en puisant du calcium dans les os, les fragilisant du même coup. Dès lors, la quantité de calcium augmente dans l'urine, comme l'ont montré notamment trois études datant de 1974, 1981 et 1990.

Plus impressionnante encore, cette étude de 2000 comparant le taux de fracture des os à la consom-

mation de protéines végétales par rapport à celle de protéines animales, sur la base quatre-vingt-sept sondages réalisés dans trente-trois pays : l'augmentation des protéines végétales réduit presque à néant les fractures des os, contrairement aux résultats obtenus chez les consommateurs de protéines animales. En outre, le groupe de recherche sur l'ostéoporose et les fractures (Osteoporotic Fractures Research Group) de l'université de San Francisco vient de publier une nouvelle étude portant sur mille femmes âgées de plus de soixante-cinq ans sur une période d'observation de sept ans. Le constat est sans appel, puisque les femmes consommant des protéines animales en grande quantité subissent 3,7 fois plus de fractures, et leur perte de densité osseuse est également quatre fois plus marquée. Autre donnée connue, en Chine rurale où la consommation de protéines animales est de seulement 10%, les fractures ne représentent qu'un cinquième de celui des États-Unis. Les fractures des hanches sont elles, 99% moins élevées au Nige-

ria où la population consomme 1/5e des protéines animales que consomme l'Allemagne.

Le battage médiatique autour des produits laitiers et de leur nécessité pour les os ne se justifie d'aucune façon, rappelle l'auteur, car la recherche scientifique démontre depuis longtemps maintenant que consommer trop de calcium - en particulier provenant des produits laitiers (au grand dam des intérêts de l'industrie laitière qui pèse de tout son poids pour répandre l'idée contraire), fait baisser la densité osseuse et entrave par ailleurs la capacité du corps à contrôler lui-même ses besoins - phénomène bien connu des chercheurs -.

Dans un autre domaine, l'un des plus éminents spécialistes de la nutrition en ce qui a trait aux calculs rénaux, le Professeur W. G. Robertson, du conseil de la recherche médicale (Medical Research Council) de Leeds en Angleterre, a débuté ses travaux il y a plus de trente ans

et les poursuit encore aujourd'hui. L'on doit à ce chercheur plus d'une centaine d'articles sur ces recherches, qui établissent une corrélation irréfutable entre la quantité de protéines animales consommées et la formation de calculs rénaux. Ce phénomène est aggravé, comme l'indiquent les données recueillies dans la plupart des pays industrialisés, par la consommation élevée de produits laitiers, de viande et d'aliments



pauvres en fibres et riches en calories.

En matière de vision également, la preuve irréfutable a été faite que la nourriture peut empêcher voire faire reculer dégénérescence maculaire et cataracte, grâce à deux études provenant d'un groupe de chercheurs expérimentés appartenant à de prestigieuses institutions. Il a ainsi été constaté dans la première étude, que la dégénérescence maculaire diminuait de 88% lorsque les malades consommaient des légumes verts cinq fois ou plus par semaine, par comparaison à ceux qui n'en mangeaient qu'une fois par mois ou moins. La seconde étude portait sur la cataracte, avec des résultats tout aussi significatifs : 40% de cataractes en moins chez les consommateurs réguliers de légumes à feuilles vert foncé, comme les épinards et le chou vert frisé. Ces maladies, écrit l'auteur, sont dans les deux cas occasionnées par un excès de radicaux libres, aggravées par la consommation de nourriture d'origine animale et réduites par la consommation d'aliments d'origine végétale.

Le professeur Campbell termine ce chapitre par l'influence de l'alimentation sur le vieillissement du cerveau. Nombreuses sont les études qui pointent les bénéfices d'une consommation prioritaire de végétal et ont découvert les effets dévastateurs sur le cerveau, démence et maladie d'Alzheimer en particulier. Les personnes consommant les plus grandes quantités de matières grasses totales et de gras saturés courent en effet les plus grands risques de démence causée par les problèmes vasculaires. À l'inverse, il a été démontré que trois portions sup-

plémentaires de fruits et légumes par jour diminuent de 22% le risque d'attaque (démence vasculaire). La santé des vaisseaux et artères distribuant le sang à notre cerveau est tributaire de notre alimentation, et cette santé a d'autant plus grande importance qu'elle est déterminante pour le maintien de notre qualité de vie au troisième âge, cet âge où trop de personnes, déplore l'auteur, paient une lourde facture physique à cause d'un abus au long court de protéines animales. Mal vieillir n'est pas une fatalité, car la vivacité d'esprit, une bonne vue, des os en bonne santé, sont en effet maintenus et peuvent même, affirment de nombreux chercheurs, être restaurés grâce à un choix simple : une nutrition véritablement adaptée au corps humain et optimisant son fonctionnement plutôt que finissant par l'enrayer, c'est-à-dire une alimentation d'origine végétale ou presque.

Ce sera l'objet du chapitre suivant, que le professeur Campbell consacre aux grands principes de la nutrition ainsi qu'à ses meilleurs conseils et retours d'expérience.

Retrouvez le résumé du chapitre suivant de ce best-seller sur la nutrition dans le prochain numéro de BeVeggie (N°14) : "Le guide de la bonne alimentation".

Vous voulez lire ce livre en entier ? Voici ses références :

L'enquête Campbell, sur [Amazon.fr](https://www.amazon.fr)

Sylvie Damestoy

corédactrice BeVeggie et blogueuse.

www.madamegreen.com



QUE MANGEZ-VOUS CE SOIR ?

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

LE JOURNÉES VEGGIES SMARTMAT

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



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

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

LE VÉGÉTARISME ET SES ENNEMIS

De Renan Larue

3ème partie

On assiste à une sorte de « renaissance » du végétarisme moral à la fin du 17ème siècle en Angleterre puis en France. Certains philosophes et poètes considèrent comme cruel le fait d'élever et de tuer des bêtes pour les manger. Ce mode de pensée conduit à la création de la Vegetarian Society en 1847.

Certains phénomènes qui se produisent à ce moment-là dans la plupart des pays d'Europe participent au regain d'intérêt que les gens vont avoir par rapport à la cause animale. Le premier est celui que Norbert Elias nomme « processus de civilisation des mœurs » : on devient de plus en plus sensible à la souffrance des animaux si bien que l'on cherche à l'occulter, voire à l'abolir.

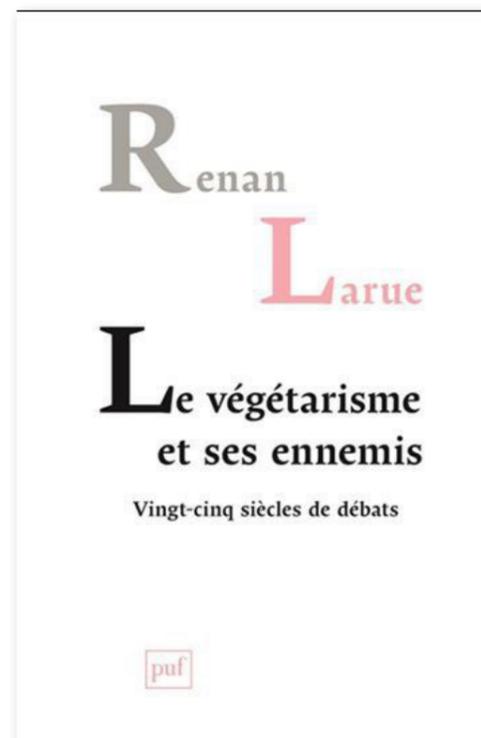
Certains courants d'idées font leur chemin à cette époque comme l'empirisme, le sensualisme, le matérialisme ou l'athéisme. L'idée d'une continuité entre les espèces tend à s'imposer dans toute l'Europe. On assiste également à un processus de déchristianisation. On ne peut plus accepter que la charité chrétienne soit uniquement dévolue aux humains. C'est aussi l'occasion de se poser la question de la nature de l'humain : est-il fondamentalement un carnivore ou un frugivore ? Et par extension, quelle est sa nature morale : fait-il partie d'une espèce paisible ou est-ce une bête féroce ?

En 1629, Pierre Gassendi (1) consacre une très longue lettre à la défense du végétarisme. Il est considéré comme le premier naturaliste moderne à avoir soutenu que l'être humain était physiologiquement constitué pour être un frugivore et herbivore. Il soutient que ce qu'il

nomme « créophagie » (le fait de manger de la chair) serait un acte culturel, une habitude qui serait en inadéquation avec notre nature profonde. **Il pense que la nature ait destiné l'homme à se contenter pour s'alimenter des simples dons de la terre.** (2)

D'autres, comme le mathématicien John Wallis en 1701 en Angleterre ; comme le doyen de la faculté de médecine de Paris, Philippe Hecquet en France, démontrent que la physiologie de l'homme n'est pas celle d'un carnivore. L'homme, comme le bœuf, le cochon, la brebis, est pourvu d'un long côlon permettant d'acheminer lentement la nourriture depuis l'estomac jusqu'au rectum.

