

L'AVENIR EST À L'ALIMENTATION VÉGÉTALE

PRINTEMPS 2021

VIRAGE n°09



DOSSIER

Les animaux et nous Vers une nouvelle relation ?

ÉCOLOGIE

L'élevage
paysan
en question

L'INVITÉ EN CUISINE

Rodolphe Landemaine,
entrepreneur novateur
et engagé

SOCIO

Enquête :
le genre au cœur
de nos assiettes



3 760231 300153
ISSN 2101-5694 • 5 €



Créatif, gourmand & végétal

Nous sommes une **SCOP artisanale** installée en milieu rural et 100% Bio.



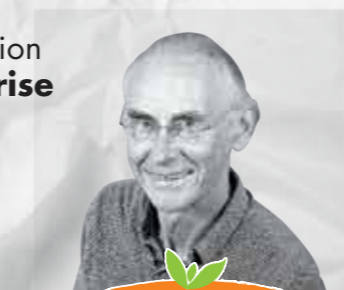
Nous avons fait depuis nos origines, en 1990, **le choix du végétal comme alternative** aux protéines animales.

Nous voulons contribuer à une meilleure alimentation **qui préserve notre environnement et favorise d'autres modèles économiques.**

NOUVEAU



Dès maintenant, retrouvez nos produits dans votre magasin Bio préféré ! Et toutes nos recettes créatives sont sur tossolia.fr



TOSSOLIA
Une équipe de **salariés-patrons** au service d'une **alimentation alternative**
Joel, fondateur depuis 1990

Suprêmes de Tofu grillé • Tofus nature et parfumés • Galettes végétales • Steaks et hachés végétaux

FABRIQUÉ EN PROVENCE

www.tossolia.fr  

SCOP Tossolia - Le Quarri - 04 150 Revest-du-Bion - France



RCS Marosque B 379 512 163 Siret Siret n° 37951216300039. Conception graphique : jenesuispasuneagence.fr Crédit Photos : Lionel Moulet, Christophe Grilhe.

DIRECTRICE DE PUBLICATION

Élodie Vieille Blanchard

RÉDACTRICE EN CHEF

Sophie Choquet

RÉDACTION

Loïc Blanchet-Mazuel, Nicolas Bureau, Charlotte Cottrez, Sophie Choquet, Marianne Fontaine, Karine Freund-Vernette, Jean-Marc Gancille, Alice Gren, Dominic Hofbauer, Alice Iscar, Anna Labarre, Paco Maginot, Sophie Minvielle, Linda Palm, Julie Pezzetti, Juliette Pochat, Jérôme Poiraud, Sylvie Schmiedel, Élodie Vieille Blanchard.

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO

les commissions Écologie et Nutrition-santé de l'AVF pour les rubriques spécialisées.

ILLUSTRATIONS

iStock - Zuberka, p.1 ; DR p.7-11, 18, 28, 34-35, 44 ; Adobe stock - Photoagriculture p.12 ; iStock - Somrerik Kosolwiththayanant p.14 ; iStock - Merrimon p.15 ; Adobe Stock - Oksana Kuzmina p.17 ; iStock - Nevena1987 p.19 ; iStock - Andyworks, iStock - Mark Kostich p.21 ; iStock - GlobalP, iStock - Grafner p.22 ; iStock - Freder p.25 ; iStock - Marc Chesneau p.26 ; iStock - Thirawatana Phaisalratana p.29 ; Florence Dellerie p.36 ; iStock - karnoff p.37 ; Land&Monkeys p.39 ; Juliette Pochat, p.40-41 ; Jessica Passanante p.42-43. Icônes : Flaticon p.5, 10, 20, 23, 27, 30.

SECRÉTARIAT DE RÉDACTION

Studio Lil, Violette Fleury, Sophie Choquet

DA ET MAQUETTE

Jennifer Brial

PRÉ-PRESSE

Studio Lil

IMPRESSION & ROUTAGE

Rivet Presse Édition
24 rue Claude Henri Gorceix
87000 Limoges



TIRAGE

3 500 exemplaires

DÉPÔT LÉGAL février 2019

PROCHAIN NUMÉRO juillet 2021

REVUE TRIMESTRIELLE ÉDITÉE PAR L'AVF

84 rue d'Hauteville, 75010 Paris
contact@vegetarisme.fr, www.vegetarisme.fr
SIRET : 414 697 763 00046

La rédaction choisit les textes en fonction de l'intérêt qu'elle y trouve et des débats qui peuvent en découler, mais les opinions qui y sont exprimées ne reflètent pas forcément la position de l'association.

APPEL À CONTRIBUTION

Vous êtes à l'origine d'une initiative innovante, vous organisez une manifestation, vous souhaitez partager votre expertise en lien avec l'alimentation végétale. Prenez contact avec l'équipe de rédaction à revue@vegetarisme.fr



Tu n'as pas une cause plus importante à défendre ?

La place qu'ils prennent dans nos vies est immense. Ils sont partout. Dans les comptines et les premiers albums pour enfants. Les légendes et les fables allégoriques les plus critiques de la société. Les proverbes, les insultes, les expressions misothères (voir p. 34, *Le Mépris des bêtes*). Les chansons, les films d'animation...

Ils s'incarnent dans les totems, dans les plus anciennes divinités comme dans les robots zooïdes les plus futuristes. Ils peuplent nos rêves et nos cauchemars. Concourent à nos plus grandes émotions.

On leur parle comme à des enfants, on les chouchoute, on les idolâtre, on les personnifie, on les anthropomorphise, on leur lègue un héritage.

On les dresse et les exhibe. On les sacrifie. On les claquemure et les confine. On les vivisectionne. On les mange.

Ils sont nos guides, nos véhicules, nos porteurs, nos gardes du corps, nos sauveteurs, nos cobayes, nos compagnons.

Ils tiennent compagnie à un foyer français sur deux. Ils sont plus de soixante milliards tués pour être mangés tous les ans. Nous sommes près de huit milliards d'humains sur terre.

Il y a quelques années, je n'imaginai pas que notre espèce était à l'origine d'un tel carnage (voir p. 21-23). Aujourd'hui, je n'arrive toujours pas à concevoir la barbarie que l'on réserve à certains, ni l'extinction de masse que subissent les autres. Le dossier de ce numéro dresse un état des lieux de la situation et envisage d'autres relations possibles avec eux.

Vous souhaitant bonne lecture de cette édition printanière !

SOPHIE CHOQUET
RÉDACTRICE EN CHEF

5 OUVERTURE

6 DE VOUS À NOUS

Vos messages, nos réponses.

8 VÉGÉCONOMIE

Mieux connaître le V-Label ♦ Sophie Minvielle

10 PLANÈTE VÉGÉ

Il fait bon vivre végété au Royaume-Uni!

♦ Alice Iscar

12 ÉCOLOGIE

Végétalisons l'écologie! ♦ Jean-Marc Gancille

16 À VOTRE SANTÉ

Au congrès VegMed 2021 ♦ Loïc Blanchet-Mazuel

19 DOSSIER

Les animaux et nous

Vers une nouvelle relation?

Un carnage massif / Concepts utiles / La prise de conscience s'accélère / Une proposition de loi historique contre la maltraitance animale / Interview d'Émilie Dardenne ♦ coordonné par Élodie Vieille Blanchard

30 RENCONTRE

Du genre dans l'assiette : rencontre avec Lucie Nayak et Kostia Lennes ♦ Alice Gren

34 CULTURE VÉGÉ

34 Lire, écouter, découvrir...

36 L'artiste invitée : Florence Dellerie

37 Vis ma vie de végété : Ne fais pas à autrui ce que tu ne voudrais pas qu'on te fît

♦ Karine Freund-Vernette

38 EN CUISINE

38 L'Invité en cuisine : Rodolphe Landemaine

40 B.A. Bases : fleurs comestibles ♦ Juliette Pochat

42 Avec les chefs 1•2•3 Veggie :

Jessica Passanante ♦ Julie Pezzetti

44 Mille feuilles de recettes ♦ Sylvie Schmiedel

46 ADHÉSION ET ABONNEMENT



Qui a dit... ?

Des détracteurs affirmés du véganisme nous étonnent parfois, nous exaspèrent ou nous font sourire...



« Être végétarien quand vous pouvez manger de la viande c'est récuser l'animal en vous ! »

« Pour abattre un animal, il faut aimer les animaux ! »

« Quand les êtres vivants mangeront des pierres, le problème [de la viande] ne se posera plus ! »

« De tout temps, l'élevage a existé, et l'élevage existera. Je ne crois pas à un monde végane. »

« Si je combats le véganisme, ce n'est pas d'abord pour défendre mon droit au beefsteak mais pour préserver l'unité du genre humain. »

Jocelyne Porcher, sociologue
[La Ruche qui dit Oui !, 2016]

Christiane Lambert,
présidente de la FNSEA

Raphaël Enthoven, philosophe
[France Culture, 2016]

Francis Wolff, philosophe
[Causeur, 2016]

Paul Ariès, politologue
[FigaroVox, janvier 2019]

Réponses dans le prochain numéro de Virage.

RÉPONSES DU NUMÉRO 08

« Les utopies d'aujourd'hui sont les réalités de demain. » Victor Hugo

« Ne doutez jamais qu'un petit nombre de gens réfléchis et engagés peuvent changer le monde. En réalité, c'est ainsi que cela s'est toujours passé. » Margaret Mead

« La meilleure façon de prédire l'avenir, c'est de l'inventer. » Abraham Lincoln

« Le monde n'avance que grâce à ceux qui s'y opposent. » Goethe

« Vous devez être le changement que vous voulez voir dans ce monde. » Gandhi

« Les hommes n'acceptent le changement que dans la nécessité et ils ne voient la nécessité que dans la crise. » Jean Monnet

« Il est plus facile de désintégrer un atome qu'un préjugé. » Albert Einstein

« Mettre à profit l'existence qui nous est offerte pour améliorer le monde, ou alors vivre dans l'indifférence, voilà un choix qui nous appartient. » Jane Goodall



Vous nous interpellez par courrier, par email ou sur les réseaux sociaux...

« Bonjour à toute l'équipe de *Virage*. Régulièrement à la lecture de la page sur les nouveautés certifiées V-label, je me réjouis de voir l'offre de produits véganes s'étoffer. Il y a par contre un manque d'information sur un point majeur que les critères de certification ne prennent pas en compte : les ingrédients ne sont pas obligatoirement issus de l'agriculture biologique.

Les motivations des personnes véganes sont d'ordre éthique, environnemental ou relatives à la santé... Or, l'agriculture industrielle utilisant massivement des biocides (« tueurs de vie ») est vivement contestée par une grande majorité de personnes véganes : les animaux sauvages sont tués directement ou indirectement (exemple : les oiseaux), la pollution des milieux naturels est catastrophique et les résidus de pesticides dans les aliments sont nuisibles à la santé. Il serait très judicieux de faire une mise au point dans la revue et peut-être même de s'abstenir de présenter des produits industriels non bios, comme par exemple ceux de Picard surgelés présentés avec enthousiasme dans le numéro 8, page 9. Très amicalement. » GEORGES H., PAR E-MAIL.

RÉPONSE DE LA RÉDACTION

Merci Georges pour cette réflexion utile à la communauté végé, et que nous relayons donc ici. Le V-Label est une certification internationale comptant plus de 40 000 références. S'il est totalement compatible avec le label AB, pour éviter toute confusion, sa mission est essentiellement de donner de la visibilité aux produits végés et véganes. Par ailleurs, la vocation de l'AVF est d'aider au développement et à l'identification de produits végés absolument partout, des cantines aux trains, des magasins bios aux supermarchés... Il serait donc contreproductif de nous limiter aux produits bios, qui sont (encore) minoritaires en France.

Virage a choisi de présenter régulièrement quelques nouveautés qui reflètent pleinement la variété et l'accessibilité des produits certifiés. En guise de mise au point, vous trouverez justement dans ce numéro une page spéciale sur le fonctionnement et les atouts du V-Label (voir p. 8).

« Bonjour à toute l'équipe de *Virage* et merci de faire exister la revue. J'ai beaucoup apprécié votre article "Le gras c'est la vie" paru dans la dernière revue. En particulier ce fut un scoop salvateur de lire que l'huile de colza pouvait désormais être chauffée jusqu'à 180°C, malgré un taux d'ALA relativement élevé. Une révolution. Mais l'enthousiasme a été perturbé par la lecture des conclusions. En effet l'huile de colza résiste bien à la chaleur, soit. Mais ce serait seulement dans la version raffinée. D'où la question : une huile de colza bio, donc non raffinée, peut-elle être véritablement chauffée ? Très amicalement. »

MICHEL R., PAR E-MAIL.

RÉPONSE DE LA RÉDACTION

Merci pour l'intérêt que vous portez à la revue. Je suis content que vous ayez apprécié l'article et que sa lecture révolutionne votre vision des huiles, notamment en ce qui concerne de colza ! L'élément déterminant pour pouvoir chauffer une huile est son point de fumée, température au-delà de laquelle les composants de l'huile se détériorent et peuvent devenir néfastes pour la santé. Pour l'huile de colza non raffinée, le point de fumée généralement admis est à 107°C. Celui de sa version raffinée à 240°C. À titre de comparaison, le point de fumée de l'huile d'olive vierge se situe autour de 160°C. En pratique, l'huile de colza vierge pourra être utilisée pour une cuisson douce, tandis que pour une friture, il vaudra mieux (par précaution) utiliser une huile de colza raffinée, sans dépasser 180°C dans tous les cas. D'un point de vue santé, les cuissons à haute température (> 180°C) sont de toute façon à limiter. L'huile de colza vierge peut convenir pour la plupart des usages, associée à l'huile d'olive pour des cuissons à plus forte température.

Faites-nous part de vos impressions,
remarques ou questions sur la revue *Virage*,
ou plus largement sur l'AVF, en écrivant à
revue@vegetarisme.fr

TEXTES JULIE PEZZETTI

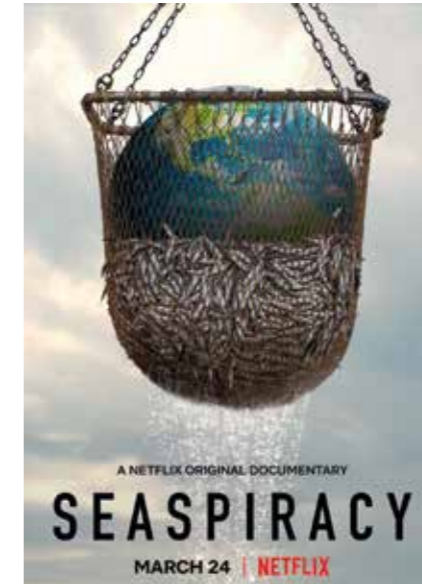
Des infos qui tournent sur la planète végé

L'engouement de la Chine pour la viande recule face à la révolution végane

Ces dernières années, la Chine a connu une croissance importante de certaines parts du marché de la viande, dont la consommation, dans ce pays, est synonyme d'aisance matérielle. Cette consommation s'élève à environ 28% de la viande produite dans le monde et représente 71 milliards d'euros. L'augmentation de la demande, qui s'est faite progressivement, est étroitement liée à celle du pouvoir d'achat des Chinois. Dans les années 1960, par exemple, la consommation de viande par habitant représentait 5 kg par an, contre 48 kg en 2015.

En 2016, dans le cadre de son engagement pour la réduction des émissions de carbone, le gouvernement chinois a pris un tournant marqué en publiant une série de recommandations destinées à faire diminuer cette consommation de moitié. Elles ont porté leurs fruits puisqu'on assiste dans le pays à une baisse progressive de la consommation de produits carnés au profit des protéines alternatives. En 2018, ce marché était estimé à 777 millions d'euros avec une prévision de croissance annuelle de 20 à 25%. Confortées par la volonté des Chinois de consommer des produits plus durables, notamment face aux inquiétudes liées aux différentes crises sanitaires, les grandes chaînes, KFC, Burger King et Starbuck, imitées par des entreprises nationales et régionales, telles que Z-Rou et Zhenmeat, profitent de la tendance. Bien que le secteur soit encore minoritaire en Chine, il offre de belles perspectives de marché et la dynamique est à sa généralisation dans les années à venir. La révolution végane est en route! ♦

Source : « China's appetite for meat fades as vegan revolution takes hold », *The Guardian*, 9 mars 2021.



Seaspiracy, 2021, 1h30 min.

EncycloVeggie, le couteau-suisse de l'antispécisme

Utile à toute personne souhaitant œuvrer pour les animaux,

l'EncycloVeggie met à la disposition du public un panel d'outils nécessaires à la défense de la cause animale. Cet outil militant – mais pas seulement – qui compile enquêtes sur la cause animale, culture générale animaliste, et réponses aux questions les plus courantes vous permettra de mieux comprendre les réalités de l'exploitation animale, afin de mieux argumenter votre propos.

Sans publicité, son contenu est référencé avec un système de filtre et de recherche par mots-clés et s'adapte aux besoins de chaque utilisateur. Disponible gratuitement en téléchargement sur IOS, Android ou en version web, elle est financée uniquement grâce aux dons. ♦

<https://encycloveggie.fr>

Seaspiracy: la pêche en accusation

À chaque minute, dans le monde, cinq millions de poissons sont extraits des océans et tués, ce qui déstabilise entièrement le fonctionnement des écosystèmes marins. Ce massacre inqualifiable est entretenu par trois mythes tenaces :

- nous aurions besoin de manger du poisson pour notre santé,
- une pêche durable est possible,
- les poissons ne souffrent pas.