Les animaux carnivores comme les chiens ou les loups n'ont pas de côlon. Jean-Jacques Rousseau, dans son « Discours de l'origine et



les fondements de l'inégalité » soutient la thèse que l'homme est naturellement bon. Par conséquent, c'est un être paisible, compatissant et sensible qui ne peut pas faire souffrir les bêtes. Comme dit l'auteur, il aurait une âme de végétarien.

Cette âme ne peut habiter un corps de prédateur. Il veut donc ranger l'homme parmi les espèces frugivores. Rousseau va jusqu'à considérer, à l'instar de plusieurs naturalistes de l'époque comme Linné, les pongos c'est-à-dire les orangs-outans, les chimpanzés ou les gorilles comme des « hommes sauvages ». Il fait d'ailleurs remarquer qu'ils se nourrissent de fruits et de noix sauvages et que jamais ils ne mangent de chair.

Bien évidemment, l'audace de cette thèse suscite l'émoi d'une partie de la communauté scientifique. **Georges-Louis Buffon** (3) dans son Histoire naturelle soutient au contraire que « l'abstinence de toute chair, loin de convenir à la Nature, ne peut que la détruire ». Il poursuit par une longue critique de la religion brahmanique et du dogme de la métempsychose (voir chapitre précédent).

Cette opinion est partagée par le plus grand anatomiste du siècle, le Suisse Albrecht von Haller qui démontre que

notre appareil digestif est conçu pour digérer la viande et que » lorsque l'on s'abstient des chairs, on sent extraordinairement une grande faiblesse du corps et de l'estomac et on a coutume d'être attaqué d'une diarrhée perpétuelle » (sic).

Le premier livre de cuisine végétarienne, le « Del Cibo pitagorico » paraît en 1781 à Naples. Son auteur est le chef Vincenzo Corrado. Il fait référence au régime de Pythagore (Cf. la première partie de ce livre dont le résumé est paru dans le BeVeggie N°11).

La chasse, quant à elle, apparaît de plus en plus comme un loisir honteux. Pour Voltaire, elle est l'activité favorite des rustres et des ivrognes. Diderot partage son point de vue : « **L'exercice de la chasse a été dans tous les siècles et chez toutes les nations d'autant plus commun, qu'elles étaient moins civilisées** » (4)

Un processus de civilisation des mœurs se construit en Europe depuis le 16ème siècle. On assiste à un déplacement progressif du seuil de sensibilité. C'est d'ailleurs un moyen pour les élites de se distinguer des autres classes sociales. Cette évolution trouve son illustration dans la façon dont on sert la viande.

Les viandes restent donc toujours aussi appétissantes mais on préfère désormais ne pas avoir à songer aux souffrances qu'elles ont impliquées. C'est à cette époque probablement que se met en place ce que Florence Burgat nomme « logique de l'ellipse », cette disposition de notre esprit consistant à faire du cadavre d'une bête et d'un morceau de viande deux réalités absolu-

ment distinctes. (5)

Le souci des bêtes semble être partagé par toutes les couches de la population. C'est ainsi qu'apparaît la vogue des animaux de compagnie. L'affection et l'attention dont ils bénéficient contraste avec le sort réservé aux animaux de boucherie.

A cette époque, il faut dire que les abattages se font toujours à la vue des passants qui sont de plus en plus choqués. Les bouchers sont l'objet d'une réprobation presque unanime. Comme le souligne Renan Larue, ils sont les boucs émissaires du carnisme.

Plutôt que de renoncer à la viande, on préfère accuser les bouchers de barbarie.

Tant et si bien que Napoléon Ier décide de placer les abattoirs en dehors de Paris. En 1818, cinq d'entre eux seront créés autour de la ville et il fera en sorte qu'il soit illégal d'abattre un animal dans les murs de la cité.

Voltaire

Voltaire découvre le traité « De l'abstinence » de Porphyre qui est sans doute pour beaucoup dans l'intérêt qu'il porte au végétarisme (Renan Larue a consacré tout un ouvrage à ce sujet). Ce traité enrichit déjà les réflexions qu'il mène depuis longtemps sur l'animalité. Il pense qu'il ne faut pas placer les êtres humains « à priori » au-dessus des membres d'une autre espèce.

Parce qu'il est orgueilleux, l'homme souhaite s'élever au-dessus des autres animaux. Il va plus

loin : on a dévalorisé les bêtes aussi pour mieux les exploiter. Le spécisme est à mettre en parallèle avec l'anthropocentrisme qui naît au même moment. Les êtres humains se sont imaginé qu'ils étaient au centre du cosmos. Ils ont pensé que les bêtes étaient destinées à servir de nourriture aux hommes.

VOLTAIRE



« [!] n'est que trop certain que ce carnage dégoûtant, étalé sans cesse dans nos boucheries et dans nos cuisines, ne nous paraît pas un mal [...] Qu'y a-t-il pourtant de plus abominable que de se nourrir continuellement de cadavres ? »

Voltaire (1772)
Philosophe français

Voltaire pense au contraire que les êtres humains, avant de maîtriser le fer et le feu, dans l'état de nature, étaient la nourriture des bêtes. Dans l'une de ses lettres, **Maupertuis** (6) affirme qu'il n'est pas permis de faire souffrir les animaux. Il évoque le concept de transmigration des âmes cher aux pythagoriciens et rappelle que Dieu impose des devoirs envers les bêtes. Quant aux droits des elles-mêmes, c'est une question qui est discutée parmi les juristes.

Est-il juste d'ôter la vie à une bête pour se procurer un plaisir entièrement superflu ? L'idée d'accorder des droits aux bêtes est bien dans l'air du temps. L'éthique animale est même

filie des Lumières.

Le modèle anglais

Bien que l'élevage constitue une part importante de l'activité économique anglaise, c'est dans ce pays que l'on rencontre dès le 17^{ème} siècle des manifestations de dégoût pour le régime carné.

Certains écrivains comme les époux Shelley ou Lord Byron s'affichent en tant que végétariens et vers 1830, on invente le terme « vegetarian ».

Le végétarisme devient une doctrine indépendante et non plus un élément d'une religion ou d'une philoso-



phie. Peu à peu, les végétariens souhaitent se rassembler et créer des associations. C'est ainsi qu'a vu le jour le 30 septembre 1847 la Vegetarian Society.

L'association diffuse des tracts, rédige des ouvrages et organise des conférences dans le but de promouvoir l'abstinence de viande. Elle édite également un journal « The Vegetarian Messenger » qui paraît à plusieurs milliers d'exemplaires. La Société s'installe en 1850 à Manchester, dans cette région ouvrière où James Simpson, le président souhaite faire valoir les bienfaits économiques et hygiéniques de l'abstinence de viande auprès des populations défavorisées. En 1857, la moitié des 851 membres sont des ouvriers ou des agriculteurs.

A la suite de dissensions au sein de cette organisation, en 1888 est créée la London Vegetarian Society, indépendante de la Vegetarian Society. Le mouvement commence à faire tache d'huile au sein de la société britannique. De très nombreux restaurants ouvrent leurs portes. Pour un seul en 1878, on en dénombre déjà 52 en 1889 !

C'est une période où paraissent plusieurs ouvrages importants sur le sujet, notamment celui de Howard Williams qui publie en 1883 « The Ethics of Diet » une anthologie qui reprend les textes depuis l'Antiquité en faveur du végétarisme. Tolstoï, qui est devenu végétarien, rédige la préface de sa traduc-

tion en russe.

Il s'exaspère : « le carnivore se croit innocent, mais il ne fait que se bercer d'illusions ». Le philosophe Edward Carpenter, un des principaux théoriciens du fabianisme (7), partage son point de vue. Il condamne la vivisection. Parmi les antivivisectionnistes, on trouve Anna Kingsford qui, après avoir été vice-présidente de la Vegetarian Society, entreprend des études de médecine afin de démontrer qu'il est possible de devenir médecin sans jamais effectuer de dissections sur des animaux.

Elle rédige une thèse soutenue en 1880 qui s'intitule « De l'alimentation végétale chez l'homme (végétarisme) ». Elle arrive à démontrer que les végétaux consommés fournissent des nutriments supérieurs à la viande. Bien entendu, ses arguments suscitent des polémiques et la réprobation de spécialistes.

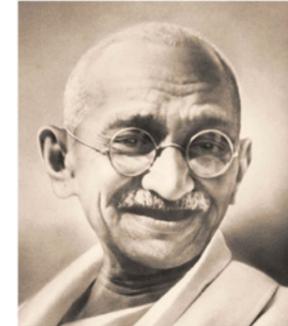
Le débat est vif entre carnistes et végétariens.

Deux ouvrages majeurs qui envisagent le végétarisme dans une perspective historique paraissent à ce moment : il s'agit d'« Animals' Rights : Considered in Relation to Social Progress » (1892) et « The Logic of Vegetarianism » (1899) dont l'auteur s'appelle Henry Stephens Salt, militant pacifiste, critique littéraire spécialiste de l'œuvre de Thoreau. (8)

Salt est un végétarien optimiste : « nos descendants, plus doux, plus sages, ne voudront pas croire ce que nous faisons aux animaux. Ils regarderont l'habitude de manger de la viande comme une étrange relique d'ignorance et de barbarie »

Comme on aimerait qu'il s'agisse d'une véri-

MOHANDAS GANDHI



« Quand je vois une vache, je ne vois pas un animal qui doit être mangé. Elle est pour moi un poème de pitié. [...] La protection de la vache [...] est la protection de toute vie, de tout ce qui dans le monde est faible est impuissant. La protection de la vache signifie fraternité des hommes et des bêtes. »

Mohandas Gandhi (1921)
Philosophe et homme politique indien

table prophétie ! Salt insiste sur l'importance de l'éducation. Mais avant d'éduquer les enfants, il faudrait d'abord que les adultes changent leur façon de s'alimenter et de percevoir les animaux.

HENRY DAVID THOREAU



« Quel que soit mon régime personnel, je suis convaincu que la destinée de la race humaine est appelée, dans son évolution graduelle, à cesser de se nourrir de chair animale [...] »

Henry David Thoreau (1854)
Philosophe et poète américain

« Il faudra donc que les végétariens oeuvrent à éduquer la société tout entière » dit-il.

Il influencera un jeune Indien, venu faire ses études à Londres : Mohandas Gandhi qui devient membre de la Vegetarian Society de Londres et publie en 1891 des articles dans « The Vegetarian ».

Durant toute sa vie il n'aura de cesse de prôner cette alimentation dans ses ouvrages, ses lettres et ses conférences. A la suite de la création de la Vegetarian Society en 1847, se créeront d'autres associations similaires dans la plupart des pays occidentaux. C'est bien là le témoignage d'une prise de conscience à l'égard du sort des animaux. Dans le BeVeggie 14, nous verrons comment le mouvement végane a pris son essor.

Résumé d'Emmanuelle Hubaut

E.Hubaut - Philologue

(1) Pierre Gassendi (1592-1655) est un mathématicien, philosophe, théologien et astronome français.



(2) Pierre Gassendi, Lettres latines, Turnhout, Brepols, 2004.

(3) Georges-Louis Leclerc, comte de Buffon (1707-1788) est un naturaliste, mathématicien, biologiste, cosmologiste, philosophe et écrivain français.

(4) Encyclopédie, article « chasse » t3 p225.

(5) Voir Florence Burgat, L'animal dans les pratiques de consommation, Paris, Puf, 1995.

(6) Pierre Louis Moreau de Maupertuis, (1698-1759), un philosophe, mathématicien, physicien, astronome et naturaliste français des XVIIe et XVIIIe siècles qui contribua notamment à la diffusion des théories de Newton hors d'Angleterre.

(7) Célèbre club anglais de pensée socialiste dont l'ennemi est le capitalisme, il est empirique, hostile à tout dogme et antimarxiste par définition.

(8) Henry David Thoreau (né David Henry Thoreau) 1817-1862 est un philosophe, naturaliste et poète américain, Son œuvre majeure, Walden ou la Vie dans les bois, est une réflexion sur l'économie, la nature et la vie simple menée à l'écart de la société, écrite lors d'une retraite dans une cabane qu'il s'était construite au bord d'un lac. Son essai La Désobéissance civile, qui témoigne d'une opposition personnelle face aux autorités esclavagistes de l'époque, a inspiré des actions collectives menées par Gandhi et Martin Luther King Jr. contre la ségrégation raciale.

Devenez Membre !

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

Pour seulement 15 euros

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

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

Prénom: **Valérie**

Nom: **Monthy**

Recevez 10 % de réduction auprès de nos partenaires

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

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

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

Chaussée de Waterloo 367 - 1050 Ixelles

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

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

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

Je deviens membre !

Cliquez ici

"Les corps des animaux ont été transformés en machines à produire »

Le Président de Végétik a été interviewé en juillet par l'équipe de Mr Mondialisation, nous les remercions de nous avoirs permis de l'utiliser pour notre magazine.



Fabrice Derzelle, président de Végétik. Crédit photo : Mr Mondialisation

Ce n'est plus un secret pour personne, le monde industriel a transformé l'animal en un stock de ressources vivant où l'on puise allègrement ce dont nous avons besoin. Fabrice Derzelle est le fondateur et le président de l'ASBL Végétik, la principale association végétarienne de Belgique francophone, dont le travail est essentiellement pédagogique. Alerté par les conditions dans lesquelles vivent les animaux destinés à la consommation humaine ainsi que les conséquences de l'élevage intensif sur l'environnement, il s'engage depuis 2006 pour une alimentation éthique. Impliqué dans la vie associative de Liège, cet enseignant en philosophie nous rappelle en douceur les conséquences d'une alimentation trop carnée tout en suggérant que

réduire notre consommation passe par une déconstruction des imaginaires qui lient bien volontiers viande et force physique.

Malgré des convictions fortes, il défend une position pragmatique et tolérante sur le sujet : les débats violents n'aboutissent à rien et, pour convaincre, le mouvement doit s'armer d'empathie et de bienveillance envers ceux qui ne sont pas encore convaincus. Entretien.

Mr Mondialisation : En tant que président de Végétik, vous défendez la réduction de la consommation d'aliments issus de l'exploitation animale. En quoi notre alimentation actuelle pose-t-elle problème ?

Fabrice Derzelle : Une faim de loup s'est propagée des pays occidentaux au reste du monde. La consommation mondiale de viande a quadruplé au cours des cinquante dernières années. Il ne faut pas être grand clerc pour comprendre que ce modèle alimentaire n'est pas durable. L'élevage est l'activité humaine la plus préjudiciable pour les écosystèmes, car elle accapare 70% de la surface agricole mondiale afin de nourrir un cheptel comptant plus de 65 milliards d'animaux.

L'homme et son bétail envahissent chaque année un peu plus les derniers sanctuaires de la vie sauvage, le cas de l'Amazonie est l'exemple le plus frappant.

Vivre à 9 milliards sur une planète aux ressources pillées ne va certainement favoriser la paix entre les nations

Des recherches ont été menées pour connaître les effets de cette extravagante boulimie sur l'environnement, les résultats ont été présentés dans un rapport récent de la FAO. Il apparaît que cette activité est responsable de la dégradation des sols, de l'air, des nappes phréatiques et des régions côtières. 14,5% des émissions de gaz à effet de serre proviennent de ce secteur qui est responsable également de l'extinction de nombreuses espèces.

Peu le savent, mais l'élevage intensif et l'agriculture intensive sont les deux revers d'une même médaille. La découverte des engrais synthétiques au vingtième siècle a permis une augmentation considérable des rendements qui aurait dû se traduire par une diminution des prix des produits végétaux et une diminution des surfaces d'exploitation. C'était, en gros, une bonne nouvelle pour les consommateurs et on aurait pu utiliser ces surfaces pour recréer des zones naturelles...

Mr M. : ...mais ce n'est pas ce qu'on a pu observer...

F.D. : Tout a été fait pour que les gens augmentent leur consommation de viande, d'œufs, de

lait. Aujourd'hui, 70 % de la production céréalière européenne fini dans l'estomac des animaux d'élevage. Quand on sait qu'un kilo de céréales nécessite un mètre cube d'eau, de l'engrais, des pesticides, du matériel agricole et du pétrole, on comprend l'intérêt du secteur à nous voir vénérer nos barbecues à chaque sortie du soleil. Un gaspillage révoltant que les générations futures auront du mal à pardonner, vivre à 9 milliards sur une planète aux ressources pillées ne va certainement favoriser la paix entre les nations.

Le plus affligeant, c'est que notre addiction à la viande finit par nous rendre malades. L'Organisation mondiale de la Santé (O.M.S) a clairement montré que la consommation actuelle de produits animaux était au centre de l'épidémie de maladies chroniques observée dans nos pays. L'année dernière, la filière viande a difficilement digéré le classement des viandes transformées dans la catégorie des produits cancérigènes avérés, une distinction dont elle se serait bien passée.