Seaspiracy les démonte tous les trois. Enfin. Réalisé par l'équipe à l'origine du film *Cowspiracy* (2014), ce documentaire est entré dans le top 10 des vues sur Netflix États-Unis quelques heures après sa sortie en mars 2021. ♦

Lawrence Okolie, boxeur végétalien et champion du monde

Avec un record de matchs invaincus de 16-0, le boxeur londonien de 28 ans démontre qu'il n'est pas nécessaire de manger de la viande pour être et rester compétitif. Remportant une victoire contre son rival Krzysztof Glowacki, par KO en six rounds, Lawrence Okolie est devenu en décembre dernier le premier végétalien à remporter le titre mondial des poids cruiser de la World Boxing Organization (WBO). Un autre boxeur végane avait déjà remporté une belle ceinture : Keith Holmes, ancien champion du monde des poids moyens WBC. ♦

<http://bit.ly/WBN-vegan-champion>





VEGAN



VÉGÉTARIEN

Mieux connaître le V-label

Lancé par l'Union végétarienne européenne en 1996, le V-Label est un logo internationalement reconnu distinguant les produits végétariens et véganes. Il concerne aujourd'hui plus de 40 000 références et est présent dans plus de 50 pays dans le monde. En France, c'est l'Association végétarienne de France qui distribue ce label.

Pour les consommateurs, le V-Label constitue un véritable **guide aux décisions d'achat**. Il leur permet de s'assurer de manière simple, immédiate et fiable qu'un produit convient à leurs choix alimentaires. L'observance de **critères standardisés** fait de ce label un gage de qualité pour les produits certifiés. Il est associé aussi bien à des produits simili-carnés qu'à des biscuits, des boissons végétales ou des vins et, depuis 2020 en France, à des cosmétiques.

Avec le V-Label, les entreprises œuvrent pour plus de **transparence** et de **clarté**. Ce label permet par ailleurs aux producteurs et aux distributeurs de **valoriser leurs produits** dans un contexte où le marché agro-alimentaire se trouve dynamisé par une demande croissante pour le végétal et le naturel. ♦

L'équipe française du V-Label



Astrid Lefournier, responsable du V-label.

Son point fort : son expertise en traitement de dossiers.

Son point faible : les glaces véganes.



Sophie Minvielle, chargée de la certification, de la communication et des relations partenariales.

Atout multicasquette de l'équipe, elle aime valoriser les nouveaux produits certifiés... (surtout les vins!)



Cyrielle Trouvé, chargée de comptabilité et facturation.

Les chiffres n'ont aucun secret pour elle, tout comme la composition du moelleux au chocolat...

Des nouveautés certifiées V-Label

Quelques-uns des derniers produits certifiés en France.

Des nouveautés chez Mo'rice, de quoi se régaler cet été !

Mo'rice, expert en desserts végétaux fabriqués en France, a obtenu la certification de cinq nouveaux produits véganes : une glace à la noix de coco, une glace à la mangue, une glace à la pistache, un mo'mage blanc, et un riz au lait de coco. Juste à temps pour les beaux jours qui arrivent !

Retrouvez les produits Mo'rice :

www.moricedesserts.com/on-est-la



Brin de Foli intègre les rangs de la certification V-label

Avec sa référence de ferments « Embrasse la vie », certifiée végane, Brin de Foli présente la première solution pour réaliser ses yaourts à la maison à partir de boissons végétales du commerce (coco, amande, noisette...) Retrouvez les produits Brin de Foli :

<https://brindefoli.fr/boutique>

Testez plusieurs recettes :

<https://brindefoli.fr/nos-recettes-embrasse-la-vie>

YOP lance sa gamme végétale !

YOP lance une nouvelle gamme à base de lait de coco avec deux parfums, framboise et vanille, qui sont parmi les saveurs les plus populaires de la marque. Les produits YOP Végétal sont fabriqués en France, 100 % végane, sans arômes artificiels, ni colorants (la coloration est apportée par des jus de légumes), ni conservateurs mais restent source de calcium et de vitamine D. Disponible au rayon yaourts à boire.

www.yoplait.fr/produits/yop-vegetal



Nouveaux produits certifiés chez Pierre Martinet

Le traiteur Pierre Martinet agrandit sa gamme à 17 produits labellisés, avec un taboulé, noix de cajou & curry, cheddar à l'indienne, et un taboulé à l'avocat, amandes et baies de goji. Retrouvez les produits Pierre Martinet dans toutes les grandes surfaces.

www.martinet.fr

Il fait bon vivre végé au Royaume-Uni!



Végétarienne depuis cinq ans et étudiante à l'université King's College London depuis trois ans, Alice se réjouit de la popularité du mode de vie végé au Royaume-Uni et en particulier à Londres. **Témoignage.**

Londres, capitale-paradis des végés

Londres est bien connue de la communauté végé pour être totalement compatible avec une alimentation sans produits animaux. Le site HappyCow, un guide international de restaurants végétariens, végétaliens ou à option végétarienne, a élu Londres « ville la plus *vegan friendly* au monde » en 2018 et 2019. Le magazine alimentaire *Chef's Pencil* a montré, à partir d'une analyse Google Trends, que si la popularité du véganisme à travers le monde a atteint des chiffres records en 2020, elle a augmenté au Royaume-Uni beaucoup plus vite que dans n'importe quel autre pays¹. Par ailleurs, cinq des 15 villes les plus véganes au monde se trouvent au Royaume-Uni. Deux d'entre elles figurent même devant Londres au classement (Bristol, Édimbourg, Londres, Manchester et Glasgow) : ce phénomène n'est donc pas réservé à la capitale.

Une étude de la Vegan Society affirme que le nombre de personnes véganes à Londres a été multiplié par quatre entre 2014 et 2019 pour atteindre plus de 600 000 personnes². Un article dans *The Guardian* observe que si cette tendance se maintient, environ un quart de la population britannique pourrait être végane ou végétarienne en 2025³.

Cette tendance s'explique notamment par la présence d'une large diaspora indienne, majoritairement végétarienne, dans le pays. On y compterait en effet plus de 10 000 restaurants traditionnels indiens⁴. À elle seule, Londres regroupe plus de restaurants indiens que Mumbai et New Dehli réunies⁵, et qui proposent presque systématiquement des menus végétariens.

À la liste des restaurants indiens à options végétariennes s'ajoute celle des 310 restaurants végétariens, dont 133 sont 100 % végétaliens⁶. Bref, nul besoin d'insister sur le fait qu'un végéta*ien peut facilement se restaurer à Londres!

L'un de mes préférés est *Tibits* (quartier Bankside), un restaurant végétarien dans lequel on se sert au buffet. La nourriture est délicieuse et on sent qu'elle a été faite maison et avec amour. *Honest Burgers* m'a aussi charmée, bien qu'il ne soit pas complètement végétarien. Il propose deux burgers végétaux délicieux faits avec le *Beyond Meat*, une réplique quasi parfaite d'un vrai steak. Outre les restaurants, l'ambiance générale de *vegan friendliness* se ressent lors des grands événements en lien avec le véganisme. L'un des plus connus est le VegFest London, un grand salon annuel qui existe aussi dans d'autres villes comme Bristol ou Brighton.

Une autre initiative très importante est celle du Veganuary. C'est une campagne internationale qui a débuté en 2014 au Royaume-Uni, et qui vise à encourager les gens aux quatre coins du monde à manger végétalien en janvier, par un défi de 31 jours. Chaque année, la campagne rencontre un énorme succès, tant au niveau des commerces, qui jouent le jeu de promouvoir les produits végétaux, qu'au niveau de la population ; selon *The Guardian*, en 2020, plus de 400 000 Britanniques ont participé à la campagne⁷. ♦

1. <http://bit.ly/chefspencil-vegancities>
2. <http://bit.ly/courrierinter-londresvegan>
3. <http://bit.ly/Guardian-londonvegan>
4. <http://bit.ly/newsweek-londonindian>

5. <http://bit.ly/timesofindia-indianmeals>
6. <https://blogmatcha.fr/top-10-des-villes-vegan-dans-le-monde>
7. <http://bit.ly/Guardian-veganuary>



King's College London, une université veggie friendly parmi d'autres

King's College London est l'université londonienne que j'ai eu la chance d'intégrer fin 2018 pour poursuivre un Bachelor en Histoire et Relations Internationales. Dans cette université, un mode de vie végétarien ne pose aucun problème. Une option végétarienne quotidienne est proposée dans la totalité des restaurants universitaires, que ce soit au *Vault*, le fast-food de burgers ou dans la plus simple des cafétérias située entre deux salles de classe. L'université dispose aussi d'une cafétéria située au dernier étage de la Bush House – l'un des immeubles du campus de

l'université, situé dans le centre de Londres – dont la totalité des menus et encas proposés sont véganes. Par ailleurs, parmi les très nombreuses associations étudiantes du King's College London, on trouve la Vegetarian and Vegan Society, dont je fais partie. L'association contribue à la sensibilisation des étudiants à la question de l'alimentation végétale par la distribution de prospectus, l'organisation de réunions ou d'événements sur des sujets variés en relation avec le végétarisme, en plus de travailler toujours plus avec l'université pour continuer d'améliorer l'offre d'alternatives végétariennes dans les espaces de restauration. ♦

Manger végé, à portée de main

Les restaurants, les événements... mais aussi les produits agro-alimentaires nous simplifient la vie ! Si les supermarchés haut de gamme tels que WholeFoods ou Waitrose proposent une grande variété de produits végétariens, Tesco et Sainsbury's (les deux plus grandes chaînes de supermarchés du pays, qu'on trouve à chaque coin de rue) sont les enseignes préférées des véganes, d'après un sondage mené en 2019⁸. Récemment, Tesco et Sainsbury's ont lancé leurs propres gammes de produits intégralement véganes – *Tesco Plant Chef* et *Wicked Kitchen* pour Tesco, *Love your Veg!* pour Sainsbury – en voyant la demande pour les produits véganes grimper au cours des dernières années. Mais à la différence de la labélisation des produits végétariens des enseignes françaises (Carrefour, Picard...), ces enseignes britanniques ont fait le choix d'une communication plus discrète, sans nom de produit explicitement veggie et sans logo certifiant l'origine végétale, afin de cibler un public plus large^{9,10}. Tesco s'est aussi engagé à augmenter de 300 % ses ventes d'alternatives végétales aux produits carnés entre 2018 et 2025, selon l'objectif fixé de réduire de moitié l'impact environnemental du panier moyen de courses au Royaume-Uni¹¹.

Vous l'aurez compris, manger végé n'est même plus un défi au Royaume-Uni ! Cette facilité va peut-être me manquer, quand je rentrerai en France... même si j'ai l'impression qu'ici aussi, les habitudes commencent à changer! ♦



8. <http://bit.ly/retailtimes-vegansupermarkets>
9. <http://bit.ly/FoodN-democratisingoptions>
10. <http://bit.ly/Sainsburys-loveurveg>
11. <http://bit.ly/tesco-plantbasedmeat>

Végétalisons l'écologie !



Indépendamment de son empreinte environnementale catastrophique et de sa cruauté intrinsèque, le mythe d'un élevage paysan « bon pour la planète » continue à être entretenu par de nombreux écologistes¹.

L'élevage accapare 77 % des espaces agricoles de la planète pour ne fournir que 18 % des calories consommées dans le monde². En raison du changement d'affectation des terres mais également du fait de l'ensemble des processus nocifs sollicités par l'exploitation des sols ou des animaux, le secteur de l'élevage totalise à lui tout seul entre 14,5 % et 20 % (selon les sources) de l'ensemble des émissions de gaz à effet de serre (GES) à l'échelle mondiale².

Les recherches scientifiques se suivent et convergent toutes peu ou prou vers le même résultat : la viande et les produits laitiers sont les aliments les plus polluants de tous, et ce, quel que soit leur mode de production (intensif ou extensif)³. Outre le fait d'être l'un des premiers responsables du réchauffement planétaire, l'élevage représenterait également la principale menace pour 86 % des 28 000 espèces sauvages en danger d'extinction⁴.

La plupart des organisations mondiales appellent ainsi à un recul drastique de la consommation de produits laitiers et carnés pour des motifs désormais connus : ils provoquent la déforestation, souillent les cours d'eau, dégradent les écosystèmes, accélèrent le dérèglement climatique, nuisent à la santé humaine et à la biodiversité... sans même mentionner la cruauté inqualifiable qu'ils impliquent vis-à-vis des animaux.

Où en sont les écolos ?

Alors que ce constat accablant se renforce au rythme des publications scientifiques, le mouvement écologiste français demeure réticent à condamner l'élevage dans son ensemble et se pose en héraut du « petit élevage paysan ».

Dans une tribune parue en janvier 2019, les grandes organisations non gouvernementales pour l'environnement⁵ montaient au créneau pour sauver « ce savoir-faire ancestral qu'est l'élevage », appelant à « ne pas se tromper d'ennemi », à « favoriser les produits de qualité, ceux issus de l'élevage durable français » et à « éloigner de nos assiettes la viande industrielle et transformée ».

Même plaidoyer chez EELV. À l'occasion des municipales 2020, le parti écologiste inventait même un nouveau concept : « l'élevage éthique » censé favoriser « une agriculture paysanne, soucieuse du bien-être de l'animal, qui favorise les circuits courts et qui respecte les consommateurs/trices ».

Pour les écologistes français, le message est clair : seul l'élevage intensif serait à blâmer. Et de conclure à l'unisson : « Nous prônons le "Moins pour Mieux" : pour notre santé, pour notre planète, pour les animaux et pour les éleveurs. »

Des arguments de défense de l'élevage paysan qui ne tiennent pas la route

N'en déplaise à certains, les faits sont têtus et contrairement aux idées reçues, le petit élevage paysan contribue bel et bien à sa mesure au carnage général. Côté empreinte climatique, prenons l'exemple de l'élevage bovin. Pourtant le moins industrialisé de France, il est à lui tout seul responsable de 60 % des émissions du secteur, soit la majorité. Même après la prise en compte du fameux effet de stockage des prairies, on reste à plus de 50 %⁶. Rappelons aussi que les ruminants élevés à l'herbe occupent beaucoup plus d'espace, ont tendance à émettre davantage de méthane que les ruminants nourris de grains et de soja⁷ et émettent donc davantage de gaz à effet de serre par tête ; a contrario, les animaux élevés de manière intensive atteignent leur

poils d'abattage plus vite que les animaux nourris à l'herbe, en bio par exemple, et ont donc moins de temps pour « polluer » avant d'être transformés en viande. Qu'en est-il ensuite de l'argument du « local » tant vanté par une majorité d'écologistes ? Il faut avoir conscience que du point de vue des émissions de GES, 83 % proviennent de la phase de production de l'aliment contre seulement 11 % pour le transport dans son ensemble et 4 % pour la livraison finale du producteur au détaillant. **Même s'il peut par ailleurs être souhaitable, le circuit court ne peut donc réduire significativement l'empreinte écologique des produits animaux.** D'ailleurs, renoncer à manger de la viande rouge ET des produits laitiers un jour par semaine économise davantage de GES que manger 100 % local tout le temps⁸. Une autre façon de le dire : les émissions induites par un régime omnivore d'origine 100 % locale sont sept fois supérieures à celles induites par un régime végétalien non local³.

Du point de vue du bien-être animal, tuer un être sensible qui veut vivre ne peut évidemment être pratiqué avec respect et dignité, dans un abattoir industriel comme « à la ferme ». Et quand bien même on ferait tout pour y croire, les enquêtes édifiantes de L214 sur les souffrances infligées aux animaux dans plusieurs petits abattoirs locaux labellisés bio (dont celui du Vigan) suffisent à discréditer toute dimension éthique dans cet acte définitif y compris à petite échelle.

D'un point de vue stratégique, promouvoir le « Moins pour Mieux » ou le « flexitarisme » peut sembler une étape utile allant dans la bonne direction lorsqu'un message plus radical risque d'être mal perçu. Il ne faut cependant pas sous-estimer l'importance qu'il y a de donner une vision claire à long terme, quitte à souligner que la transition sera nécessairement progressive. De plus, le « Moins » passe trop souvent au second plan par rapport au « Mieux » et est suffisamment vague pour que beaucoup de personnes ne se sentent pas concernées, ayant l'impression fautive de ne pas avoir de consommation excessive. On est en droit de douter de l'efficacité de cette stratégie quand on voit que ces arguments sont détournés par les lobbys de l'élevage pour promouvoir leur filière. Le concept de flexitarisme a ainsi été dévoyé pour signifier une consommation de viande de qualité, bien loin de sa signification originelle de quasi-végétarisme.

1. The carbon opportunity cost of animal-sourced food production on land- www.nature.com/articles/s41893-020-00603-4.

2. En 2013, la FAO publie un rapport qui conclut à une part de l'élevage dans les émissions globales évaluée à 14,5 % (Gerber P.J. et al., 2013). En 2019, l'Institute for Climate Economics a réévalué cette part à 18 % (L4CE, 2019). À titre de comparaison, l'ensemble des transports est responsable d'environ 13,5 % des émissions globales de gaz à effet de serre.

3. Poore J., Nemecek T. (2018), « Reducing food's environmental impacts through producers and consumers », Science, 360(6392), 987-992.