Mr M. : Chez Végétik, que proposez-vous pour résoudre l'équation ?

F.D. : Nous sommes persuadés que le nœud du problème est la persistance de croyances erronées dans notre société. Pour faire simple, les gens pensent que les protéines animales sont meilleures que les protéines végétales voir qu'il n'y a pas de protéines dans les végétaux. Ils pensent que la viande rend fort, qu'elle est indispensable à une bonne santé.

Ces croyances sont invalidées par toutes les études épidémiologiques, il y a un décalage entre l'état actuel de nos connaissances sur ce sujet et les connaissances du grand public. Le rôle d'une association comme Végétik est de partager, diffuser ces connaissances, nos actions s'inscrivent dans le cadre des missions habituelles des organisations d'éducation permanente.

D'autres croyances doivent attirer notre attention, de nombreuses personnes et surtout les hommes pensent que l'alimentation végé-

tales est sans saveur, terne et ne permet pas de manger à sa faim. Cela montre que beaucoup de personnes ont reçu une éducation nutritionnelle insuffisante.

D'un autre côté, les gens ne sont pas bien renseignés quant aux réalités de l'élevage. Ils pensent pouvoir trouver de la viande « éthique » et tombent dans le panneau des campagnes de communication de la filière, soumise aux impératifs de la productivité dans un monde qui a adopté la doctrine libérale comme nouvel évangile.

Le secteur de l'élevage en s'industrialisant est devenu hyper productif, les corps des animaux ont été transformés par les zootechniciens en machines à produire du lait, des œufs, de la viande. Les conditions de vie des animaux dans les structures concentrationnaires qu'implique ce système se sont fortement dégradées.

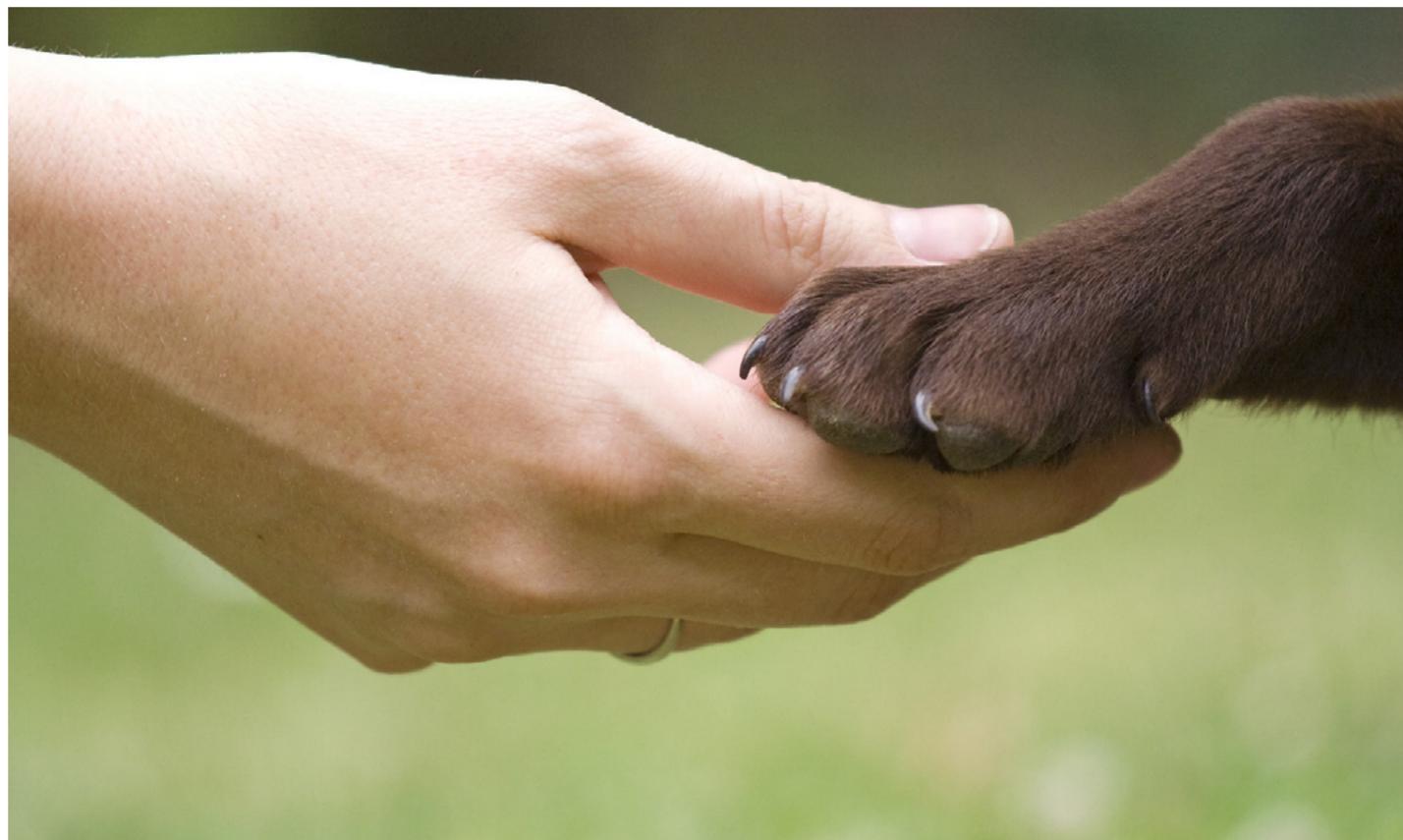
Mr M. : Mais concrètement, comment convaincre la population ?

F.D : Notre rôle consiste à attirer l'attention du public, de lui parler de ces problèmes. Le défi est d'intéresser les gens à des questions qui sont injustement reléguées au second plan.

Végétik essaye donc de montrer la cruauté des élevages intensifs. Pour ce faire nous utilisons des moyens de communication classiques, par exemple nous avons créé un magazine en ligne, nous gérons 5 sites et nous utilisons les réseaux sociaux.

Nous organisons des événements tels que des conférences, des pique-niques, des ateliers, des projections, des journées thématiques. Nous avons conscience de l'importance d'utiliser les images donc nous nous intéressons de plus en plus à la vidéo, à la réalité virtuelle et aux nouveaux outils pédagogiques.

Mr M. : Sur internet, quand il est question



de viande ou de lait, nous assistons souvent à des débats surréalistes. Comment peut-on traiter la question de manière apaisée, dans l'objectif d'un débat constructif ?

F.D : Le souci que nous avons, d'une part, c'est l'attitude des néo-végétariens ou néo-véganes. Ils traversent souvent une période marquée par la colère, le dégoût, la honte d'appartenir à une espèce qui est la cause d'autant d'horreurs. C'est souvent pour les jeunes et certains adultes, une sortie violente du monde enchanteur de l'enfance ou d'une vision du monde rassurante.

C'est un choc existentiel qui peut conduire à ce constat : l'Homme n'est pas bon ! De nombreux défenseurs de la cause animale deviennent misanthropes et ressentent le besoin de déverser leur colère, leur frustration sur leurs proches ou sur les réseaux sociaux.

Ils oublient que la lucidité qu'ils viennent d'acquérir est l'aboutissement d'une démarche souvent longue, volontaire, difficile et que le prix à

payer est élevé ! Appartenir à une avant-garde implique souvent de devoir traverser de nombreuses épreuves. La plupart d'entre-eux seront rejetés par certains amis, moqués par d'autres, certains subiront des pressions pour revenir dans la norme. Elles viennent souvent de leurs proches et parfois de certaines institutions.

70 % de la production céréalière européenne fini dans l'estomac des animaux d'élevage.

D'autre part, nous avons en face une filière qui fait vivre des milliers de familles et qui a toujours considéré son activité comme une des plus nobles qui soit : nourrir les gens. Ils vivent dans un autre paradigme qui pourrait se résumer par les 3 N : manger de la viande c'est normal, naturel, nécessaire. Ils sont aussi victimes des mirages du scientisme qui confondent progrès technologique et progrès humain.

Mr M. : Ce sont donc deux visions du monde qui s'affrontent, ce qui génère des tensions ?

F.D : En effet, et c'est pour cette raison que nous avons pour mission de faire comprendre que notre travail éducatif nécessite de la bienveillance et de l'empathie. Je suis enseignant et j'ai constaté sur le terrain que les enseignants bienveillants étaient ceux qui avaient les meilleurs résultats, cela a été confirmé par des études. En fait, plus vous estimez votre interlocuteur, plus vous êtes prêts à considérer ses arguments.