4. Benton et al., Food System Impacts on Biodiversity Loss, www.chathamhouse.org/2021/02/food-system-impacts-biodiversity-loss.

5. Associations écologistes, œuvrant pour une solidarité nord-sud, ou pour une amélioration des conditions d'élevage : Réseau Action Climat, Greenpeace France, Agir pour l'Environnement, WWF, CIWF France, WECF France, Fondation pour la Nature et l'Homme, Alofa Tuvalu.

6. Source Citepa 2017 / Institut de l'Élevage.

7. Car les fibres de l'herbe augmentent la production de ce gaz dans le système digestif des animaux.

8. Food-Miles and the Relative Climate Impacts of Food Choices - <https://doi.org/10.1021/es702969f>.

Comment des personnes sensibles à l'écologie et attachées à la justice peuvent-elles continuer à cautionner l'élevage, même paysan ? Que les arguments du bio, du « petit éleveur », du local voire du flexitarisme soient employés par des consommateurs sous l'influence permanente de la propagande de l'industrie de la viande (qui sait pertinemment que toute légitimation du carnivorisme lui profitera) n'est pas surprenant. Qu'ils soient repris à leur compte par la plupart des mouvements et partis écologistes (à l'exception notable de la REV⁹) relève d'une profonde dissonance cognitive collective ! Voire d'un cynisme politique clientéliste. Le petit élevage bio et local continue donc de servir de paravent pratique à la bonne conscience, ce qui pourrait expliquer que la très grande majorité des leaders politiques et sympathisants médiatiques de l'écologie politique soient encore massivement omnivores, rarement végétariens et quasiment jamais végétaliens à titre personnel¹⁰.

Le temps est venu de ne plus se mentir

Comme dirait un certain Nicolas Hulot dans l'un de ses derniers plaidoyers médiatiques, « Le temps est venu. » En l'occurrence, le temps est vraiment venu de ne plus se mentir. Le temps est venu de prendre conscience que l'élevage paysan est tout aussi néfaste pour le climat que l'élevage intensif¹¹ et que sa généralisation est une illusion : un système de production bio, extensif, en pâturages, n'est possible qu'à condition de réduire drastiquement de consommation de produits animaux.

Le temps est venu de faire confiance aux très nombreux scientifiques qui affirment que les protéines animales ne sont en rien indispensables à une alimentation saine et équilibrée.

Le temps est venu d'intégrer le fait que le régime végétalien – qui diminue de 70 % l'émission carbone de notre alimentation¹² – est le plus puissant levier d'action individuel pour enrayer le réchauffement climatique. Le temps est venu de comprendre que la crise sanitaire trouve ses causes profondes dans notre appétit pour la viande, quel qu'en soit le mode de production. Le temps est venu d'admettre que les animaux ont une valeur intrinsèque et un droit équivalent à vivre au nôtre. Le temps est venu d'être cohérent et d'arrêter d'en justifier la consommation pour des motifs scientifiquement douteux et éthiquement indignes. Le temps est venu d'arrêter de prétendre se réconcilier avec la nature tout en cautionnant l'abattage d'êtres vivants sensibles dans des proportions titanesques chaque année. Le temps est venu d'en finir avec l'anthropocentrisme et de refonder une écologie véritablement engagée contre toute forme d'exploitation. ♦

9. Révolution Écologique pour le Vivant, parti écologiste et antiséciste.

10. Dans un post Facebook très commenté, Thomas Lepeltier énumère les personnalités écolos médiatiques n'ayant pas renoncé à la viande ou aux produits d'origine animale, www.facebook.com/thomas.lepeltier.92/posts/10164637954530252.

11. « Calculation of external climate costs for food highlights inadequate pricing of animal products », www.nature.com/articles/s41467-020-19474-6.

12. « The Impacts of Dietary Change on Greenhouse Gas Emissions, Land Use, Water Use, and Health: A Systematic Review », www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5094759.



TEXTES ANNA LABARRE, LINDA PALM, SOPHIE CHOQUET

En bref

Jour du dérèglement

Il marque le jour où la France a émis autant de gaz à effet de serre que ce qu'elle devrait émettre en une année entière si elle respectait l'objectif de neutralité carbone, objectif que l'État français s'est lui-même engagé à atteindre pour 2050. Le 17 mars, soit au bout de 77 jours, la France est déjà à découvert climatique, et va creuser ce déficit jusqu'à la fin de l'année 2021.

Et si ce jour arrive un peu plus tard que l'an dernier (5 mars 2020), cette légère amélioration s'explique par les conditions sanitaires liées au Covid, et non par de nouvelles mesures politiques climatiques ambitieuses. ♦

<https://laffairedu siecle.net/17-mars-2021-jour-du-dereglement-en-france>

Le juste prix des aliments d'origine animale

Une nouvelle étude parue dans *Nature Communications*¹ propose une méthode permettant de quantifier et de monétiser le coût climatique des productions agricoles alimentaires, en fonction des différentes catégories de denrées et en fonction de leur système de production (agriculture biologique ou conventionnelle).

En appliquant la méthode au contexte de l'Allemagne on constate que non seulement les produits d'origine animale ont un impact climatique bien plus élevé que ceux d'origine végétale, mais surtout que cela se traduit par un coût supérieur pour la société. Ce surcoût est évalué à 146 % pour l'alimentation d'origine animale issue de l'agriculture non biologique et à 71 % pour celle issue de l'agriculture biologique, alors que pour les aliments d'origine végétale il n'est que de 25 % et de 6 %. Concernant les produits laitiers, ce surcoût représenterait 91 % et 40 % des prix de vente. L'étude démontre aussi que, contrairement aux productions végétales, les productions animales biologiques émettent plus de gaz à effet de serre par kilo produit que leurs équivalents non bios, à l'exception de la viande de porc. Les produits bios étant cependant vendus plus cher, le surcoût à intégrer est plus faible en proportion du prix actuel.

L'étude suggère que des mesures politiques soient prises d'urgence pour que les prix traduisent le coût réel des produits, ce qui favoriserait un marché plus juste et une atténuation du changement climatique. ♦



La grippe aviaire sévit en France depuis mi-novembre...

À la date du 31 mars, la France comptait 490 foyers d'influenza aviaire hautement pathogènes en élevage, confirmés par le laboratoire national de référence (LNR) de l'ANSES. Au 19 février, 3,5 millions de volailles (essentiellement des canards) ont été abattus dans le Sud-Ouest, suite à la détection de foyers d'épidémie ou de manière préventive. Signe que le virus H5N8 circule, 19 cas ont également été répertoriés dans la faune sauvage (oies, cygne, cigognes, buses, moineaux...) ♦

<https://agriculture.gouv.fr/influenza-aviaire-le-point-sur-la-situation-en-france>

... et les premiers cas de transmission à l'homme sont confirmés en Russie

La Russie a informé l'Organisation mondiale de la santé d'un cas de transmission du virus H5N8 – sous contrôle – impliquant sept personnes, contaminées en décembre dernier dans une usine de volailles du sud du pays. Si la souche H5N8 a franchi la barrière interspèce de l'oiseau à l'homme, ce variant du virus ne se transmet pas d'une personne à l'autre (pour l'instant). Pour rappel, lors de la pandémie de 2006 – plus de 200 millions de volailles abattues dans le monde –, l'Organisation internationale du travail avait répertorié 247 cas de grippe aviaire chez l'homme, dont 147 ont été mortels. ♦

<http://bit.ly/OuestFrance-H5N8Russie>

1. Pieper M. et alii, « Calculation of external climate costs for food highlights inadequate pricing of animal products », 15.12.20, *Nature communication*, <https://doi.org/10.1038/s41467-020-19474-6>.

Au congrès VegMed 2021

Des experts du monde entier se réunissent tous les deux ans, à Berlin, pour le plus grand congrès européen sur l'alimentation à dominante végétale. En raison de la pandémie, l'édition 2020 s'est finalement déroulée par visioconférences fin février 2021. Voici, résumées, quelques-unes des présentations passionnantes qui se sont tenues lors de ces trois intenses journées de congrès.

Les végés, plus sportifs que les omnis ?

Résumé de la présentation « Niveaux d'activité physique chez des adultes végétariens et non végétariens participant à l'étude de cohorte Nutrinet-Santé² », de Benjamin Allès, chercheur à l'EREN (Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle, INRA), à propos d'une étude Nutrinet-Santé.

Pour une santé optimale, l'OMS recommande de pratiquer chaque semaine 150 à 300 minutes d'activité physique modérée ou 75 à 150 minutes d'activité physique intense (ou une combinaison équivalente des deux)². Elle conseille, pour des bénéfices additionnels, une activité de renforcement musculaire au moins deux fois par semaine, en essayant de solliciter tous les groupes musculaires.

L'étude présentée par Benjamin Allès s'est intéressée à un échantillon de 33 048 participants issus de la cohorte Nutrinet-Santé³, majoritairement des femmes. L'objectif était de comparer l'activité physique déclarée par 4 groupes (32 237 non végétariens, 307 pesco-végétariens, 313 ovo-lacto-végétariens et 191 végétaliens). Les résultats montrent une adhésion plus importante aux recommandations d'activité physique chez les végétariens au sens large, en particulier en ce qui concerne l'activité physique et le renforcement musculaire : 49,8% des pesco-végétariens et 49,7% des

végétaliens, contre seulement 42,8% des non végétariens (chiffres significatifs). Pour les ovo-lacto-végétariens, le chiffre est plus élevé aussi, mais n'est pas significatif. Plusieurs hypothèses pourraient expliquer ces différences, notamment une motivation santé plus importante, ou encore une conscience écologique encourageant les végés à se déplacer à pied ou à vélo au quotidien.

Si les végés semblent plus sportifs, pas de quoi se réjouir outre mesure ni de se reposer sur ses lauriers. Il y a encore une bonne marge de progression, puisque moins de la moitié des participants suivent les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique. En un mot, bougez! ♦

1. « Physical activity levels in vegetarian and non vegetarian adults from the NutriNet Santé cohort study »
2. L'activité physique inclut, au sens large, le sport pratiqué dans le cadre des loisirs, les déplacements pour aller au travail (marche ou vélo), le travail et les tâches ménagères.
3. Étude de cohorte française qui suit depuis 2009 plus de 170 000 adultes volontaires en France. La participation se fait entièrement en ligne, sous forme de questionnaires annuels ou bisannuels à remplir sur l'alimentation, l'état de santé et le mode de vie. Les végétariens et végétaliens sont encore peu représentés au sein de l'étude. Pour vous inscrire et faire avancer la recherche en nutrition : <https://etude-nutrinet-sante.fr>

Une alimentation végétale est-elle une bonne option pour les patients atteints de maladie rénale chronique ?

Résumé de la présentation « Maladie rénale chronique et régime pauvre en protéines : pour les patients, la bonne solution est-elle une alimentation à dominante végétale ?⁴ », par Diana Zarantonello, néphrologue à l'hôpital de Trente en Italie.

10% de la population mondiale souffre d'une maladie rénale chronique. Il existe un lien bien établi entre maladie rénale chronique et hypertension, surpoids ou diabète. Un excès de protéines peut, à long terme, altérer le fonctionnement du rein. C'est pourquoi une alimentation pauvre en protéines est généralement proposée aux patients, ce qui permet une amélioration de la qualité de vie, retarde le passage en dialyse et réduit la mortalité. L'auteure a passé en revue la littérature médicale sur le sujet afin d'étudier l'intérêt



d'une alimentation pauvre en protéines, omnivore dans un cas ou végétalienne dans l'autre.

Ses conclusions :

- Au niveau du rein, les protéines d'origine animale accélèrent la progression de la maladie rénale chronique par divers mécanismes complexes.
- Au niveau du système digestif et du microbiote intestinal, les aliments d'origine animale augmentent la dysbiose⁵, la perméabilité intestinale ainsi que la production d'acide urique. À l'inverse, les alimentations basées sur les végétaux, riches en fibres et pauvres en protéines renforcent la barrière intestinale, nourrissent le microbiote et réduisent l'acide urique, entre autres.
- Au niveau métabolique, les aliments d'origine animale, riches en acides aminés soufrés, augmentent la charge acide⁶ de l'organisme et favorisent ainsi une acidose métabolique. Celle-ci induit une progression de la maladie rénale, augmente l'inflammation de l'organisme et la résistance à l'insuline.
- Au niveau cardiovasculaire, il est observé une consommation plus faible de sel et un meilleur profil lipidique dans les alimentations végétaliennes.
- Une alimentation végétalienne, qui comporte beaucoup de légumes et de fruits riches en potassium, ne semble pas augmenter le risque d'hyperkaliémie⁷, pour des raisons mal connues, possiblement en lien avec la plus grande richesse en fibres et le rôle des végétaux sur l'acidose métabolique.

En conclusion, une alimentation végétale pauvre en protéines semble être une excellente option pour les personnes atteintes de maladie rénale chronique. ♦

4. « Low protein diet for patients with chronic kidney disease (CKD): is a plant-based diet a good option ? »
5. Déséquilibre du microbiote intestinal.
6. Charge acide, à distinguer du goût acide des aliments – la grande majorité des fruits et légumes réduisent l'acidose de l'organisme, y compris les aliments au goût acide comme les agrumes.
7. Excès de potassium dans le sang, risque d'autant plus présent dans les maladies rénales chroniques.

Une alimentation végétale à la crèche ?

Résumé de la présentation « Une alimentation exclusivement végétale à la crèche – Analyse et optimisation d'un menu⁸ », par Tim Ritzheim.

Partant du principe que de plus en plus d'adultes optent pour une alimentation végane pour eux-mêmes et leurs enfants, Tim Ritzheim a étudié la possibilité de la mise en place d'une alimentation végétale équilibrée à la crèche.

Il recommande notamment :

- De proposer des céréales sous forme complète aussi souvent que possible.
- De proposer davantage de fruits frais.
- D'inclure plus souvent des noix et graines, sous forme moulue ou en purée.
- D'utiliser l'huile de colza comme huile préférentielle, en lieu et place de l'huile de tournesol ou d'olive.
- D'utiliser des boissons enrichies en vitamine B12, vitamine D, ainsi que du sel iodé.
- De proposer quotidiennement une cuillère à café d'algues nori (NDLR : pour les apports en iode).

Il conclut qu'une alimentation végétale est possible à la crèche, et peut couvrir les besoins en énergie et nutriments, y compris pour de nombreux nutriments clés comme la vitamine B2, le fer, le zinc, l'iode. Mais il insiste sur le fait que la vitamine B12 et la vitamine D doivent être apportées par des compléments et qu'il est recommandé d'utiliser des boissons végétales enrichies en vitamine B12, vitamine D et calcium ainsi que des eaux minérales riches en calcium (150 mg/l) pour la préparation des repas. Une liste préétablie peut aider à planifier les menus afin de veiller à un bon équilibre nutritionnel. ♦

8. « A purely plant-based diet in day nurseries – analysis and optimization of a meal plan ».

D'autres études seront présentées dans le prochain numéro de Virage.

POUR ALLER PLUS LOIN

<https://vegmed.org>

En bref

Végéclik, site médical pour les professionnels de santé

Végéclik est un outil d'aide à la consultation pour la prise en charge nutritionnelle des patients végétariens et végétaliens. Cette initiative a pour motivations principales le manque de formation en nutrition végétale des professionnels de santé et la difficulté à trouver rapidement des informations fiables sur le sujet. Son objectif : faciliter la relation médecin-patient en proposant des recommandations facilement accessibles selon le régime du patient, son âge, ou en cas de grossesse ou d'allaitement. Les patients peuvent également y trouver des conseils nutritionnels adaptés, ainsi que des guides d'achat pour les compléments alimentaires ou les préparations infantiles.

Cette initiative est issue d'un travail de thèse de médecine générale élaborée par Hermeline Jarson et Paco Maginot (université de Nantes, 2020). Les données de Végéclik sont donc une synthèse des différentes recommandations internationales, validée par un groupe d'experts en nutrition végétale, dont certains sont également membres de la commission Nutrition-santé de l'AVF. Ces données sont amenées à évoluer grâce à la supervision du comité scientifique de l'ONAV : la section « Patient », par exemple, sera bientôt développée, avec l'aide de la diététicienne-nutritionniste Perrine Bellanger.

N'hésitez pas à en discuter avec votre médecin lors de votre prochaine consultation. ♦ PACO MAGINOT

www.vegeclik.com

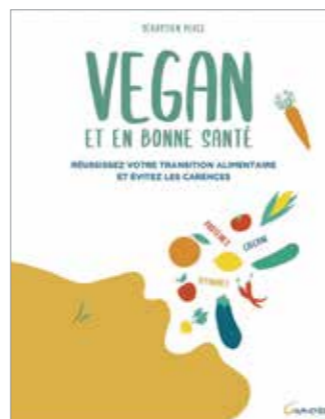
www.onav.fr



Vegan et en bonne santé

Réussissez votre transition alimentaire et évitez les carences

Sébastien Place, Éditions Gancher, 2020, 240 p., 22€.



Les motivations qui expliquent l'adoption d'une alimentation végétale peuvent être multiples et les questions de santé, qu'elles en fassent ou non partie, sont souvent centrales dans une transition sereine, à long terme. Cet ouvrage présente les fondamentaux d'une transition végétalienne réussie, que l'on parte d'une alimentation omnivore, flexitarienne ou végétarienne : moins de produits transformés, des produits frais et de saison cuisinés maison, une progression à son rythme pour prendre de bonnes habitudes, l'utilisation adéquate des différentes catégories d'aliments et la supplémentation en vitamine B12.

Pour aller plus loin et étancher sa soif de connaissances, l'auteur passe en revue les bases de la nutrition, les principaux minéraux, oligo-éléments et vitamines importants pour une alimentation végétale, comme les vitamines B12 et D, l'iode, le fer, le zinc ou les oméga-3, par exemple. Les sources alimentaires, les anti-nutriments, les mythes et réalités du soja, les compléments disponibles sur le marché, les différents bilans biologiques réalisables et les spécificités liées à l'âge ou aux différentes périodes de la vie sont clairement expliqués.

Des conseils concrets utilisables au quotidien complètent l'accompagnement : à quoi correspond une portion des différentes sources alimentaires si l'on utilise sa main comme mesure, comment constituer son garde-manger végétal de départ, comment préparer des légumineuses et des céréales pour bien les digérer ou élaborer des menus sur une semaine complète pour chaque saison, froide ou chaude.

Ce livre, écrit par un naturopathe, donne aussi le point de vue de cette médecine traditionnelle occidentale sur les éventuelles difficultés de digestion et autres freins, conscients ou non, qui peuvent parfois perturber certaines personnes en transition. Il sera donc le compagnon complet et très utile pour vous guider sereinement sur le chemin du végétalisme. ♦ JÉRÔME POIRAUD

DOSSIER

Les animaux et nous

Vers une nouvelle relation ?

Notre rapport aux animaux a beaucoup changé, à la fois par l'exploitation massive que nous leur faisons subir, avec des conséquences très importantes sur la biodiversité (aujourd'hui les animaux vivant sur terre, hormis les insectes, sont très majoritairement des animaux exploités), mais aussi parce que, paradoxalement, nous nous soucions de plus en plus de leur sort. L'éthologie fait que nous connaissons mieux les animaux, les sciences sociales nous permettent de mieux comprendre comment nous les appréhendons et comment nous appréhendons notre rapport à eux. Dans le même temps, l'espace politique intègre de plus en plus la question de notre rapport aux animaux. C'est un sujet qui est traité par les acteurs politiques, discuté dans les assemblées délibératives... L'objet du dossier est de faire le point sur ces évolutions rapides et profondes, et de faire émerger les questions nouvelles qui se posent aujourd'hui. ♦

ÉLODIE VIEILLE BLANCHARD



Un carnage massif

BRACONNAGE

Le braconnage d'espèces sauvages occupe le **4^e rang du trafic illégal mondial**, après le trafic illégal d'animaux domestiques, la drogue et les armes à feu¹.

1. FFPA. La protection animale en chiffres, <https://ffpanimale.fr/la-protection-animale-en-chiffres>.

ÉLEVAGE

La production animale accapare **77% des terres agricoles** (50% des terres habitables) pour la production d'aliments pour le pâturage et la production d'aliments destinés aux animaux².

33% de la surface terrestre du monde et 75% des ressources en eau douce sont consacrées à la culture ou à l'élevage³.

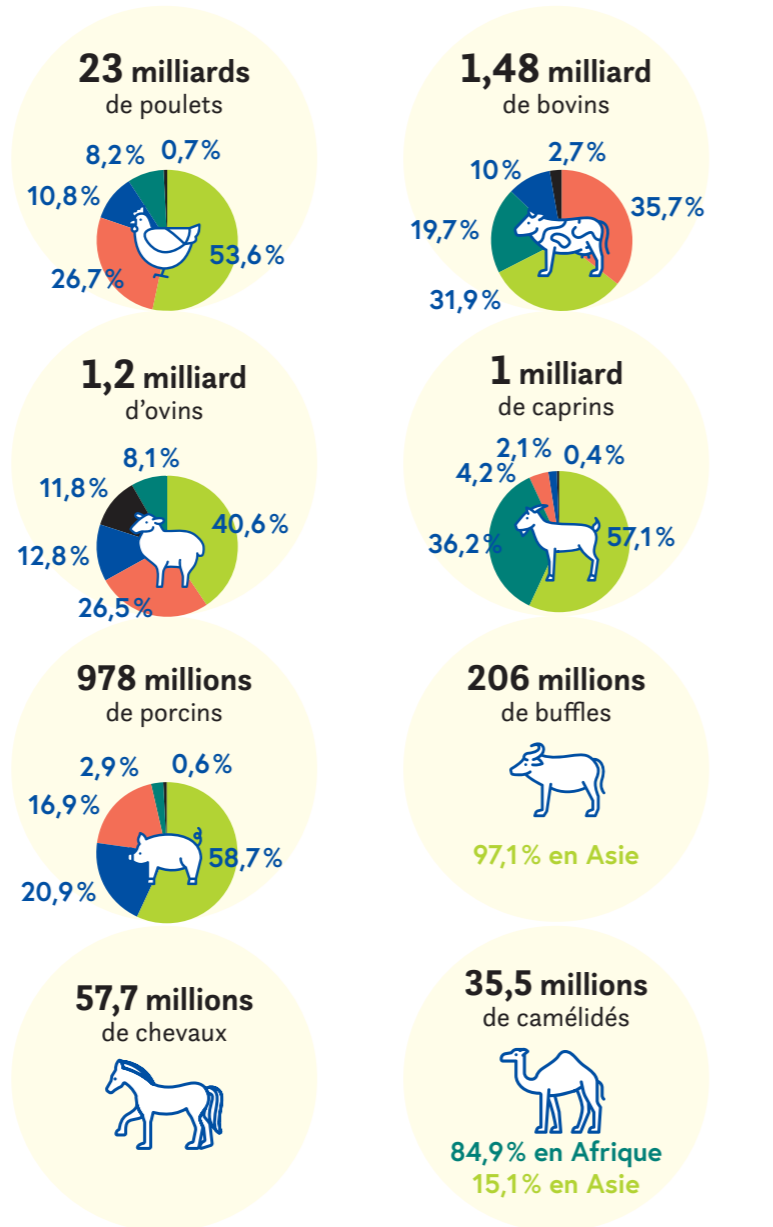
De **65 à 150 milliards d'animaux** sont tués chaque année dans le monde pour la consommation⁴ (chiffre d'autant plus vertigineux, si l'on considère qu'environ 106 milliards d'humains ont vécu sur terre depuis l'apparition de l'espèce humaine)⁵. ♦

2. Geo 6, « L'avenir de l'environnement mondial », ONU, mars 2019.

3. IPBES, « Évaluation mondiale de la biodiversité et des services écosystémiques », rapport 2019.

4. www.planetoscope.com/elevage-viande/1172-.html

5. www.worldometers.info/fr/population-mondiale



Nombre d'animaux élevés dans le monde en 2018⁶

■ Asie ■ Amériques ■ Europe ■ Afrique ■ Océanie

ÉROSION DE LA BIODIVERSITÉ

En 50 ans, nous avons perdu **60% des populations d'animaux sauvages de la planète** (oiseaux, mammifères, poissons, amphibiens, reptiles). Un rythme 100 à 1000 fois supérieur au taux naturel⁷.

42% des espèces animales et végétales terrestres étudiées ont décliné au cours de la dernière décennie⁸.

De 1980 à 2013, le nombre d'oiseaux communs en milieu agricole a diminué de **57%** en raison de la perte d'éléments naturels dans les paysages⁸.

Le changement climatique aurait déjà affecté négativement la répartition de 47% des mammifères terrestres et de 23% des oiseaux⁹.

La région néotropicale, couvrant l'Amérique du Sud et l'Amérique centrale, a subi le déclin le plus important avec une **perte de 89% de population de vertébrés sauvages** par rapport à 1970⁷. ♦

6. FAO, FAOSTAT. Élevage, mars 2020.

7. WWF, « Rapport Planète vivante 2018 », wwf.ca/fr/rapport-planete-vivante.



Alouette des champs, *Alauda arvensis*.

EXTINCTION DE MASSE

1 million d'espèces sont aujourd'hui menacées d'extinction au cours des prochaines décennies, sur 8,7 millions d'espèces animales et végétales recensées dans le monde (dont 5,5 millions d'espèces d'insectes)³.

Si les disparitions d'espèces provoquées par l'homme se poursuivent au même rythme, **les deux tiers des espèces animales auront disparu en 2100⁹**.

Au niveau mondial, sont menacés d'extinction 14% des oiseaux¹⁰, 33% des mammifères marins³, 42% des invertébrés terrestres, 34% des invertébrés d'eau douce et 25% des invertébrés marins sont considérés comme étant en danger d'extinction². ♦

8. IPBES. rapport « Biodiversité et services écosystémiques en Europe et Asie Centrale », mars 2018.

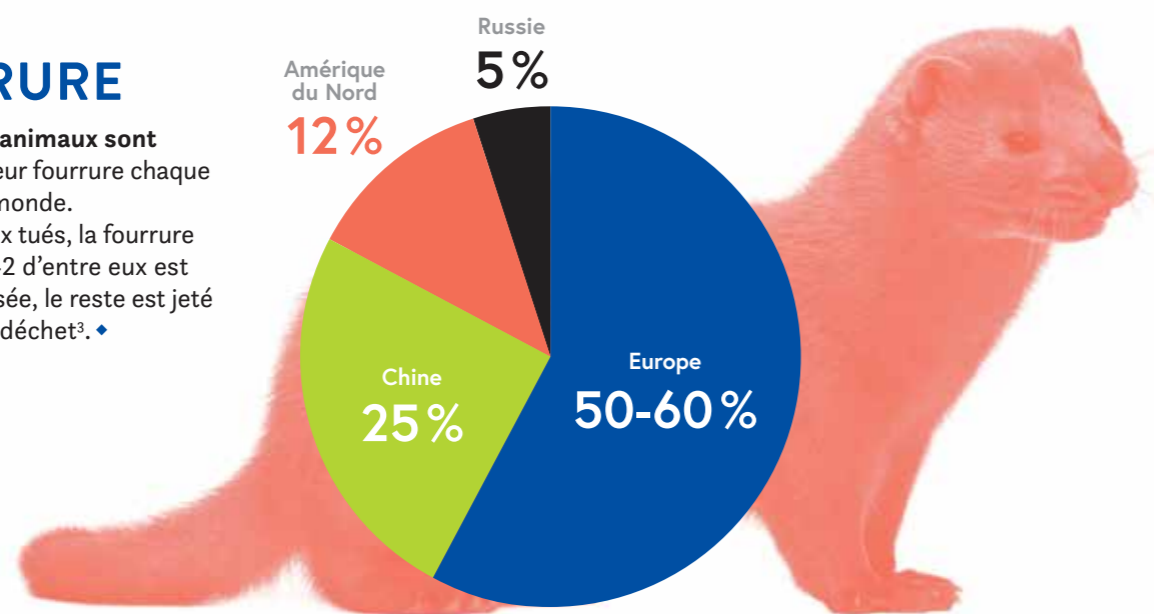
9. Rapport du Millenium Ecosystem Assessment, « Ecosystems and human well-being: synthesis », 2005.

10. UICN. Dernière édition de la Liste rouge mondiale, 2020.

FOURRURE

140 millions d'animaux sont dépecés pour leur fourrure chaque année dans le monde. Sur 180 animaux tués, la fourrure de seulement 42 d'entre eux est réellement utilisée, le reste est jeté comme simple déchet¹¹.

Production de fourrure dans le monde¹¹



PÊCHE

1 000 milliards d'animaux marins meurent chaque année de la pêche et de la surpêche industrielle¹².

38,5 millions de tonnes de poissons (« prises accessoires ») sont rejetées en mer chaque année¹³.

La consommation de poisson destiné à l'alimentation humaine est passée de **9 kg par habitant en 1961 à 20,5 kg par habitant en 2017**¹⁴.

La production halieutique mondiale a atteint une valeur record d'environ 171 millions de tonnes en 2016¹⁴.

33 % des prises de poissons dans le monde étaient signalées comme étant illicites, non déclarées ou non réglementées en 2011. 70 % des bateaux impliqués dans cette fraude sont financés à travers des paradis fiscaux³.

11. Fondation Droit animal, Éthique et Sciences, « Fermes à fourrures: quand l'éthique européenne déplace le problème », novembre 2017.

12. Rapport « Worse things happen at sea: welfare of wild caught fish », 2010, <http://fishcount.org.uk/publications>.

13. WWF, rapport de synthèse 2009.

14. FAO. Rapport La situation mondiale de la pêche et de l'aquaculture. 2018.



Quelques concepts utiles

Les relations que nous établissons avec les animaux n'ont rien de naturel, ni de nécessaire. Elles sont le fruit des cultures qui ont forgé nos représentations et qui les renforcent au quotidien. Pour faire évoluer ces relations, il peut être pertinent de les éclairer grâce à quelques concepts utiles, développés par des penseurs et penseuses visionnaires au cours des dernières décennies.

TEXTE ELODIE VIEILLE BLANCHARD, DOMINIC HOFBAUER

Carnisme

Il existe un terme pour définir la philosophie des personnes qui refusent de consommer les produits de l'exploitation animale: le véganisme. Est-ce à dire que les personnes qui ont l'habitude de consommer ces produits n'ont pas d'idéologie? C'est pour répondre à cette carence que la psychosociologue états-unienne, Melanie Joy, a conçu le concept de carnisme¹. Il s'agit, par symétrie avec le véganisme, d'un système de pensée qui considère comme « normal, naturel et nécessaire » de consommer la chair des animaux. Il se diffuse dans notre société par le biais de l'éducation, de la loi, mais aussi des politiques économiques, sanitaires et agricoles.

Dissonance cognitive

Ce terme du champ de la psychologie sociale désigne une tension ou une contradiction entre les pensées, croyances, émotions ou attitudes d'une personne. Ce que les psychologues ont nommé « le paradoxe de la viande » est un exemple frappant et largement répandu de dissonance cognitive: si on n'aime pas faire souffrir les animaux, on continue pourtant à les manger. Le cerveau humain met en œuvre des stratégies cognitives permettant de penser (un peu) au sort des animaux, tout en conservant nos habitudes de mangeur de viande et de poisson.

Sentience², sensibilité

Ces termes soulignent que c'est « à la première personne » que chacun d'entre nous fait l'expérience du monde. Animaux humains ou non-humains, nous sommes les sujets de nos propres sensations. Nous avons en commun d'attribuer à nos informations sensorielles une valeur (positive, négative, neutre). Nous y réagissons par des comportements qui cherchent

à prolonger ou reproduire sciemment les sensations agréables et éviter les expériences douloureuses. Anticiper d'expérience le pincement de la clôture électrique, reculer devant le fouet du dresseur de cirque, savourer les rayons du soleil, faire des roulades dans l'herbe, se blottir dans la chaleur affectueuse d'un parent, s'inquiéter lorsqu'il est hors de vue... Comme nous, les autres animaux mémorisent leur vécu sensoriel, développent des préférences personnelles, anticipent des situations et font des choix en vertu de sensations et d'expériences passées ou à venir. Les textes de loi ont recours à ce terme, comme le fameux article L214-1 du Code rural, qui, depuis 1976, reconnaît les animaux comme « des êtres sensibles »³.

Spécisme / antispécisme

Qu'est-ce qu'une personne antispéciste? Quelqu'un qui casse les vitrines des boucheries? Quelqu'un qui voudrait que tous les animaux aient les mêmes droits que les humains? Contrairement aux idées propagées par la plupart des médias, la réponse est un peu plus compliquée. Le concept de spécisme a été forgé en 1970 par le psychologue britannique Richard Ryder⁴, par analogie avec le racisme. De même que le racisme est une idéologie qui justifie une discrimination fondée sur l'appartenance à une « race » donnée, le spécisme justifie une discrimination sur la base de l'appartenance à une espèce donnée. Par exemple, je peux te manger, t'enfermer, te faire subir des tests biologiques... parce que tu es une vache, un cochon, une souris. Mais alors, qu'est-ce que l'antispécisme? Il s'agit du refus de cette discrimination arbitraire, qui a des conséquences concrètes profondes et importantes, et en premier lieu le choix du véganisme. ♦

1. Melanie Joy, *Pourquoi aimer les chiens, manger les cochons et se vêtir de vaches*, 2016 pour la traduction française.

2. Du latin *sentiens*, de *sentire* « percevoir par les sens », c'est la capacité de ressentir, par rapport à la capacité de penser. Ce concept est central en éthique animale, car le fait d'être sentient implique des intérêts (à vivre, à éviter la souffrance), voire des droits (au respect, à la vie).

3. Dans les versions françaises des textes réglementaires européens, le terme sensible est utilisé pour traduire le vocable anglais sentient. Cependant, la *sentience* s'utilise désormais aussi en français et, depuis 2020, a intégré certains dictionnaires.

4. Richard Ryder, *Animals, men and morals*, 1971.

Cause animale : la prise de conscience s'accélère

« *Les différences des animaux se montrent dans leur genre de vie, dans leurs actions, dans leur caractère, aussi bien que dans leurs parties.* »

Vers 343 avant J.-C., Aristote, dans son *Histoire des animaux*, publie la première grande étude connue sur le comportement animal. L'éventail des espèces qu'il y étudie est impressionnant, et va des humains et autres vertébrés jusqu'aux mollusques, en passant par les mœurs des pieuvres, décrites avec une surprenante précision. En mars dernier, en écho aux travaux d'Aristote, des éthologues annonçaient avoir fait passer à des seiches « l'épreuve du marshmallow », dans laquelle elles renoncent par anticipation à une gourmandise offerte, pour en obtenir une meilleure si elles se montrent capables de patienter.