La recherche en psychologie sociale montre très clairement que pour être écouté vous devez essayer d'établir une relation de confiance. Un bon militant a une attitude bienveillante, il doit être à l'écoute des difficultés qu'éprouvent les personnes qu'il rencontre, il doit valoriser toutes les initiatives qu'elles mettent en place pour changer d'habitude même si cela ne va pas assez vite à son goût.

Malheureusement, on voit souvent le contraire sur les réseaux ! Que d'insultes, que de violences au nom de la paix et de l'amour du prochain. C'est paradoxal d'imaginer obtenir du respect envers les animaux en utilisant le dénigrement et le rabaissement d'autrui, en paraphrasant Coluche et avec un petit détour on pourrait dire que certains militants « prônent le respect pour les autres mais n'ont même pas un petit échantillon sur eux ».

Notre association essaye de convaincre le monde de la protection animale d'adopter des stratégies de communication efficaces. Nous encourageons vivement ceux qui traversent des moments difficiles et qui éprouvent beaucoup de colères à attendre un peu que ça passe avant de venir nous rejoindre sur le terrain.

[Lire l'article sur Mr Mondialisation](#)

 Mr Mondialisation

Les végétariens sont des emmerdeurs

Tous les végétariens ont fait de nombreuses fois l'expérience, lors d'un souper chez des amis omnivores, de devoir répondre à la curiosité des convives.

Quel que soit votre degré de discrétion, difficile d'y échapper et vous voilà de nouveau sur le grill. Il est tout à fait légitime et naturel de s'intéresser à d'autres façons de penser et de faire. Mais vous constaterez bien vite qu'il ne s'agit pas simplement d'échanger des idées, vous allez vite vous rendre compte qu'il s'agira plutôt de vous prouver que vous vous trompez et que vos choix sont au mieux l'effet d'une sensibilité excessive et au pire de la bêtise.

Attendez-vous à entendre ce genre de réflexion: « les hommes ont toujours chassé, c'est grâce à ça qu'ils ont survécu » ou « tuer et être tué, telle est la loi de la nature, pourquoi devait-il en être différemment pour les hommes ? » ou « tu manges bien des plantes, les plantes vivent aussi donc toi aussi tu es obligé de tuer pour vivre ». Quand vous rétorquerez que les élevages intensifs sont ignobles, vous ne trouverez pas d'adversaires, ils esquiveront. On vous parlera des animaux traités correctement dans les élevages traditionnels. C'est de la mauvaise foi bien entendu, car nous savons que l'immense majorité d'entre eux se fourrissent au supermarché.

En tout cas, le végétarien dérange et le questionnement que suscite ce choix de vie est loin d'être anodin. Car derrière ces questions se cachent quatre impensés qui sont chargés d'une grande puissance symbolique, celui du meurtre, de l'horreur du cadavre, de la mort et de l'anthropophagie.

Le meurtre

comprendre qu'un groupe d'humains qui ne le proscrirait pas radicalement ne tarderait pas à disparaître. En effet, il déclenche toujours une réaction en cascade, il y aura la vengeance des proches de la première victime suivie de peu par la vengeance des proches de celui qui a succombé aux représailles et ainsi de suite. La base de l'éthique est toujours: «tu ne tueras point».

Bien entendu, le meurtre est licite en dehors de la communauté et est justifié par un discours qui a pour objectif de montrer les différences entre «eux» et «nous». Communauté toute petite au début, mais elle va s'étendre, entre autres, par l'action civilisatrice des progrès de la raison humaine. Du clan on passe au village puis à la cité, puis c'est d'états dont il s'agira. Le Siècle des lumières engendra la Déclaration des droits de l'homme qui balayera les arguments différentialistes et accordera à tous les hommes les mêmes droits dont le plus élémentaire est de pouvoir vivre à l'abri de la violence d'autrui.

Il semble bien que l'histoire ne s'arrête pas là. Le 21e siècle vit une autre révolution philosophique et scientifique. Les arguments qui légitimaient l'exploitation des animaux par l'homme sont en train d'être déconstruits et sont devenus caducs.

Grâce aux neurosciences et à l'éthologie, nous savons maintenant qu'ils ont une conscience, qu'ils souffrent, qu'ils sont capables d'éprouver de l'empathie et d'autres émotions que nous croyions propres au genre humain.

" le végétarien dérange et le questionnement que suscite ce choix de vie est loin d'être anodin."

Les paradoxes de l'omnivore moderne



Il est de plus en plus évident qu'ils nous ressemblent beaucoup, cela soulève des questions éthiques évidentes. Est-il légitime de les tuer pour les manger?

Si je les mange, suis-je un assassin? Les végétariens sont des emmerdeurs parce que leur mode de vie montre qu'à cette question il faut répondre: oui! En effet, la mise à mort d'un animal ne va plus de soi dans nos sociétés modernes, elle n'est acceptée

que si elle relève de la plus stricte nécessité. Les millions de végétariens en bonne santé d'Europe et des États-Unis sont la preuve évidente que tuer un animal pour assurer notre survie n'est plus nécessaire.

Chaque omnivore est donc renvoyé à cette image embarrassante de lui-même, celle d'une personne si futile et égoïste qu'elle préfère laisser endurer d'importantes souffrances à un autre être vivant que de renoncer aux dix minutes de plaisir gustatif.

L'horreur du cadavre.

Les hommes ont toujours éprouvé pour le corps sans vie d'un proche de la répulsion, mais ce qui effraie davantage c'est le processus de putréfaction, c'est la charogne. De cette manière, on peut expliquer le fait que toutes les cultures fassent disparaître les cadavres de la vue des vivants. Enfouissement, crémation, exposition, immersion, techniques variées qui réalisent le même objectif: éloigner l'idée obsédante de la mort.

Il y a de nombreuses ressemblances entre un cadavre d'homme et le cadavre d'un animal. Rigidité cadavérique, rougeur du sang qui d'abord suinte puis se solidifie. Au niveau anatomique, on retrouve les mêmes structures: muscle, os, tendons, artères, nerfs, etc.

Le paradoxe est que l'un nous fait horreur, l'autre est une promesse de délices. Les gourmets d'aujourd'hui évitent de méditer ces idées et dans une société hypercarniste comme la nôtre, il est délicat d'éveiller la sensibilité du consommateur. Qu'il se rassure, tout est fait, depuis sa petite enfance pour lui épargner une douloureuse prise de conscience.

Qu'est-ce donc l'art culinaire? Si ce n'est d'abord un art de la dissimulation. Le vocabulaire employé y est savamment choisi, on préférera par exemple le mot viande au mot muscle, le mot cadavre n'est jamais employé. Quant aux bouchers et aux éleveurs ils n'emploient plus le mot tuer ou abattre, mais bien le terme plus élégant de réformer.

Peu aiment les parties de l'animal qui frappent l'imagination, en particulier la tête qui est souvent mise de côté. D'ailleurs la nette préférence des modernes pour les morceaux de viande, les hamburgers, le jambon, les saucisses, le haché, les nuggets, démontre qu'il s'agit là, surtout, de faire l'économie de la présence du corps sans vie de la bête.

Les végétariens sont des emmerdeurs parce que leur présence fait voler en éclat ces dissimulations, on voudrait qu'ils se rangent à l'évidence, qu'ils se plient à la coutume, on voudrait leur crier que «Oui, manger des animaux c'est moche! mais comme on ne peut pas faire autrement, cessez de nous couper l'appétit.»

La mort

L'angoisse la plus terrible pour l'homme est sans aucun doute celle qui est liée à l'idée de sa propre mort et à celle de ses proches. C'est ce que nous voulons éviter à tout pris, cette peur est inscrite dans nos gènes. On parle alors d'instinct de survie. Instinct que nous partageons avec tous les animaux, ce point commun, plus que tout autre permet de se figurer l'horreur des abattoirs, la terreur des animaux. Il ne nous plaît pas de nous savoir infliger aux autres ce que l'on ne voudrait surtout pas que l'on nous inflige. Tant que nous nous octroyons ce droit, comment espérer un monde sans violence.

Les végétariens sont des emmerdeurs parce qu'ils sont les témoins des petits arrangements hypocrites de l'individu avec lui-même, ils sont des miroirs qui reflètent les contours d'un être léger et égoïste.