C'est peu de le dire : le regard que pose la science sur les animaux a fait beaucoup de chemin. L'éthologie a considérablement enrichi nos connaissances sur les animaux en matière de comportements, de relations sociales, de mémorisation et d'anticipation, de stratégies politiques, d'utilisation d'outils et de transmission de comportements culturels, ou de palettes émotionnelles. Pour l'éthologue Frans de Waal : « *Les gens disent souvent que les émotions humaines sont plus variées ou raffinées que celles des autres animaux. Je n'en suis pas convaincu : à mon avis, tous les mammifères partagent quasiment la même expérience émotionnelle.* »

À l'issue d'un colloque international à l'université de Cambridge en 2012, treize spécialistes mondiaux du cerveau ont signé une Déclaration de conscience des animaux, y reconnaissant que : « *la force des preuves nous amène à conclure que les humains ne sont pas seuls à posséder les substrats neurologiques de la conscience.* » Leur emboîtant le pas, un collectif de juristes français a prononcé le 29 mars 2019 à l'université de Toulon une Déclaration de Toulon¹, appelant le législateur à prendre la mesure du consensus scientifique sur la conscience des animaux, et à le traduire dans le droit en accordant enfin aux animaux une personnalité juridique. Si cet

appel est resté sans suite à ce jour, il n'en demeure pas moins que la situation dans laquelle nos représentations, nos habitudes et nos économies maintiennent encore les animaux se voit de plus en plus contestée.

Bataille de l'opinion : la force des images

Ces dernières années, le travail des ONG de défense des animaux s'est beaucoup appuyé sur les possibilités qu'offrent les réseaux sociaux dans le domaine de la diffusion des images. Sans surprise, il est apparu que **les industries dont les activités suscitent une forte réprobation sociale vacillent quand elles sont rendues publiques** par le travail des lanceurs d'alerte. Égorgement d'animaux à la chaîne dans les abattoirs, broyage des poussins mâles, vaches fistulées, déterrage des blaireaux, dauphins noyés par les filets de pêche, coulisses de chasses à courre ou cerfs traqués réfugiés dans des villages ou des gares : des activités qui jusqu'alors étaient demeurées discrètes, voire opaques, se trouvent particulièrement déstabilisées lorsque les souffrances qu'elles impliquent pour les animaux sont exposées à l'opinion publique par la viralité des nouveaux médias.

En réaction, la collusion du gouvernement et d'une partie du personnel politique avec les lobbies de l'élevage ou de la chasse saute désormais d'autant plus aux yeux qu'elle conduit les autorités à tourner le dos de plus en plus fréquemment à des principes aussi fondamentaux que la liberté d'expression, le droit de manifester, voire à la simple vérité. Particulièrement exposé, le ministère de l'Agriculture se voit ainsi amené à essayer de couvrir les défaillances des services de contrôles dans les élevages ou les abattoirs, à peser sur le ministère de l'Éducation nationale pour tenter de fermer l'accès aux écoles aux ONG de défense des animaux, ou encore à se mêler des menus des cantines scolaires, sans craindre par ailleurs de proférer des mensonges nutritionnels pour y défendre



la présence de la viande à chaque repas. Pendant ce temps, gouvernement et médias donnent du crédit au concept victimiste (et malin) d'*agribashing*, par lequel des acteurs du monde agricole se placent en victimes d'une prétendue hostilité qu'une partie de la population exprimerait envers leurs métiers.

À cette stratégie de communication s'ajoutent des mesures de plus en plus répressives à l'égard des militants associatifs : création d'une cellule spéciale de gendarmerie dédiée au concept vague d'« atteintes au monde agricole » en partenariat avec la FNSEA et les Jeunes Agriculteurs, mission d'information parlementaire visant à « renforcer l'arsenal pénal » contre « les militants anti-glyphosate, véganes ou anti-chasse ». Particulièrement inquiète de ces manœuvres, l'association L214 a dénoncé la montée en épingle de quelques actes de vandalisme isolés afin de justifier un arsenal répressif démesuré, destiné en réalité à entraver la diffusion d'images et le débat démocratique qu'elles nourrissent sur les réalités de la chasse ou les conditions d'élevage, de transport et d'abattage des animaux.

Dans les caddies et dans les urnes

Cependant, les temps n'ont sans doute jamais été aussi encourageants pour la cause des animaux : les alternatives végétales explosent et s'installent avec succès dans les supermarchés, la part des produits animaux dans l'alimentation baisse d'année en année, les initiatives législatives pour accroître le niveau de protection légale des animaux se multiplient. Grâce à

des initiatives – souvent invisibles – menées par les associations, un nombre croissant d'acteurs de l'agro-alimentaire se détournent des pratiques les plus nocives pour les animaux. À l'heure où nous écrivons, Poulehouse vient de signer un partenariat avec Intermarché pour la commercialisation d'œufs issus de poules de réforme dont la retraite est garantie. Dans le même temps, les Nouveaux Fermiers viennent d'annoncer que leurs aiguillettes végétales ont été reconnues « Saveurs de l'année 2021 ».

Dans les urnes, **les citoyens sensibles au sort des animaux ont désormais la possibilité d'apporter leur voix aux animaux** via des partis politiques créés pour les défendre à l'échelon politique. Parmi les 387 candidats signataires de la charte de L214 « Une ville pour les animaux »² lors des élections municipales de 2020, 230 ont été élus conseillers et 55 ont été élus maires. Parallèlement, 231 municipalités comptent des élus engagés pour la cause animale.

Le travail des associations, des bénévoles de terrain, des scientifiques ou des philosophes est tout aussi précieux. Chaque passage média, chaque livre qui paraît, chaque tract tendu par un militant dans la rue est une fissure supplémentaire dans le mur d'indifférence qui nous sépare d'un monde où notre considération s'étend au-delà de la frontière d'espèce, pour embrasser tous les êtres doués de sensations. D'une certaine manière, ce monde a déjà commencé, car on voit bien dans la faiblesse et la pauvreté des arguments qu'on nous oppose encore que **la bataille des idées est, de fait, déjà gagnée.** ♦

1. La Déclaration sur la personnalité juridique de l'animal, Toulon, 29 mars, https://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9claration_de_Toulon.

2. www.politique-animaux.fr/fichiers/engagement-animaux-municipales-2020-l214.pdf

En bref

Un collectif d'avocats en renfort contre la maltraitance animale

Elles sont six, souvent actives de longue date dans la protection animale. Elles apportent aujourd'hui leur expertise juridique aux associations, proposent leur médiation pour apaiser les relations avec les maîtres soupçonnés de maltraitance, et peuvent intervenir auprès du parquet pour défendre les intérêts de l'animal victime. Ces juristes engagées sont réunies depuis novembre au sein du Collectif Avocats Protection et Respect Animal (Capra84), basé dans le Vaucluse. Les militants associatifs, souvent confrontés au manque de moyens matériels et juridiques, peuvent désormais compter sur cet appui, et espérer que ce collectif fasse des émules. ♦

Capra84 : 04 32 85 00 55 / capra@gmail.com

Source : La Provence édition Vaucluse du 23.11.20, « Ces avocats ne prennent pas les animaux pour des bêtes ».

Drôle de zèbre: s'emparer de la question animale

Il y a la vie professionnelle, et les convictions personnelles. Les secondes ne se concrétisant pas toujours dans la première. Et quand on est porteur d'un projet, responsable institutionnel ou d'entreprise, on peut avoir besoin d'un coup de pouce pour évaluer son impact et améliorer son action, en particulier dans le domaine du respect animal. En pareil cas, on peut faire appel à... une consultante en enjeux animaux. Anne-Laure Meynckens vient de créer cette activité sur mesure où on peut épanouir ses convictions, ses expériences et ses connaissances, dans une « entreprise [qui] s'engage à agir pour un monde meilleur, pour tous les êtres vivants ».

Drôle de Zèbre aide ainsi « les organisations humaines à s'emparer de la question animale », par des outils issus de son expérience de terrain et l'ouverture vers des structures œuvrant dans le même sens. ♦

ddzebre.com



Taïaut et hallali

Les incidents se sont multipliés ces dernières saisons, et le ras-le-bol se généralise : sale temps pour la chasse à courre ? Paradoxalement, pas tellement. Cette activité controversée est toujours vivace et les tensions entre ses partisans et les opposants se durcissent. À tel point que le collectif AVA (Abolissons la Vénerie Aujourd'hui) a sollicité un élu pour l'accompagner incognito sur le suivi d'une chasse dans l'Oise. Dimitri Houbbron, député LREM du Nord, a ainsi pu constater les tentatives d'intimidation et l'ambiance délétère entre les uns et les autres, au point de finalement sortir sa carte de député pour ramener un peu de sérénité dans les sous-bois. Il a fait rapport de cette sortie en forêt du 20 février dernier à la secrétaire d'État auprès de la ministre de la Transition écologique Bérangère Abba. Et par souci d'équité répondra favorablement à l'invitation similaire d'une association de vénerie, tout en prévenant que ses positions sur la question ont peu de chances de changer. Co-rapporteur de la loi relative à la prévention et à la lutte contre la souffrance et la maltraitance animale, l'élu s'est régulièrement fait le défenseur des animaux et ne cache pas son hostilité aux chasses dites traditionnelles, dont la chasse à courre et le déterrage. L'évolution de l'opinion sur la chasse en général, et certains types de chasse en particulier, peine à se traduire dans le travail parlementaire. Le poids électoral revendiqué des chasseurs, le souci de ne pas froisser dans les territoires ruraux, et les signaux de sympathie adressés aux chasseurs et veneurs par l'actuel président de la République, entretiennent l'inertie. Pour mettre en balance ce conservatisme et les préoccupations des citoyens, AVA invite chacun à documenter les incidents de vénerie. ♦

ava-france.org, oisehebdo.fr, 2021/02/21, parisdepeches.fr



Les animaux dans le champ politique : une proposition de loi historique contre la maltraitance animale

Pour ce qui touche à la protection des animaux, la France est un mauvais élève en Europe. Foie gras, animaux sauvages dans les cirques, chasse à courre, chasse à la glu, corrida... Des lois sectorielles avaient déjà été votées, depuis la loi Grammont du 2 juillet 1850, qui pénalisait les mauvais traitements envers les animaux domestiques.

Mais le vendredi 29 janvier 2021, l'Assemblée a adopté une proposition de loi historique, visant à renforcer la lutte contre la maltraitance animale de manière beaucoup plus large. Il s'agit de la deuxième proposition de loi généraliste sur la cause animale discutée devant l'hémicycle, après celle de Cédric Villani et de son groupe, sabordée par l'obstruction parlementaire le 8 octobre 2020.

Si le texte de la nouvelle proposition de loi doit maintenant être discuté au Sénat, et s'il est loin d'être suffisant, car il fait l'impasse sur des sujets cruciaux comme l'élevage et la chasse, il s'agit d'une première victoire.

Le texte contient des mesures très positives, comme la fin de la vente de chiens et de chats en animalerie, l'obligation d'obtention d'un certificat de connaissance pour acquérir un animal de compagnie, la pénalisation plus sévère des actes de maltraitance, l'interdiction des delphinariums, des spectacles itinérants de cirques avec animaux sauvages et de la production de fourrure de vison.

Le travail conduisant à cette proposition de loi a commencé en avril 2018, lors du premier rendez-vous de Convergence Animaux Politique (CAP) avec la députée Laëtizia Romeiro Dias. CAP, interface entre le monde politique et les associations de défense des animaux, a accompagné la députée pendant deux ans

dans la rédaction de sa proposition de loi, et proposé l'expertise de ses partenaires au député Loïc Dombrevail en vue de la rédaction de son rapport de mission gouvernementale sur le bien-être des animaux de compagnie et des équidés. Ce travail a lui aussi débouché sur une proposition de loi dont il est l'auteur, et qui a été fusionnée avec celle de Laëtizia Romeiro Dias.

Fin septembre 2020, la ministre de la transition écologique, Barbara Pompili, faisait déjà ses annonces à propos de la faune sauvage captive. La même semaine, Cédric Villani et son groupe EDS à l'Assemblée utilisaient leur niche parlementaire pour mettre la condition animale à l'ordre du jour.

C'est grâce à tous ces éléments, au lobbying des associations comme l'AVF ou CAP, ainsi qu'à la pression de plus en plus forte de l'opinion et de personnalités publiques, par exemple via le « Référendum pour les animaux » (RIP), que la condition animale devient un sujet de plus en plus présent dans le champ politique. Malgré leur absence dans le texte, la chasse et l'élevage intensif ont fait partie des débats via des prises de parole de certains députés dans l'hémicycle et l'intervention des associations dans les médias. Ces actions participent à l'acceptabilité future de l'adoption d'une loi sur ces sujets. D'autre part, les progrès réalisés pour les animaux de compagnie, les animaux utilisés dans des spectacles, et ceux élevés pour leur fourrure, pourront, par effet d'engrenage, aider à solliciter de nouvelles avancées. L'adoption de cette proposition de loi par l'Assemblée, encore inenvisageable il y a quelques années, s'inscrit dans un long processus de politisation de la condition animale, qui ne peut que s'ancrer davantage dans le débat public et politique! ♦

1. Nicolas Bureau est responsable des affaires publiques chez Convergence Animaux Politique.

Quand les sciences sociales s'intéressent à nos relations avec les animaux

Une interview d'Émilie Dardenne



Émilie Dardenne est maîtresse de conférences en anglais à l'université Rennes 2, responsable pédagogique du diplôme d'université « Animaux et société », et autrice de l'ouvrage *Introduction aux études animales* (PUF, septembre 2020).

Vous avez publié récemment aux PUF un ouvrage consacré aux études animales. De quoi s'agit-il, et où ces études ont-elles émergé ?

Les études animales s'intéressent aux relations entre les êtres humains et les autres animaux, aux catégorisations qui organisent les animaux en différents groupes, en fonction des rôles qu'on leur attribue, aux représentations des animaux dans la culture, les arts, le langage. Les études animales n'incluent généralement pas les sciences vétérinaires, ni l'éthologie, bien qu'elles sont résolument transdisciplinaires. Elles englobent les sciences humaines et sociales (SHS), la philosophie, les lettres, les arts et souvent le droit. Elles abordent ces questions soit dans une perspective anthropocentrée élargie (pour inclure les autres animaux), soit de façon zoocentrée (c'est-à-dire en s'approchant au maximum du point de vue non humain). Ce champ d'enseignement et de recherche a émergé dans l'aire anglophone, notamment en Amérique du Nord, dans les trente dernières années.

Vous avez également créé un diplôme universitaire consacré au sujet, voulez-vous nous en dire plus ?

Le diplôme d'université Animaux et société (université Rennes 2) est né du constat que la question des rapports entre les êtres humains et les autres animaux s'impose de plus en plus sur les scènes associative, politique, scientifique et médiatique. La demande de promotion de rapports d'empathie avec les animaux se faisant plus pressante à l'école comme dans le monde du travail, il est apparu nécessaire d'apporter un éclairage mobilisant principalement les sciences humaines et sociales afin de renforcer les connaissances sur cette thématique en émergence.

Ce DU n'a pas directement pour but de former ses stagiaires à un nouveau métier, il contribue plutôt, dans le cadre de leur profession, à les aider à mieux identifier, analyser les concepts et attitudes construits autour du statut (réel ou imaginaire) des animaux, à maîtriser les règles juridiques élémentaires qui s'appliquent au traitement des animaux, à maîtriser les outils d'analyse éthique, sociologique, historique nécessaires à l'élaboration, la mise en œuvre des pratiques professionnelles et des politiques publiques ayant trait à la condition animale.

Pourquoi selon vous est-il important de mobiliser les sciences sociales pour réfléchir à nos relations avec les animaux ?

Parce que les sciences humaines et sociales permettent de placer ces relations à la fois dans une perspective diachronique, et ainsi on voit qu'elles évoluent constamment et qu'elles sont le fruit de transformations parfois très rapides, parfois très lentes. Les SHS permettent aussi une mise en perspective culturelle, ainsi peut-on constater que notre façon de catégoriser le monde animal en Occident n'est qu'une approche parmi d'autres. On voit aussi que chaque pays, y compris dans l'aire occidentale, a ses propres traditions, ses propres stéréotypes, ses propres façons de parler des autres animaux et de les penser.

Quelles sont les grandes questions étudiées par les études animales ?

Parmi les grands thèmes on trouve l'anthropocentrisme, bien sûr, mais aussi des notions voisines telles que l'anthropomorphisme. Il y est souvent question de l'élevage, car cette activité humaine, parmi tant d'autres, a constitué un déclencheur dans la réflexion morale

menée en éthique animale ces quarante dernières années. Cette réflexion a ensuite infusé d'autres disciplines que la philosophie et a permis l'émergence des études animales.

Quelle est selon vous la place de l'engagement militant dans ces études animales ?

Il dépend de la posture de chaque chercheur ou chercheuse, car il n'y a pas une façon de se positionner sur cette question, mais plusieurs. Chez les universitaires qui travaillent sur la question animale, il y a des recherches qui se veulent neutres, sans prise de position envers les objets d'études. Puis il y a des postures plus favorables à l'endroit des animaux. Enfin il existe un courant résolument militant, celui des études animales critiques, lequel favorise l'hybridation entre une approche normative (une approche qui s'intéresse aux valeurs) et le travail épistémologique (le travail relatif aux connaissances).

Ces études animales changent-elles la manière dont nous entrons en relation avec les animaux, individuellement et collectivement ? Permettent-elles d'améliorer la condition animale ? Si oui comment ?

Elles ne permettent pas d'emblée que la condition animale soit améliorée, mais elles permettent une réflexion approfondie de ces relations, en montrant comment le langage façonne notre vision des autres animaux, en soulignant les évolutions récentes des questions liées au bien-être animal, en montrant comment l'anthropocentrisme se manifeste dans pratiquement toutes les activités humaines : des dessins animés à l'alimentation quotidienne, du droit à la littérature, des loisirs à la recherche médicale. Nous n'y prêtons pas toujours attention, les études animales nous engagent à le faire, à voir ces phénomènes, à les comprendre, pour, possiblement, les déconstruire individuellement ou collectivement.

Comment ce champ d'études se développe-t-il en France ? Comment est-il reçu ?

En France, le champ est peu identifié. Il ne bénéficie pas encore d'une structuration académique visible. Mais il est très positivement accueilli par les étudiantes et les étudiants, de plus en plus nombreuses et nombreux à se pencher sur ces questions pour leurs recherches en master ou en doctorat. Il suscite également l'intérêt d'un nombre croissant d'universitaires, dans des disciplines variées. On peut s'attendre à ce que le nombre de formations offertes et de recherches menées dans ce champ augmente sensiblement dans les années à venir. ♦



POUR ALLER PLUS LOIN

Éthique animale, Jean-Baptiste Jeangène-Vilmer, PUF, 2008.

Manifeste animaliste. Politiser la cause animale, Corine Pelluchon, Alma Editeur, 2017.

L'Égalité animale expliquée aux humains, Peter Singer, Éditions Tahin-party, 2000.

Zoopolis. Une théorie politique des droits des animaux, Sue Donaldson et Will Kimlycka, Alma Éditeur, 2016.

La Libération animale, Peter Singer, Petite bibliothèque Payot, 1975.

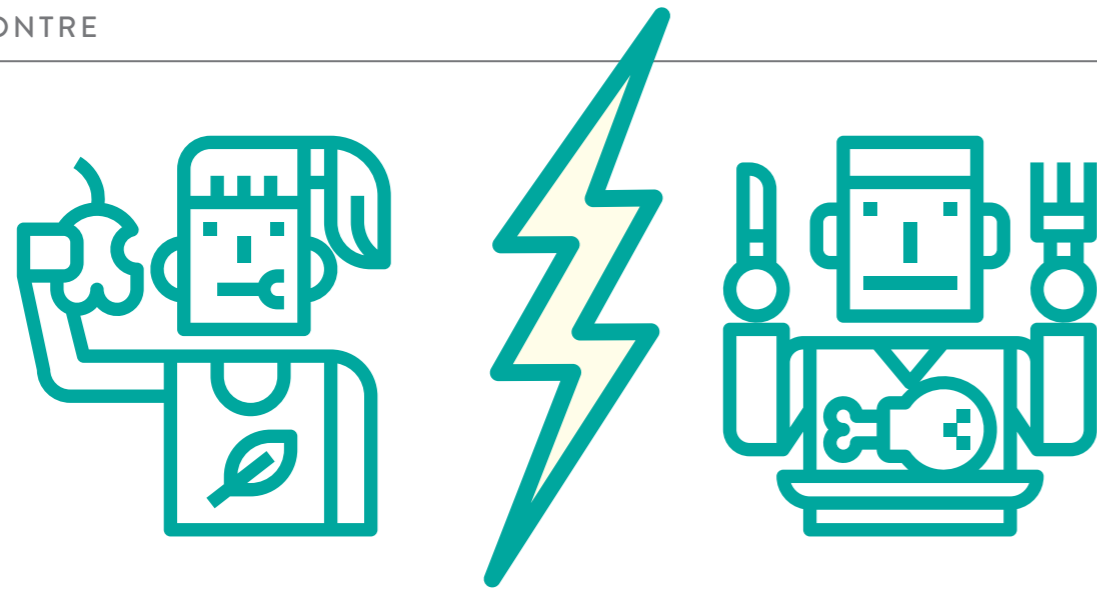
« Êtes-vous spéciste ? », par Laurent Bègue, membre de l'Institut universitaire de France et professeur de psychologie sociale à l'université de Grenoble 2
www.researchgate.net/publication/323870923_Etes-vous_speciste

« Du meuble à l'être sensible : la protection des animaux en cinq dates », France Culture, www.franceculture.fr/societe/du-meuble-letre-sensible-la-protection-des-animaux-en-cinq-dates

« Humanité, animalité : où sont les frontières ? », France Culture, www.franceculture.fr/emissions/matieres-a-penser/lanimal-est-lavenir-de-lhomme-15-humanite-animalite-ou-sont-les-frontieres

« ZOOPOLIS : penser une société sans exploitation animale », Ballast, entretien avec Sue Donaldson et Will Kymlycka, www.revue-ballast.fr/zoopolis-penser-une-societe-sans-exploitation-animale

Les Cahiers antispecistes, articles de philosophie morale, 1991-2019, www.cahiers-antispecistes.org



Du genre dans l'assiette : rencontre avec Lucie Nayak et Kostia Lennes

PROPOS RECUEILLIS PAR ALICE GREN

En novembre 2019, Kostia Lennes, doctorant en anthropologie et Lucie Nayak, docteure en sociologie, se sont lancé un pari ambitieux : celui de déterminer les différents liens de causalité entre genre et véganisme, à travers une enquête adressée aux hommes et femmes de 27 à 40 ans. Comment nos comportements alimentaires influent-ils sur notre genre et vice-versa ? Les deux chercheurs nous livrent leur regard croisé.

Pourriez-vous nous dire quand a émergé l'idée d'un lien entre féminisme et volonté de défense animale ?

LN – On peut faire remonter ce lien à la fin du XIX^e siècle au Royaume-Uni : la militante féministe et animaliste Frances Power Cobb a été l'une des premières à militer pour le droit de vote des femmes tout en étant à l'origine d'un important mouvement antivivisectionniste. Émilie Dardenne, qui a étudié ses travaux en profondeur¹, montre qu'elle dénonçait l'altérité dans laquelle étaient rejetés les femmes et les animaux, en faisant un lien entre les violences respectives dont ils faisaient l'objet. Mais c'est surtout un siècle plus tard que l'on retrouve cette association, notamment avec Françoise d'Eaubonne – créatrice du mouvement écoféministe². En 1990, l'autrice Carol J. Adams poursuit cette idée dans son ouvrage *The Sexual Politics of Meat*³ en analysant de façon croisée l'oppression des femmes et celle des animaux, via la consommation de viande. C'est l'une des références en matière de féminisme végane : elle articule la critique du sexisme et celle du spécisme.

Dans son livre, Carol J. Adams parle de sexualisation de la femme au même titre que celle de l'animal : quel est votre avis sur le sujet ?

KL – La publicité réalise beaucoup ce parallèle en effet, aussi bien chez les hommes que chez les femmes d'ailleurs. PETA, dans l'une de ses publicités vantait les mérites du régime végétarien pour la puissance sexuelle et la forme physique. On y voit des hommes dansant avec des légumes aux tailles disproportionnées. La marque Orangina, quant à elle, fait indirectement référence à l'oppression masculine à travers la sexualisation de l'animal. On y voit une biche en sous-vêtements rouges, assise sur les genoux d'un vieil homme blanc. Cette métaphore sexuelle entre la femme et l'animal est souvent réalisée dans la publicité alimentaire. Ces codes sont repris pour susciter l'émoi et l'indignation, en somme, pour faire parler. À la base ils sont utilisés pour se moquer des « dominants » mais *in fine*, ils utilisent le même mode de communication.

Derrière cette image sexualisée de la femme et de l'animal se cache une idée que Carol J. Adams avait déjà développée : l'idée que le corps des femmes serait disponible pour les hommes de la même manière que les animaux sont disponibles pour les humains. Cela n'est d'ailleurs pas un hasard si ces publicités sont alimentaires : la cuisse de la femme est réifiée à l'image d'une aile de poulet dans une assiette.

Pensez-vous que la femme et les animaux sont, à certains égards, mis sur le même plan dans la société ?

KL – Je dirais oui et non. Au même titre que les animaux par rapport à une majorité humaine, Les femmes occupent une position de minorité et d'opprimées par rapport à la majorité masculine. On peut en ce sens parler de mise sur le même plan dans la hiérarchie sociale.

Toutefois, il convient aussi de différencier l'histoire du combat féministe de celui de la cause animale. Bien que le féminisme ait encore de nombreux droits à acquérir dans la société, le regard sur les femmes a énormément changé car c'est un mouvement vieux de plusieurs siècles. Grâce à ces mouvements, dont #metoo

constitue peut-être la dernière démonstration visible à l'échelle mondiale, la place qu'occupent les femmes dans la société a énormément évolué, tant sur le plan juridique que social.

Pour les animaux, le combat reste encore assez récent et d'une moindre ampleur, même si beaucoup de théoriciennes y travaillent depuis le XIX^e siècle comme l'indiquait Lucie Nayak. À la différence des femmes, ils n'ont pas encore acquis de droits sociaux ou juridiques, hormis quelques petites conquêtes. Il y a vraiment un écart entre les mouvements féministes et animalistes, qu'il s'agisse du regard porté par la société ou en termes de droits.

On pourrait en revanche parler de mise sur le même plan dans la culture populaire. Beaucoup d'expressions humoristiques font l'analogie entre la femme et l'animal. Marie-Claude Marsolier dans son ouvrage, *Le Mépris des « bêtes »*⁴ parle de ces parallèles souvent réalisés dans la langue française. Elle indique que dans nos représentations collectives, nous avons ancré ces rapprochements entre les femmes et les animaux. L'anthropologue et ethnologue Françoise Héritier, dans ses travaux, effectue un rapprochement entre les femmes et la nature d'un côté et les hommes et la culture de l'autre. En reprenant cette théorie, forcément, les femmes sont plus proches des animaux. Tandis que les femmes sont comparées à des animaux de façon dégradante (cochon, chienne...), l'homme est plutôt associé à une image viriliste et valorisante (ex : chaud lapin).

En somme, même si les femmes et les animaux ne sont pas mis sur le même plan, la culture populaire partage des représentations très ancrées aujourd'hui des minorités (la majorité étant généralement représentée par des hommes blancs, hétérosexuels et valides).

Peut-on parler d'un engagement différent selon les deux genres ?

LN – Dans le cadre de notre enquête, nous avons travaillé sur un très petit nombre de personnes. Mais l'on observe parmi elles une distinction dans les formes de militantisme. Chez les femmes, le militantisme

1. Émilie Dardenne, 2015, « Un épagneul, une femme et un noyer, plus nous les battons, meilleurs ils sont » : Frances Power Cobbe, la féminité et l'altérité », Revue LISA/LISA e-journal, <https://journals.openedition.org/lisa/890>.

2. La notion d'écoféminisme est apparue dans l'essai de Françoise d'Eaubonne *Le Féminisme ou la mort*, Éditions Passager clandestin, 1974. Ce mouvement met en lumière le lien entre l'oppression des femmes et leur exploitation dans la nature. Ainsi, l'oppression patriarcale des femmes et l'exploitation capitaliste de la planète découleraient des mêmes mécanismes de domination.

3. Carol J. Adams, *Politique sexuelle de la viande, une théorie critique féministe végane*, Éditions l'Âge d'Homme, 2016.

4. Marie-Claude Marsolier, *Le Mépris des « bêtes ». Un lexique de la ségrégation animale*, Paris, PUF, 2020.

est souvent revendiqué par la cuisine. Elles avaient déjà une pratique culinaire avant de devenir végane, contrairement aux hommes qui l'ont plutôt découverte lors de leur conversion à la cuisine végétale.

Les femmes interrogées démontrent une réelle volonté de cuisiner pour les non véganes afin de leur faire découvrir un autre mode d'alimentation. Elles valorisent davantage les blogs de cuisine car c'est une façon pour elles de militer par ce biais-là. C'est d'ailleurs la principale différence que nous avons pu constater au cours de notre enquête, en ce qui concerne les formes de militantisme.

Nous avons également l'impression que les formes de militantisme diffèrent selon le paysage associatif. Certaines associations de défense animale mettent en avant une imagerie plus viriliste en affichant un certain nombre d'attributs pouvant être rapprochés d'un stéréotype masculin (grosses rangers, vêtements noirs...). D'autres à l'inverse, mettent en avant la cuisine, la santé, soit des domaines plus souvent associés au féminin.

Une plus grande représentation des femmes parmi les personnes s'affirmant végétariennes ou véganes serait-elle uniquement expliquée par leur traitement inégalitaire au sein de la société ?

LN – Tout dépend de ce que l'on entend par traitement inégalitaire. On peut en partie expliquer cette plus grande représentation des femmes parmi les personnes végétariennes ou véganes par leur traitement social différencié. On attend souvent des femmes qu'elles prennent un plus grand soin de leur santé, qu'il s'agisse de la leur ou de celle de leur entourage. Devenir végane, pour elles, serait donc un moyen de manger plus sainement (ex : limiter la viande rouge pour le cholestérol). Selon une étude réalisée par France AgriMer en 2018⁵, parmi les personnes végétariennes, les femmes sont plus nombreuses que les hommes à révéler une préoccupation de santé.

Par ailleurs, l'empathie et la sensibilité sont encouragées chez les femmes et attendues d'elles. Cela peut les conduire à arrêter de consommer la viande, par souci éthique et/ou écologique. Les femmes étant victimes de sexisme, elles se sentent davantage concernées par l'oppression que subissent les animaux d'élevage. La juriste Kimberlé Crenshaw a développé à ce titre la notion d'intersectionnalité, qui renvoie à la situation

des personnes subissant simultanément plusieurs discriminations (sexisme, validisme, racisme etc.) Toutefois, cette inclusion des animaux et de la lutte contre le spécisme ne fait pas l'unanimité au sein des mouvements féministes. Certaines femmes jugent indécente cette analogie entre oppression des femmes et celle des personnes racisées avec celle que subissent les animaux. Dans les discours racistes, on a beaucoup assimilé les personnes racisées à des animaux, à l'image des femmes animalisées. Cela serait donc une façon de décrédibiliser le mouvement féministe et de rabaisser les femmes. Si l'on considère bien sûr que les animaux seraient inférieurs aux êtres humains.

Dans le cadre de notre enquête, plusieurs femmes disent que leur engagement féministe les a incitées à devenir véganes. Elles ont d'abord pris conscience des inégalités qu'elles subissaient en tant que femmes, notamment grâce à la littérature féministe. Dans un second temps, les interrogées ont pris conscience des conditions d'élevage et ont décidé de les inclure à leur lutte, pour plus de justice sociale.

On peut ainsi identifier deux éléments déclencheurs pour le passage au véganisme chez les femmes : le traitement social différencié qui les amène à cesser de manger de la viande d'une part, et l'identification aux deux formes d'oppression d'autre part.

En quoi la masculinité est-elle souvent associée au fait d'être carnivore ? Le végétarisme serait-il une atteinte à la virilité ?

KL – En 1995, la sociologue Raewyn Connell a développé le concept de masculinité hégémonique⁶. Elle analyse dans quel contexte l'identité masculine est la plus valorisée dans la société. Dans beaucoup de contextes historiques, la viande reste liée à la masculinité hégémonique, soit la masculinité des dominants. Ainsi, un homme qui affirme qu'il ne mange plus de viande posera problème car cela portera directement atteinte à son identité masculine. Il va donc utiliser des techniques et stratégies différentes pour justifier son végétarisme en insistant sur des valeurs compatibles avec la masculinité hégémonique. L'écologie par exemple, qui touche tous les êtres humains, ou encore les sujets politiques. Autrement dit : la sensibilité, que l'on attribue souvent aux femmes, ne sera pas (ou peu) utilisée comme justificatif par les hommes.

A contrario, une femme pourra plus facilement démontrer son empathie (elle ne fait que se conformer aux normes de son genre), à la différence de l'homme qui, s'il le fait, sera souvent renvoyé à une hypothétique homosexualité. Cela montre bien ce que sont nos représentations collectives sur le sujet !

LN – Il est important de préciser que lorsque l'on parle de végétarisme, l'arrêt de la viande est l'élément qui pose le plus problème (les œufs, le poisson ou les produits laitiers sont moins problématiques) si l'on place cela dans le cadre de la masculinité hégémonique. Refuser de la viande rouge est plus « grave » car celle-ci va de pair avec le développement physique, la force musculaire, le sang, la guerre... Le barbecue en est un parfait exemple : il est associé aux hommes en priorité.

Comment déconstruire ce schéma social ? (On pense notamment au magazine Beef qui s'adresse aux hommes mangeurs de viande : le sang, l'homme qui chasse...).

LN – Parmi nos interviewées, plusieurs femmes, qui se déclarent féministes veillent justement à ne pas trop se conformer au schéma social qu'on leur impose. Elles avaient peur que l'on se moque de leur sensibilité et apportent ainsi des arguments le plus souvent renvoyés à une image masculine : « Je suis végane mais je mange gras, en grande quantité, je bois de l'alcool... » Elles ne veulent surtout pas être assimilées au cliché féminin de « manger trois feuilles de salade ».