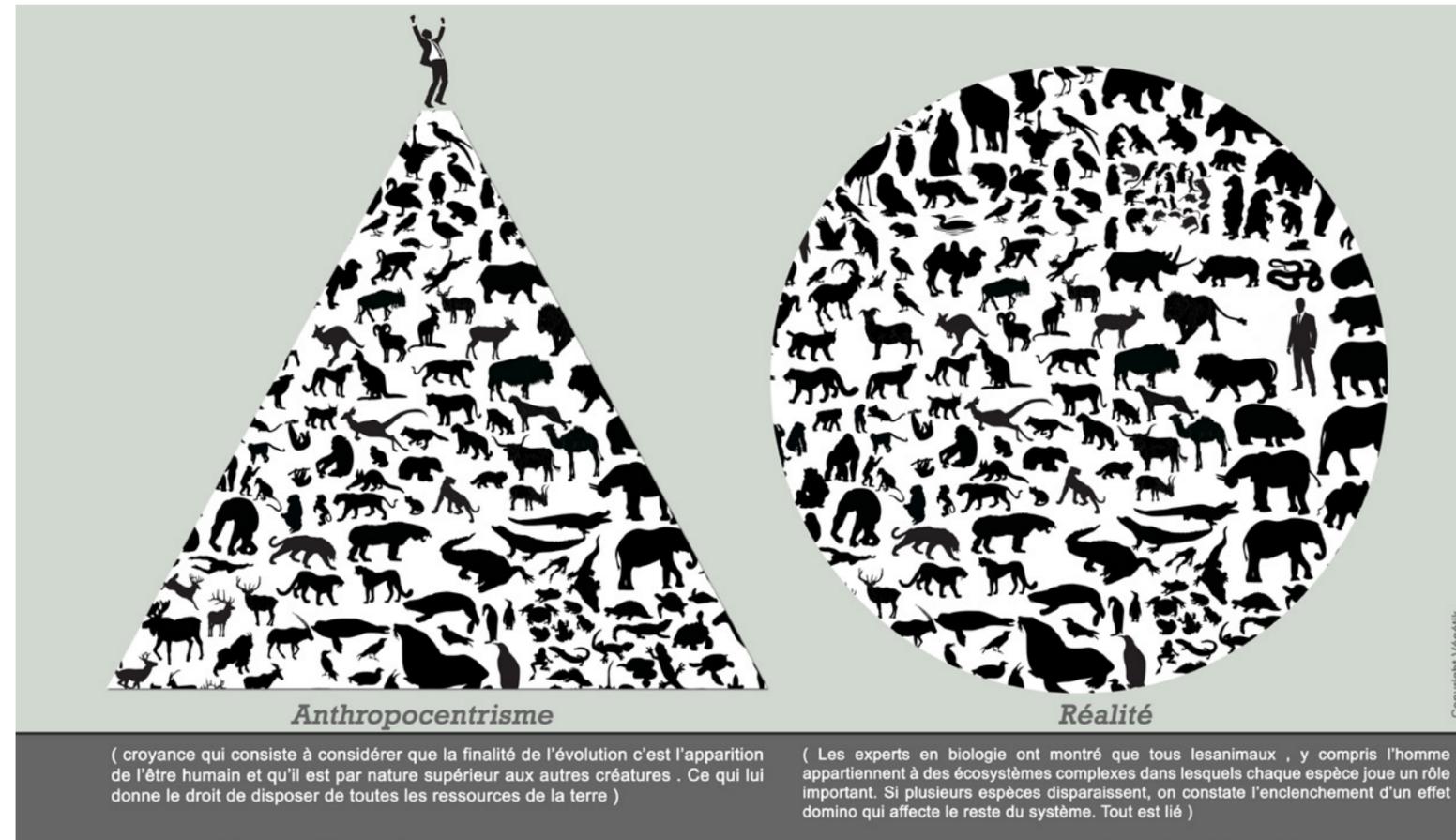
Le déni qui nous empêche de prendre la mesure de nos erreurs et des crimes commis à l'égard de la nature et des animaux est profondément ancré dans notre culture. En sortir

n'est jamais évident et ceux qui l'ont fait ne devront pas s'étonner de rencontrer beaucoup de résistance chez ceux qui y sont plongés profondément.

L'anthropophagie

Si nous dévorons notre roast-beef de façon désinvolte, on l'a vu, c'est parce que notre culture véhicule une idéologie qui partage le monde en deux, il y a nous et la nature. Le spécisme, car il faut bien lui donner un nom, est un ensemble de valeurs, d'idées qui considère l'homme comme un être supérieur aux autres créatures. Lui faire du tort c'est commettre un sacrilège. Par contre, de par son statut, lui a tous les droits, il peut à loisir exploiter, engager, torturer, spolier, posséder, détruire les autres êtres vivants.

Lorsque nous mangeons de la viande, cette idéologie nous permet d'éloigner de nous l'image du semblable qui provoque en nous le dégoût. En effet, plus un animal nous ressemble au niveau physique ou comportemental, plus il nous est difficile de le manger.



Pour beaucoup de gens, manger du singe ou du chien est impensable. Derrière ces dégoûts se cache la répulsion que nous inspire l'anthropophagie. Les films d'horreur s'en servent comme d'un ressort pour engendrer des émotions fortes chez le spectateur.

La mode des zombies est un exemple frappant, mais nous pourrions évoquer les succès des films de vampires ou de loups-garous, celui des dents de la mer, de Jurassic Park et d'Hannibal. Dans ces films le monstre c'est celui qui se nourrit de chair humaine, un être maudit qui doit prendre la vie des autres pour continuer la sienne.

Il y a anatomiquement très peu de différence entre la chair humaine et la chair d'un autre mammifère; il est facile d'y voir un autre nous-mêmes. Les végétariens sont des emmerdeurs, car ils nous obligent à reconnaître, qu'à moins de renoncer à la prédation, nous sommes pour les animaux rien d'autre que des monstres.

F.Derzelle

Des menus à petits prix pour une semaine végétane pleine de saveurs

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

Dhal de lentilles corail et riz P.74 1,79€	Chili sin carne au maïs P.71 2,06€	Couscous de légumes et pois chiches P.72 1,27€	Pâtes à la bolognaise de lentilles P.69 1,79€	Purée de haricots blancs aux légumes rôtis P.75 2,01€	Taboulé multi-céréales et pois cassés P.81 2,07€	Steak de petits pois et frites P.70 1,38€
Pâtes aux petits pois, courgettes et citron P.76 1,63€	Soupe de légumes et tartina de pois cassés P.80 3,19€	Soupe au pistou P.77 1,80€	Riz du bayou P.78 1,80€	Velouté de lentilles corail et pommes de terre P.82 1,41€	Curry de pois chiches et riz P.73 2,26€	Soupe de lentilles et pain à l'ail P.79 1,34€

PÂTES À LA BOLOGNAISE DE LENTILLES (coût : 1€79 + herbes)



INGRÉDIENTS

- 120g de pâtes (longues de préférence)
- 120g de lentilles brunes
- 1 carotte
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 100g de champignons
- 250ml de coulis
- 200g de tomate en dés
- 2 cuillères à soupe d'huile
- sel, poivre
- 1 cuillère à soupe mélangant origan, thym et romarin

PRÉPARATION

Lavez les champignons et la carotte. Coupez les champignons grossièrement et mettez-les dans un mixeur. Epluchez la carotte, l'oignon et l'ail, coupez-les grossièrement et ajoutez-les dans le mixeur. Mixez jusqu'à obtenir des petits morceaux, semblables à de la viande de bœuf hachée. Si votre mixeur n'est pas assez puissant ou si vous n'en avez pas, vous pouvez tout couper en petits dés avec un couteau.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse ou une casserole sur feu moyen. Faites-y revenir le mélange mixé pendant quelques minutes. Ajoutez les lentilles, les tomates en dés, le coulis de tomates et 250ml d'eau. Couvrez et laissez cuire 30 minutes à petits bouillons. Mélangez régulièrement et ajoutez de l'eau si nécessaire.

Pendant ce temps, faites chauffer de l'eau pour les pâtes.

Au bout de 30 minutes, les lentilles devraient être presque cuites. Ajoutez les herbes aromatiques et le sucre, de l'eau si nécessaire, couvrez et laissez mijoter le temps que les pâtes cuisent. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Egouttez les pâtes et servez-les avec la bolognaise végétale.

Bon à savoir : cette recette est un peu longue à cause de la cuisson des lentilles brunes. Si vous souhaitez la faire plus

STEAK DE PETITS POIS ET FRITES (coût : 1€38)



INGRÉDIENTS

- 400g de pommes de terre
- 100g de petits pois cuits
- 100g de carotte
- 30g de flocons d'avoine
- 50g de salade (de votre choix)
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de vinaigre

Faites chauffer une petite casserole d'eau et votre friteuse.

Lavez, épluchez et coupez la carotte en petits cubes. Mettez-les dans la casserole et faites cuire 10-15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.

Lavez et épluchez les pommes de terre. Coupez-les en frites puis mettez-les dans le panier de la friteuse pour un premier bain d'huile. Sortez-les alors qu'elles commencent juste à dorer.

Quand les dés de carotte sont cuits, mettez-les dans un petit saladier avec les petits pois puis écrasez-les pour en faire une sorte de purée. Salez, poivrez. Mixez les flocons d'avoine en poudre puis ajoutez-les à la purée petit à petit. Mélangez entre chaque ajout pour bien homogénéiser et ajoutez des flocons jusqu'à obtenir une texture qui tient bien.

Divisez la « pâte » en deux. Avec chaque moitié, faites une boule que vous écrasez du plat de la main.

Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile dans un poêle sur feu moyen. Ajoutez les deux steaks que vous venez de faire puis laissez cuire quelques minutes de chaque côté. Profitez-en pour remettre vos frites à cuire.

Préparez la salade en la mettant dans un saladier avec 2 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de vinaigre, un peu de sel et de poivre. Mélangez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Servez votre steak avec des frites et une portion de salade.

CHILI SIN CARNE ET MAÏS (coût : 2€06)



INGRÉDIENTS

- 125g de haricots rouges cuits (en conserve)
- 150g de maïs
- 100ml de coulis de tomate
- 200g de tomates en dés
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1/2 poivron vert
- 1/2 poivron jaune
- une pincée de cumin
- une pincée de paprika

-sel, poivre

PRÉPARATION

Commencez par nettoyer les poivrons puis coupez-les en dés. Epluchez l'ail et l'oignon puis émincez-les finement.

Dans une sauteuse ou une casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen. Ajoutez-y l'ail, l'oignon et les poivrons puis faites revenir jusqu'à ce que l'oignon et l'ail soient dorés. N'hésitez pas à mélanger pour éviter que ça brûle.

Ensuite, ajoutez les haricots, le maïs, les tomates en dés et le coulis de tomate. Mélangez, ajoutez les épices, un peu d'eau si nécessaire et couvrez. Laissez mijoter 10-15 minutes.

Goûtez, salez et poivrez à votre goût et servez.

Petit plus : il vous en reste ? Vous pouvez vous faire un sandwich en ajoutant le chili dans une ou plusieurs tortillas (galettes de

COUSCOUS DE LÉGUMES ET POIS CHICHES (coût : 1€27 + épices)



INGRÉDIENTS

- 125g de pois chiches cuits (en conserve)
- 100g de semoule
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 100g de carotte
- 100g de navets
- 100g de courgettes
- 30g de raisins secs
- 1/2 oignon
- 1 cube de bouillon
- une pincée de cumin
- une pincée de cannelle
- une pincée de coriandre moulue

PRÉPARATION

Commencez par vous occuper des légumes en les lavant. Epluchez les carottes, l'oignon et les navets. Emincez l'oignon, coupez la carotte en petits tronçons, le navet en gros cubes et la courgette en rondelles ou demi-rondelles.

Dans une poêle, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une poêle sur feu moyen. Faites y revenir les légumes en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Pendant ce temps, faites bouillir 500ml d'eau et ajoutez-y le cube de bouillon.

Dans un saladier résistant à la chaleur, mettez la semoule et les raisins secs et mélangez. Versez du bouillon jusqu'à recouvrir la semoule puis couvrez pour 5 à 10 minutes. Travaillez à la fourchette pour séparer les grains de semoule au maximum en ajoutant 1 cuillère à soupe d'huile.

Quand les légumes sont cuits, ajoutez les épices et les pois chiches égouttés. Mélangez puis ajoutez un peu de bouillon pour décoller les sucs de la poêle et bien réchauffer les pois chiches. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement si besoin puis servez avec la semoule. Si la semoule est trop sèche à votre goût, n'hésitez pas à ajouter du bouillon dans votre assiette.

Petit plus : le jus de pois chiches s'utilise ! Il a la propriété

CURRY DE POIS CHICHES ET RIZ (coût : 2€26)



INGRÉDIENTS

- 200g de pois chiches cuits
- 120g de riz
- 300g de courge (ici surgelée)
- 150ml de lait de coco
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre

PRÉPARATION

Commencez par faire cuire le riz selon les indications du paquet ou votre méthode préférée.

Epluchez et émincez l'ail et l'oignon.

Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile à feu moyen.

Faites-y revenir l'oignon et l'ail en mélangeant jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Ajoutez les pois chiches et la courge en remuant pendant une petite minute puis arrosez de lait de coco et saupoudrez de curry.

Couvrez jusqu'à ce que la courge soit cuite. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire

DHAL DE LENTILLES CORAIL (COÛT : 1€79)



INGRÉDIENTS

- 120g de lentilles corail/
lentilles rouges
- 120g de riz
- 250ml de coulis de to-
mates
- 250g de champignons de
Paris
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile
(coco, pépins de raisin ou
tournesol)
- 1 cuillère à soupe de curry

PRÉPARATION

Faites cuire le riz selon les instructions du paquet.

Epluchez et émincez l'ail et l'oignon. Nettoyez les champignons puis coupez-les en lamelles ou en quatre.

Dans une poêle ou une sauteuse, faites chauffer l'huile. Ajoutez l'oignon, l'ail et les champignons et faites revenir en mélangeant régulièrement pour que rien ne brûle. Quand les oignons dorés, ajoutez le coulis de tomate, les lentilles et le curry. Mélangez et laissez cuire 10 à 15 minutes sur feu moyen. Les lentilles vont absorber le liquide, n'hésitez pas à ajouter régulièrement de l'eau.

Pour vérifier si les lentilles sont cuites, goûtez : elles doivent être fondantes mais pas bouillies. Salez et poivrez si nécessaire.

Servez avec le riz.

PURÉE DE HARICOTS BLANCS ET LÉGUMES RÔTIS (coût : 2€01)



INGRÉDIENTS

- 250g de haricots blancs
cuits
- 4 tranches de pain de mie
- 1 carotte
- 1 oignon rouge
- 100g de blanc de poireau
- 20g pesto (sans fromage)
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile
de pépins de raisin
- 1 cuillère à café d'un mé-
lange origan, thym et ro-
marin
- 1/2 cuillère à café de
paprika
- sel, poivre

PRÉPARATION

Faites chauffer le four à 180°C.

Commencez par nettoyer et/ou éplucher les légumes. Coupez l'oignon en lamelles, la carotte en rondelles et le poireau en tronçons puis mettez-les dans un plat allant au four.

Arrosez avec l'huile, ajoutez les herbes et épices, le sel et le poivre puis mélangez pour bien enrober les légumes. Enfournez pour 15-20 minutes.

Pendant ce temps, mettez les haricots égouttés dans un mixeur avec la gousse d'ail puis mixez jusqu'à obtenir une consistance homogène et crémeuse. Vous pouvez ajouter un peu d'huile si la purée est trop sèche. Transférez ensuite dans une casserole et réchauffez à feu doux.

Grillez le pain si vous le souhaitez.



PÂTES AUX PETITS POIS, COURGETTES ET CITRON (coût : 1€63)

INGRÉDIENTS

- 120g de pâtes (longues de préférence)
- 100g de petits pois cuits (en conserve)
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 200g de courgettes
- 1/2 citron
- 20g de pignons de pin
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

PRÉPARATION

Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet.

Lavez les courgettes puis émincez-les en tranches ou demi-tranches. Epluchez l'ail et coupez-le en dés. Egouttez les petits pois et rincez-les. Pressez le demi-citron.

Dans une poêle, faites chauffer à feu moyen 1 cuillère à soupe d'huile. Faites y revenir l'ail et les courgettes en remuant régulièrement pour que ça ne brûle pas. Quand les courgettes sont dorées, ajoutez les petits pois. Mélangez un peu, le temps que les petits pois se réchauffent puis coupez le feu.

Egouttez les pâtes et ajoutez-les aux courgettes. Arrosez du jus de citron, salez et poivrez, mélangez et goûtez. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Si le goût de citron n'est pas assez prononcé à votre goût, râpez un peu de zeste.

Servez et saupoudrez de pignons de pin.



SOUPE AU PISTOU (coût : 1€80)

INGRÉDIENTS

- 100g de haricots blancs cuits
- 60g de pâtes (type coquillettes ou mini-macaronis)
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 1/2 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 courgette
- 1 tomate
- 2 cuillères à soupe de pesto (sans fromage)
- 1 cuillère à soupe d'huile
- sel, poivre

PRÉPARATION

Epluchez l'oignon et l'ail et émincez-les. Lavez la courgette et la tomate puis coupez-les en dés.