KL – Paradoxalement, on observe une requalification des caractéristiques considérées comme féminines soit la douceur, l'empathie ou la sensibilité. Les hommes véganes ont aussi tendance à accepter ces valeurs considérées comme transgressives par rapport à leur genre. La masculinité urbaine et cosmopolite définit aujourd'hui l'homme moderne comme un libre-penseur. L'homme contemporain et évolué est celui qui va à l'encontre des attentes de son genre avec une rébellion assumée. Tandis qu'il s'affranchit des dominants et donne l'impression d'avoir abandonné les normes masculines, il réinvente en réalité une autre masculinité hégémonique par ce processus de requalification des normes. On pourrait alors considérer que cette réappropriation des normes féminines serait une façon de conquérir un terrain, la cause animale, majoritairement investi par les femmes. Ainsi, probablement de manière inconsciente, certains

de ces hommes donnent l'illusion de s'affranchir de la masculinité hégémonique et traditionnelle tout en conservant les bénéfices d'une forme de masculinité « moderne » tout à fait compatible, et même valorisée, dans les milieux qu'ils fréquentent. ♦



Lucie Nayak est sociologue, post-doctorante à l'Université de Liège. D'abord spécialisée dans les champs de la santé, du genre et de la sexualité, ses

travaux de recherche actuels sont consacrés à l'étude des relations entre les animaux et les humains dans les refuges pour animaux « de ferme », hors contexte d'exploitation.

Kostia Lennes

est doctorant en socio-anthropologie à l'Université Libre de Bruxelles et à l'Université de Paris. Dans son travail de thèse, il s'intéresse à la relation escort-client dans le contexte de la prostitution masculine sur Internet. Ses recherches s'articulent principalement autour des études sur le genre et la sexualité, et plus particulièrement sur les hommes et les masculinités.



5. Étude « Panorama de la consommation végétarienne en Europe », réalisée par le CREDOC pour FranceAgriMer et l'OCHA en 2018.
6. Raewyn Connell, *Masculinités. Enjeux sociaux de l'hégémonie*, Paris, Éditions Amsterdam, 2014.

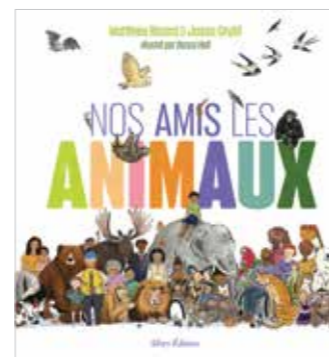


Le mépris des bêtes

Marie-Claude Marsolier, Éditions PUF, septembre 2020, 17€.

Saviez-vous que la langue française est misothère (« qui exprime haine et mépris envers les animaux ») ? « Être bête comme un âne », « Être le dindon de la farce », « Avoir une cervelle de moineau », nombreuses sont les expressions courantes faisant référence à un animal, souvent pour le dénigrer.

Au travers d'une analyse inédite, entre histoire du langage et expressions décortiquées, l'autrice démontre comment notre discours contribue à légitimer les violences dont les animaux sont victimes. Marie-Claude Marsolier signe ici un ouvrage étonnant qui entraîne une réflexion passionnante sur le langage et sur la façon dont il peut contribuer à la lutte pour le droit des animaux. ♦



Nos amis les animaux

Matthieu Ricard et Jason Guhl, illustrations Becca Hall, Allary Éditions, mars 2021, 12,90€.

Comment sensibiliser les enfants à la protection de la planète et des espèces ? Comment leur parler de bien-être animal ? Le moine bouddhiste Matthieu Ricard, auteur notamment du best-seller Plaidoyer pour les animaux, s'adresse pour la première fois aux enfants dans ce magnifique album co-écrit avec le psychologue américain Jason Guhl. On aime les grands dessins de Becca Hall, illustrant à la fois la variété et la ressemblance des capacités, des besoins, des émotions chez l'humain et chez les animaux. Autre atout : une double page finale présente quelques faits et chiffres sur l'écologie et le végétarisme, permettant d'approfondir l'échange avec les parents. ♦



Comment pensent les animaux

Loïc Bollache, HumenSciences, septembre 2020, 16€.

L'un des points qui revient régulièrement quand on interroge notre rapport aux animaux est celui de l'intelligence animale. Le traitement qui leur est réservé serait justifié par leurs moindres capacités intellectuelles. Mais est-ce vraiment le cas ? Loïc Bollache souligne tout d'abord la difficulté à définir précisément ce qu'est l'intelligence et insiste sur sa pluralité. Il nous présente ainsi, au travers de nombreuses études, les capacités de mémorisation, de raisonnement ou la créativité propres aux animaux.

Au fil de la lecture on découvre que les fourmis aménagent des cimetières, que les singes apprennent à laver les patates douces et que les abeilles dansent pour communiquer. Si on peut regretter qu'il n'y ait pas plus d'exemples concernant les animaux d'élevage, *Comment pensent les animaux* nous offre un panorama intéressant des connaissances scientifiques actuelles sur leur intellect.

Un petit avertissement s'impose toutefois : des passages décrivant des expérimentations sur les animaux pourront être difficiles à lire pour certains. L'auteur en profite pour expliquer l'évolution des réglementations à ce sujet. ♦



Dialogue entre un carnivore et un végétarien

Michael Huemer, Albin Michel, janvier 2021, 15,00 €.

C. et V., deux étudiants en philosophie, débattent pendant de longues heures de l'intérêt de devenir végétarien pour soi, pour les animaux et pour la planète. Construit sous la forme d'un dialogue socratique, cet essai atypique résonnera chez beaucoup d'entre nous tant certaines phrases nous semblent familières.

S'attardant entre autres sur la définition de la souffrance, sur l'éthique de l'industrie agro-alimentaire ou encore sur le rôle de la morale, l'auteur questionne, argumente et convainc grâce aux nombreuses références scientifiques et philosophiques qui ponctuent l'essai.

Même si certains passages peuvent paraître difficiles d'accès aux néophytes, l'ouvrage reste agréable à lire. Il permet en outre de dessiner une vue d'ensemble des débats actuels touchant à la consommation de produits animaux. Préfacé par Peter Singer, il est à conseiller à votre entourage si vous êtes fatigué de répondre constamment aux mêmes réflexions ou à lire si vous cherchez des arguments à ajouter à votre arsenal ! ♦



Les cerveaux de la ferme

Layla Benabid et Sébastien Moro, La Plage, février 2021, 19,95 €.

Qui des humains ou des poules a la meilleure vision ? Saviez-vous que les chèvres adorent résoudre des énigmes ? Ou que les vaches sont d'excellentes physionomistes ?

Si des ouvrages sur l'intelligence animale apparaissent régulièrement dans les rayons de nos librairies, en général ils se consacrent plutôt aux animaux sauvages ou de compagnie. Avec cette bande dessinée, les deux auteurs font le choix de se concentrer sur les animaux dits de ferme, moins populaires mais tout aussi passionnants.

En s'intéressant à leurs émotions, à leur perception du monde ou à leur communication, les auteurs décrivent plusieurs dizaines d'expériences récentes, faisant ainsi un tour d'horizon des connaissances scientifiques actuelles.

Les textes de Sébastien Moro (auteur de *Les Paupières des poissons* et créateur de la chaîne Youtube *Cerveau d'oiseau*) et les illustrations de Layla Benabid apportent une vraie personnalité à l'ouvrage et les références à la pop culture rendent l'ensemble drôle et ludique. Une réussite ! ♦

Une histoire et... Oli !

Cette série de podcasts originale, produite par France Inter pour les enfants de 5 à 7 ans, se décline aussi en une collection de petits albums jeunesse. Parmi ces histoires, on retrouve le motif du loup végéta*ien, thématique phare pour parler de végétarisme aux enfants...



Le loup qui préférait les carottes

Aurélie Valognes, Philippe Jalbert, éd. Michel Lafon, coll. « Une histoire et... Oli », nov. 2020, dès 3 ans, 12,95€.

VERSION AUDIO www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli/le-loup-qui-preferait-les-carottes

Ce petit loup qui voulait manger des carottes nous laisse apercevoir la figure menaçante de son père. Se voulant attentionné pour ses enfants en chassant et préparant le repas, ce père n'en est pas moins intransigeant, brutal et cramponné aux traditions, aux habitudes, au point de refuser d'écouter son louveteau exprimer ses (dé) goûts et ses besoins. Saluons au passage le schéma monoparental de cette famille, qui est peu représenté dans la littérature jeunesse.

Petit Loup cherche alors à créer quelque chose de nouveau, à contre-courant des pratiques de son espèce. Il se tisse une nouvelle famille avec des animaux herbivores plus doux, pour découvrir, apprendre et manger enfin ce qu'il aime : des carottes ! Refusant de subir la honte que cherche à lui inspirer son père, il apprend par lui-même qu'être fort et fier n'est pas lié à ce que l'on mange, mais aux choix que l'on fait. ♦

Baïla, la petite louve

Adeline Dieudonné, Arnold Hovart, éd. Michel Lafon, coll. « Une histoire et... Oli », fév. 2021, dès 3 ans, 12,95€.

VERSION AUDIO www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli/adeline-dieudonne-baila-la-petite-louve

L'angle choisi par l'autrice fait sourire... La louve de cette histoire ne cherche pas à s'extraire de son clan, qui l'apprécie et aime ses histoires, mais à réparer une faute qu'elle aurait peut-être commise contre les esprits. En effet, quelle autre raison pourrait expliquer les énormes proues de Baïla ?

Avec cette particularité inattendue, ce personnage interroge à la fois la notion de régime alimentaire (consommer certains aliments induit une fermentation et donc des gaz), et une question morale : peut-on sacrifier la vie d'un être vivant pour son profit ? Car pour contenter les esprits, Baïla doit ramener les oreilles d'un lapin blanc. La louve va ainsi rapidement décider que mieux vaut faire des proues toute sa vie plutôt que de condamner ce lapin à mourir pour conjurer un mauvais sort ! Heureusement, le lapin blanc propose une meilleure solution, simple, inoffensive et moins fatigante que la chasse : manger des pommes, pour ne plus avoir mal au ventre ! ♦





Florence Dellerie

Florence Dellerie est illustratrice scientifique indépendante depuis près de quinze ans. Elle travaille pour la presse, l'édition ou pour des associations ou des réserves naturelles...

Côté militant, une grande partie de son travail est consacrée à l'éthique animale, à la défense des droits humains ainsi qu'à la promotion de l'esprit critique. Elle a notamment réalisé près d'une centaine de « Fiches info », supports informatifs synthétiques relatifs à ces sujets.

Elle est aussi conférencière, chroniqueuse, éditrice de la revue en ligne *L'Amorce*, et cofondatrice du Projet Méduses, mouvement de défense des intérêts des êtres sentients.

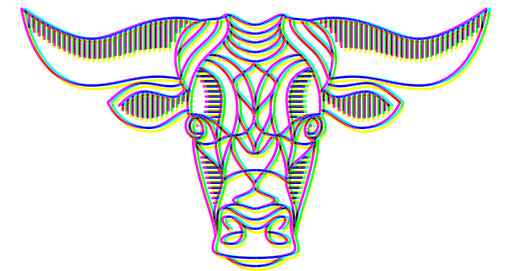
POUR ALLER PLUS LOIN

- 🌐 <https://questionsanimalistes.com>
- 📌 [florencedellerieQA](#)
- 📍 [florencedellerie](#)
- 👤 [FlorenceDell](#)



TEXTE KARINE FREUND-VERNETTE

Ne fais pas à autrui ce que tu ne voudrais pas qu'on te fît



Le jour où tout s'arrêta, on avait d'autres chats à fouetter (expression sévèrement taxée par la police végétale¹).

Passé la sidération, les amis des chats et leurs amis ont repris les anciens dossiers, ouverts à grands efforts, qui stagnaient sous la pile des questions urgentes à régler en 2005² au plus tard. Vous savez, ces déchirements sur l'élevage, les animaux de cirque, la considération de la souffrance animale, la préservation des espèces, le totalitarisme végétal. Tous ces trucs qui n'étaient déjà pas très sérieux, paraît-il, apparaissaient encore plus dérisoires tandis que les humains étaient « soudain » confrontés à un risque d'asphyxie. Hors de question de remiser nos ambitions disaient les uns, ce n'est vraiment pas le moment répondaient les autres.

Mais entre-temps, il y a eu le pangolin. Le charme exotique des mœurs extrême-orientales sous une carapace aussi antédiluvienne que débonnaire. On s'est aussi rappelé, quand cette abomination a entamé un nouveau tour de piste³, donnant

un je-ne-sais-quoi de piquant au contexte actuel, qu'Ebola était arrivé par les chauves-souris. Et le VIH, tiens, contre lequel on n'a toujours pas trouvé de vaccin, c'était une histoire de viande de brousse, non ? Sans compter les analogies aux grandes pestes et aux rats qui les propageaient. En somme, tout converge : les sales bêtes sont aussi des bêtes sales, et c'est parce que les humains s'en sont trop approchés que maintenant, ils toussent.

Alors, enfin, une nouvelle pièce aux dossiers devient réellement audible : la question animale est une question humaine. Là où l'éthique peinait à le faire entendre, où l'écologie en soulignait vainement l'évidence, c'est finalement le pragmatisme sanitaire qui changera peut-être le sort de tout le monde. On pourrait résumer l'enjeu par un solennel : « laisser vivre pour rester en vie ». Une maxime qui a l'avantage d'être pertinente sur la plupart des thèmes liés au devenir de l'espèce humaine, de l'agriculture à l'immunologie en passant par le réchauffement climatique, en plus d'alimenter la culture et la philosophie, aussi non essentielles qu'elles aient pu être insidieusement désignées.

Et avec un peu d'imagination, on ferait de « vivre et laisser vivre » une chanson-manifeste et un slogan pédagogique dans toutes les langues, et on l'inscrirait au frontispice des constitutions, et on l'ajouterait à la Déclaration des droits de l'homme, ce ne serait pas du luxe, et... Bref. Ne nous emballons pas. Fauflions-nous dans les trous de souris que nous laisse l'état d'urgence sanitaire, soyons agiles comme des félins pour attraper toutes les opportunités d'avancer vers un futur moins imbécile, têtus comme des mules, malins comme des singes : l'avenir est à nous, et en plus c'est l'année du bœuf en astrologie chinoise, déterminé, fiable et sérieux, tous les espoirs sont permis⁴. ♦

1. Qui n'existe pas.
2. Année du premier rapport d'un service de renseignements sur le risque d'épidémie à grande échelle sous forme de syndrome respiratoire aigu, causé par les contacts entre humains et faune sauvage et par la globalisation des échanges.
3. En Guinée et en RDC, en février dernier.
4. La police végétale¹, débordée par cette récupération anthropomorphique inversée, vient de déposer un préavis de grève.

Rodolphe Landemaine, entrepreneur insatiable, novateur et engagé

Artisan boulanger et pâtissier, fondateur de la Maison Landemaine – dix-sept établissements à Paris, quatre à Tokyo et un à Lille – Rodolphe Landemaine a ouvert en février 2020 une « boulangerie d'hôte » végane, Land & Monkeys. Il est aussi co-fondateur de Yumgo, une marque de substituts végétaux de l'œuf en plein développement.

Qu'est-ce qui, dans votre parcours personnel, vous a amené à créer une nouvelle enseigne complètement végane, en marge de vos boutiques Maison Landemaine ?

Je suis devenu végane en 2014, alors que la Maison Landemaine – une boulangerie traditionnelle fondée en 2007 – comptait déjà une dizaine d'établissements. Cela a évidemment influencé ma manière de consommer et de concevoir mon business. Très rapidement j'ai voulu faire évoluer l'enseigne en intégrant des références véganes comme le croissant ordinaire ou la tarte aux pommes. Aujourd'hui 10 % de la gamme sucrée est végane, et près de 50 % pour la gamme salée. Mais j'avais envie d'aller plus loin avec un autre modèle, économiquement viable et précurseur d'une nouvelle génération de boulangeries à impact positif...

Quel est le concept de la « boulangerie d'hôtes » Land & Monkeys, et comment se porte-t-elle, après un an et demi d'ouverture ?

« Boulangerie d'hôtes » est le terme que nous avons imaginé pour décrire notre concept. Nous voulions éviter les termes « boulangerie végane » ou « végétale » un peu stigmatisants, et par ailleurs donner l'idée que Land & Monkeys est plus qu'un commerce de proximité avec de

bons produits : c'est toute une chaîne d'engagements et de valeurs auxquels les clients, nos hôtes, sont initiés et invités à adhérer ; le 100 % végétal, le respect de la saisonnalité, le sourcing local, le zéro plastique jetable, le tri et le compostage de nos biodéchets, l'utilisation de farines biologiques, la réalisation d'un audit carbone... Bref un impact global positif sur la planète et le vivant.

Land & Monkeys s'adresse à tous publics. La signalétique est d'ailleurs très peu présente en boutique, si bien que de nombreux clients achètent nos produits sans même savoir qu'ils sont véganes... simplement parce que la boutique est attrayante et que les produits sont bons ! Nous estimons que 30 % environ de notre clientèle est végane.

Malgré un contexte peu favorable, cette première année d'activité a été couronnée de succès : une clientèle et des médias au rendez-vous avec un regard très bienveillant sur notre démarche ! Nous avons ouvert une seconde boulangerie dans le XIV^e arrondissement début avril et deux autres adresses sont déjà en travaux et ouvriront ce printemps.