Dans une casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen. Faites-y revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez la courgette et la tomate puis versez 1 litre d'eau dans la casserole. Augmentez le feu pour porter à ébullition. Ajoutez les cubes de bouillon, mélangez et couvrez pour 10 minutes.

Ajoutez les pâtes et laissez cuire 10 minutes à nouveau. Quand les pâtes sont cuites, ajoutez les haricots blancs et laissez encore 5 minutes en baissant à feu moyen.

Servez dans des bols en ajoutant une cuillère à soupe de pesto par personne. Assaisonnez si nécessaire.

BON À SAVOIR : les pâtes sont optionnelles,

RIZ DU BAYOU (coût : 1€80 + épices)



INGRÉDIENTS

- 120g de riz
- 250g de haricots rouges cuits
- 1 tomate
- 1/2 oignon
- 1/2 poivron vert
- 1/2 poivron jaune
- 1 gousse d'ail
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à café du mélange suivant : thym, origan, paprika, ail en poudre (piment optionnel)
- sel, poivre

PRÉPARATION

Faites chauffer 400ml d'eau et ajoutez-y le cube de bouillon. Réservez.

Nettoyez les légumes. Coupez les poivrons en dés et émincez l'ail et l'oignon. Coupez la tomate en dés et réservez-la.

Dans une grande poêle, faites chauffer à feu vif l'huile et ajoutez-y les poivrons, l'oignon et l'ail. Mélangez pendant 3-4 minutes.

Ajoutez le riz et les épices, mélangez et laissez cuire 2 minutes en veillant à ce que le riz ne brûle pas.

Versez le bouillon, laissez bouillonner une minute puis baissez à feu doux et laissez cuire 15 minutes.

Ajoutez les haricots en fin de cuisson. Salez, poivrez, ajoutez la tomate fraîche puis servez.

SOUPE DE LENTILLES ET PAIN À L'AIL (coût : 1€34)



INGRÉDIENTS

- 120g de lentilles brunes
- 1 cube de bouillon
- 1 échalote
- 2 cuillères à soupe de vinaigre (à l'échalote de préférence)
- 200g de carottes
- 3 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin
- 4 tranches de pain de mie
- ail en poudre, sel, poivre

PRÉPARATION

Mettez 750 ml d'eau dans une casserole et le bouillon-cube puis faites chauffer jusqu'à ébullition. Préchauffez le four à 180°C.

Epluchez les carottes et l'échalote. Emincez l'échalote et coupez les carottes en rondelles ou demi-rondelles.

Ajoutez-les à la casserole avec les lentilles, baissez le feu et couvrez. De petits bouillons doivent se former. La cuisson peut prendre entre 20 et 40 minutes en fonction des lentilles.

Préparez le pain à l'ail. Sur une plaque allant au four, mettez les 4 tranches de pain. Arrosez-les d'huile puis saupoudrez d'ail en poudre, de sel et poivre.

Imprégnez bien le pain en le frottant avec vos doigts. Quand les lentilles sont presque cuites, on enfourne le pain pour quelques minutes. Le pain est cuit lorsqu'il est doré et encore un peu moelleux.



SOUPE DE LÉGUMES ET TARTINADE DE POIS CASSÉS (coût : 3€19)

INGRÉDIENTS

- 100g de pois cassés
- 2 tranches de pain de mie
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe de pesto (sans fromage)
- 1 poivron
- 1 carotte
- 200g de tomates en dés
- 1/2 citron
- 20g de pignons de pin
- 3 cuillères à soupe d'huile

PRÉPARATION

Commencez par cuire les pois cassés comme indiqué sur l'emballage puis laissez-les refroidir.

Pendant ce temps, nettoyez le poivron et la carotte. Epluchez la carotte et coupez-la en rondelles ou demi-rondelles. Epépinez le poivron et coupez-le en dés.

Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile à feu moyen dans une casserole. Faites-y revenir le poivron. Quand il est un peu grillé, ajoutez 500ml d'eau, le cube de bouillon, les carottes et les tomates en dés avec leur jus. Couvrez et laissez cuire une vingtaine de minutes.

Pendant ce temps, préparez la tartinaide : dans un mixeur, mettez les pois cassés, les pignons de pin et le jus du demi-citron. Mixez en ajoutant de l'huile d'olive pour obtenir une pâte homogène et tartinable. Attention ! Les pois cassés figent en refroidissant, la préparation sera donc un peu liquide s'ils sont encore chauds.

Goûtez, ajoutez du sel et du poivre si nécessaire. Si le goût de citron n'est pas assez prononcé à votre goût, vous pouvez ajouter le zeste du demi-citron. Gardez au frais jusqu'au repas.



TABOULÉ MULTI-CÉRÉALES ET POIS CASSÉS (coût : 2€07)

INGRÉDIENTS

- 120g de pois cassés
- 120g d'un mélange de céréales tout prêt (ex : épeautre-quinua-riz)
- 1 tomate
- quelques feuilles de menthe
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 100g de courgette
- sel, poivre

PRÉPARATION

Faites cuire les pois cassés et les céréales en suivant les instructions sur les paquets. Puis égouttez-les et laissez-les refroidir.

Coupez la tomate en dés et râpez la courgette après les avoir lavés. Ciselez quelques feuilles de menthe.

Mélangez les pois cassés et les céréales. Ajoutez les légumes, la menthe, l'huile et le vinaigre. Salez et poivrez. Mélangez et goûtez.

Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Bon à savoir : cette recette sera moins chère si vous utilisez de la semoule mais varier les céréales est bon pour l'équilibre alimentaire. Vous pouvez aussi les remplacer par du riz ou du quinoa.



INGRÉDIENTS

- 100g de lentilles corail
- 200g de pommes de terre
- 1 cube de bouillon
- du curry en poudre
- 250ml de lait de coco
- 1/2 oignon
- 3 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin
- sel, poivre
- 10g de gingembre frais (ou moins en fonction de vos goûts)

PRÉPARATION

Faites chauffer votre four à 180°C.

Lavez les pommes de terre, séchez-les puis coupez-les en quartiers. Mettez-les dans un plat allant au four, arrosez avec 2 cuillères à soupe d'huile et saupoudrez de curry jaune, d'un peu de sel et de poivre. Mélangez pour bien enrober les pommes de terre puis enfournez pour 20 à 30 minutes environ (en fonction de leur taille).

Pendant ce temps, émincez l'oignon et le gingembre. Faites chauffer à feu moyen une cuillère à soupe d'huile dans une casserole et faites-les revenir quelques minutes.

Ajoutez les lentilles, remuez pendant une minute puis ajoutez le lait de coco, 500ml d'eau et le cube de bouillon. Montez le feu pour porter à ébullition puis baissez le feu et couvrez la casserole pour 15 minutes. Le mélange doit faire de petits bouillons.

Quand les lentilles sont cuites, mettez le tout dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire puis servez avec les potatoes en accompagnement.

Bon à savoir : pour des potatoes plus traditionnelles, utilisez la même recette en remplaçant le curry par un mélange de paprika, d'origan et de thym. Vous pouvez les accompagner d'une mayonnaise végétale au jus de pois chiches.



E-shop de cosmétiques Cruelty free & Vegan

Produits naturels | Bio | Non testés sur les animaux | Sans produits d'origine animale

NOUVEAUTÉS & PROMOTIONS



Nouveauté | Hownd

Hownd propose des shampoings pour chiens. N'utilisant que des ingrédients naturels, ils ont confectionné six shampoings adaptés à toutes les races mais pour chaque type de peau.

[CLIQUEZ ICI](#)



Nouveauté | Avril

Avril propose des cosmétiques bio et à petit prix; des démaquillants pour les yeux : huile, lotion et lingettes, une lotion micellaire et des dissolvants doux sans acétone.

[CLIQUEZ ICI](#)



Promotion | PHB

A l'achat de 2 produits PHB Ethical Beauty, recevez en CADEAU un masque capillaire au Monoï de Tahiti ! Automatiquement ajouté à votre colis et jusqu'à épuisement des stock.

[CLIQUEZ ICI](#)

QUELQUES-UNES DE NOS MARQUES



Bulldog Skincare propose des produits aux ingrédients naturels. Pour la barbe, le visage et le corps, spécialement conçus pour les hommes. « Bulldog is man's best friend »

[CLIQUEZ ICI](#)



Pacifica propose une gamme de produits cosmétiques de qualités. Du maquillage et des vernis aux coloris naturels et chatoyants pour sublimer votre beauté.

[CLIQUEZ ICI](#)



Schmidt's propose des déodorants naturels et efficaces à la texture lisse et crémeuse. Des parfums qui raviront les aisselles. Il y en a pour tous les goûts et toutes les peaux !

[CLIQUEZ ICI](#)

Découvrez nos anciens numéros