Vous portez un autre projet innovant, Yumgo. Quels sont les premiers retours des professionnels et des particuliers ?

Yumgo, c'est une composition simple de trois ingrédients naturels qui vient remplacer les blancs, les jaunes et les œufs entiers dans les recettes sucrées et salées. Il permet de rendre la cuisine et la pâtisserie végétale accessibles à tous à partir de substituts qui s'utilisent de la même manière et dans les mêmes proportions que dans les recettes classiques. On a surpris tout le monde, avec cet ingrédient capable de monter en neige plus rapidement que les blancs eux-mêmes ! Macarons, meringues, crèmes brûlées, mayonnaise... et maintenant avec le dernier-né, Yumgo Entier, on peut cuisiner des « omelettes » ou « œufs brouillés » sans œufs ! Nous travaillons avec des professionnels pour développer sur mesure leurs recettes et les accompagner dans cette transition.

Un message à transmettre pour terminer ?

Nous avons de grands projets pour Land & Monkeys, à Paris en France et à l'international. Nous sommes déjà très sollicités car la singularité et la viabilité du concept suscitent beaucoup d'intérêt ! ♦

POUR ALLER PLUS LOIN

- 🌐 www.land-and-monkeys.com
- 🌐 www.yumgo.fr

LA RECETTE DE RODOLPHE LANDEMAINE

Flan au chocolat végétal



©Rodolphe Landemaine

Niveau 🍳 🍳
Cuisson 🕒 🕒

Pâte Brisée :

- 35 g de beurre végétal
- 65 g de farine T65
- 1 g de sel
- 5 g de lait de soja ou d'amande
- 15 g d'eau

Appareil à flan :

- 500 g de lait de soja
- 75 g de crème végétale (nous utilisons de la crème Flora)
- 95 g de Yumgo Jaune
- 45 g de maïzena
- 110 g de chocolat noir

Préparation

Pâte Brisée

1. Mélanger la farine, le beurre végétal mou et le sel jusqu'à l'obtention d'une pâte sableuse.
2. Ajouter l'eau et le lait végétal et assembler la pâte en boule.
3. Fraiser la pâte : écraser avec la paume de la main les bords de la pâte sur le plan de travail afin de la rendre homogène. Répéter l'opération 4 à 5 fois.
4. Former la pâte Brisée en boule et la laisser reposer au frais au moins une heure.

Appareil à flan

1. Mélanger tous les ingrédients dans une casserole.
2. Faire cuire la préparation à feu doux et retirer dès que ça épaissit.
3. Verser la préparation sur le chocolat, puis mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Assemblage

1. Mettre la pâte Brisée dans un cercle.
2. Verser la préparation puis laisser refroidir une bonne heure.
3. Enfourner 25 min à 175° C.



RECETTE JULIETTE POCHAT > WWW.LESRECETTESDEJULIETTE.FR

Nombreuses sont les fleurs comestibles. Savez-vous, par exemple, que les pâquerettes, les violettes ou les fleurs de cerisier se mangent ? Que les fleurs de lilas parfument à merveille le sucre, mais aussi les préparations culinaires ?...

Riz au « lait » parfumé aux fleurs de lilas



Niveau 
Cuisson 

Ingrédients pour
4 personnes

- 50 g de fleurs de lilas
- 1 litre de lait (végétal ou non)
- 150 g de riz rond arborio
- 60 g de sucre complet

Préparation

1. Lavez et essorez les fleurs de lilas.
2. Dans une casserole, faites bouillir le lait puis ajoutez-y les fleurs de lilas. Coupez le feu, couvrez et laissez infuser pendant 30 minutes.
3. Filtrez le lait pour en ôter les fleurs. Versez le riz dans la casserole et laissez cuire à feu doux pendant 45 minutes, en remuant de temps en temps. Ajoutez le sucre à mi-cuisson.
4. Lorsque le riz a absorbé tout le lait, versez-le dans des ramequins individuels, laissez-le refroidir puis placez-le au réfrigérateur.

Conseil

Dans cette recette de riz au lait, les fleurs de lilas apportent douceur et gourmandise. Plus vous les laisserez infuser longtemps, plus la saveur sera prononcée.

Cramailote, ou confiture de pissenlits



Niveau 
Cuisson 

Ingrédients
pour 3 ou 4 bocaux

- 250 g de fleurs de pissenlit (sans la tige)
- 2 pommes
- Le jus de 2 citrons
- 1,5 l d'eau
- 600 g de sucre de canne en poudre
- 1,5 cuillère à café rase d'agar-agar

Préparation

1. Cueillez 250 g de fleurs de pissenlit (dans un jardin ou dans la nature, pas sur le bord des routes), lavez-les pour enlever toutes les petites bêtes puis égouttez-les dans un panier à salade.
2. Dépiautez les fleurs en ne conservant que les pétales (c'est la partie la plus fastidieuse de la recette, comptez environ une heure pour le faire, ou faites-vous aider !)
3. Dans une grande casserole, versez l'eau, les pétales de pissenlit, le jus de citron et les 2 pommes coupées en petits quartiers. Faites cuire à feu moyen pendant une heure.
4. Filtrez le liquide pour récupérer le jus puis ajoutez-y le sucre. Laissez cuire de nouveau une petite heure (attention, le mélange ne doit pas caraméliser) et, en fin de cuisson, ajoutez-y l'agar-agar dilué dans un tout petit peu d'eau. Portez à ébullition pendant 1 minute puis versez dans des bocaux propres et refermez tout de suite. Conservez votre confiture de pissenlits au réfrigérateur. Il pourra alors se conserver plusieurs semaines. Vous pouvez aussi stériliser vos pots pour une conservation plus longue.



Chef à l'honneur Jessica Passannante

Installée en région PACA et maman de deux enfants, Jessica est naturopathe spécialisée en périnatalité, et partenaire 1·2·3 Veggie depuis 2018. Convaincue des bénéfices de l'alimentation végétale, elle tient un blog de recettes gourmandes et savoureuses. Ses spécialités sont la cuisine crue et végane. ♦

🌐 www.jessica-naturo.com/recettes

📍 Périnatalité-Naturopathie-1845458482344475

📱 naturempathie

LA RECETTE DE JESSICA PASSANNANTE

Sunday caramel et cacahuète

Niveau 🍷

Temps 40 min

Pour 4 à 6 portions
(avec utilisation d'une sorbetière)

Pour la glace :

- 350 ml de crème de soja
- 150 ml de crème d'amande
- 1 gousse de vanille (ou de la vanille en poudre)
- 50 g de sucre complet

Le topping :

- une poignée de cacahuètes non salées
- du beurre de cacahuète nature
- du caramel végane



© J Passannante

1. Faire tiédir tous les ingrédients à la casserole (ou au thermomix : 8 min / 50°C / vitesse 2) jusqu'à dissolution du sucre.

2. Laisser refroidir puis passer en sorbetière entre 25 et 30 minutes environ, jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Il est possible de mettre ensuite le sunday au congélateur pour obtenir une consistance plus solide.

3. Disposer la préparation dans un bol et parsemer de cacahuètes, de beurre de cacahuète et de caramel.

Astuce

Vous pouvez accompagner cette glace avec des muffins maison. C'est un dessert rapide à faire en cas d'invités surprise.



LA RECETTE DE JESSICA PASSANNANTE

Lasagnes crues



© J Passannante

Niveau 🍷

Temps 30 min

Ingrédients pour 2 p.

- 1 courgette moyenne
- 3 c. à s. de purée de noix de cajou
- 5 c. à s. de levure maltée
- 1 c. à s. de jus de citron
- 3 c. à s. d'eau
- 6 noix du Brésil
- 1 grosse tomate
- 80 g de tomates séchées
- 3 dattes Deglet Nour dénoyautées
- ½ oignon
- ½ gousse d'ail
- 1 c. à s. d'herbes de Provence
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de sel brut

Préparation

1. Mettez les tomates séchées à tremper dans un bol d'eau tiède.

2. Épluchez la courgette et taillez-la en fines lamelles à l'aide d'une mandoline (ou d'un économ). Réservez.

3. Préparez la sauce « frawmagère » : mélangez la purée de noix de cajou avec 3 cuillères à soupe de levure maltée, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 3 cuillères à soupe d'eau, la noix de muscade et le sel. Goûtez et ajustez à votre goût (plus il y aura de levure maltée plus le goût sera prononcé). Ajustez également l'eau, le mélange doit pouvoir s'étaler facilement.

4. Réservez, tout en mettant une demi-cuillère à soupe du « frawmage » à part dans un bol.

5. Préparez la sauce tomate : mixez les tomates séchées réhydratées avec la tomate, les dattes, l'oignon, le quart de gousse d'ail, les herbes et l'huile d'olive jusqu'à obtenir une purée (qui restera granuleuse grâce aux tomates séchées et qui donnera l'effet d'une bolognaise). Si le mélange est trop compact, ajoutez un peu de l'eau de trempage des tomates séchées (mais la sauce ne doit pas être liquide).

6. Réservez, et prenez 1 bonne cuillère à soupe de sauce tomate pour la mélanger avec la petite part de sauce frawmagère mise de côté.

7. Préparez le « crumesan » : mixez les noix du Brésil avec le quart de gousse d'ail et la levure maltée restante.

8. Passez au montage : tapissez le fond du plat avec les lamelles de courgettes, puis étalez un peu de frawmage, recouvrez de sauce tomate et recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients.

9. Pour la dernière couche, après les lamelles de courgette, étalez le mélange tomate / « frawmage » puis recouvrez de « crumesan ».

Astuce

Il est préférable de faire le montage des lasagnes au moment de servir pour éviter que les courgettes ne rendent de l'eau et n'altèrent la qualité du plat.

TEXTES SYLVIE SCHMIEDEL



Laits et yaourts végétaux

Recettes pour une crèmerie 100 % végétale, Anne Brunner, La Plage, 9,95€.

En choisissant un mode de vie où l'alimentation végétale est prédominante, il est parfois compliqué de laisser tomber les laitages d'origine animale. La plupart des alternatives végétales que l'on trouve dans le commerce sont onéreuses. Voilà l'utilité de cet ouvrage, qui vous permettra de vous lancer dans la fabrication maison de « laits », de « yaourts », de « beurres », de « fromages blancs » alternatifs et de purées d'oléagineux. La démarche de fabrication est

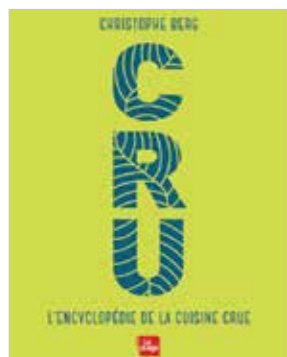
expliquée clairement, les recettes sont courtes et aérées, et l'accent est mis sur la simplicité de réalisation (pas de matériel particulier à acheter). Alors place à la gourmandise avec les recettes appétissantes et souvent réconfortantes de l'autrice Anne Brunner! ♦



Deliciously Ella Ma cuisine express pour manger sain au quotidien

Ella Mills, Marabout, 19,90€.

Peut-être avez-vous eu la chance un dimanche de déguster un brunch végane ou une « energy ball » dans l'un de ses restaurants londoniens ? La cheffe et autrice végane à succès, maintenant maman de deux jeunes enfants, propose un ouvrage pour cuisiner rapidement au quotidien en piochant dans son placard et en faisant juste quelques courses de produits frais en sortant du travail. Ce livre se lit autant qu'il se déguste, car Ella nous raconte son parcours, d'abord chaotique (le régime végane l'a sauvée de troubles digestifs sévères), et comment elle parvient à conserver la santé en limitant le plus possible le stress. L'autrice nous offre ainsi des solutions d'alimentation délicieuses et sans chichis pour accompagner une vie active et saine. Petit plus, les recettes sont organisées selon le temps dont on dispose pour cuisiner (15 ou 30 minutes) et le *batch-cooking* n'est pas oublié. Cerise sur le gâteau, un code couleur pour repérer les recettes sans fruits à coque ou adaptées à la congélation ou bien remplir une lunch-box. Pour vous mettre l'eau à la bouche, voici trois versions de curry que je m'en vais tester de ce pas : curry de butternut, de jacquier et un autre de betterave au chou-fleur. ♦

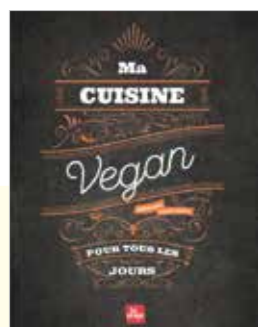


Cru - L'encyclopédie de la cuisine crue

Christophe Berg, (réédition) La Plage, 29,95€.

Quoi de neuf dans la gastronomie internationale ? La *raw food* bien sûr ! La cuisine crue n'a plus de secrets pour Christophe Berg, qui a parcouru le monde pendant quinze ans comme *trail runner* et « *raw foodist* » convaincu, l'un n'allant plus sans l'autre dans sa philosophie de vie. Ce livre est une invitation à explorer de nouveaux horizons culinaires non sans avoir pris conscience que l'on fait déjà quotidiennement de la cuisine crue sans s'en apercevoir, comme monsieur

Jourdain faisait de la poésie ! Les techniques de base (découpe, marinade, trempage, germination, déshydratation, fermentation, assaisonnement) sont expliquées en détail avant une progression tout en douceur dans des recettes de plus en plus élaborées. Les quelque 250 recettes évoquent le bien-être et la douceur (smoothies « Salutation au soleil », « Énergie verte », « Jungle thaïe »), le confort (cookies, caramel à tartiner) et excitent notre curiosité et nos papilles (« Avocat farci à la choucroute », « Salade shojin », « Charlotte d'agrumes et flan à la mangue »). Les photos (Alexis Berg) sont inspirantes et ajoutent à la belle sérénité qui se dégage de cet ouvrage. ♦



Ma cuisine vegan pour tous les jours

Stéphanie Tresch-Medici, La Plage, 24,95€.

Nouvelle édition et nouvelles photos pour cette encyclopédie de 400 recettes faciles et rapides qui invitent à mettre en pratique un mode de vie végétal au quotidien. L'autrice anime le blog *La Fée Stéphanie* et met en scène les traditions culinaires française et italienne, mais aussi les tendances nouvelles (buddha bowls, *street food*, viandes végétales et dérivés du soja, sauces originales et fromages végétaux). Le temps de préparation des recettes est précisé, ce qui permet de s'organiser et éventuellement d'envisager un *batch-cooking*. Certaines recettes sont si alléchantes qu'il serait dommage de les réserver au « tous les jours ». Songez donc à offrir à vos invités une « potée aux lentilles brunes parfumée aux cèpes », ou un « risotto aux aubergines sautées et confiture de figes », ils ne devraient pas être déçus ! ♦



L'AVF EN BREF

Grâce à votre soutien, l'AVF déploie ses actions

L'AVF accompagne le grand public, les entreprises, les acteurs institutionnels et industriels vers un modèle plus sain, plus respectueux de la vie et plus durable.

Créée il y a 25 ans, elle est l'association de toutes celles et de tous ceux qui souhaitent contribuer à un nouveau modèle alimentaire : personnes végétariennes, végétaliennes ou véganes ou simplement soucieuses de faire évoluer leur alimentation.

Informer tous les publics : veille scientifique, publication de documents pédagogiques et de la revue *Virage*, en s'appuyant sur ses commissions Nutrition-santé et Écologie.

Accompagner la transition individuelle et collective vers l'alimentation végétale : campagnes 1-2-3 Veggie et Végécantines, certification V-Label, conseil aux entreprises...

Plaider pour l'alimentation végétale : propositions politiques et expertises auprès des institutions et des médias.

Rassembler novices et végés autour d'événements variés : ateliers de cuisine, conférences, stands d'information, rencontres conviviales...

Association Végétarienne de France

Retrouvez l'AVF sur le web

www.vegetarisme.fr
www.123veggie.fr
www.vegecantines.fr
<https://v-label.fr>
<https://vegpolitique.fr>

Contactez l'AVF

SECRETARIAT GÉNÉRAL
contact@vegetarisme.fr

DONS ET ADHÉSIONS
adhesion@vegetarisme.fr

ABONNEMENT À VIRAGE
abonnement@vegetarisme.fr

ÉQUIPE DE RÉDACTION DE VIRAGE
revue@vegetarisme.fr

ÉQUIPE COMMUNICATION
communication@vegetarisme.fr

ÉQUIPE DU V-LABEL
labelv@vegetarisme.fr

COMMISSION NUTRITION-SANTÉ
nutrition-sante@vegetarisme.fr

COMMISSION ÉCOLOGIE
ecologie@vegetarisme.fr

CAMPAGNE 1-2-3 VEGGIE
contact@123veggie.fr

MISSION RESTAURATION COLLECTIVE
contact@vegecantines.fr

MISSION SPORT
sport@vegetarisme.fr

Retrouvez l'AVF sur www.vegetarisme.fr

Je soutiens l'AVF

Par un don ponctuel en espèces ou par chèque

20€ 40€ 75€ 150€ Autre :€

Par un don régulier par prélèvement automatique répétitif reconduit par accord tacite (suspension sur demande à tout moment)

Mensuel : (minimum 5€/mois)

Annuel : (minimum 20€/an)

> Je recevrai un reçu fiscal correspondant à la valeur de mon don.

Par ce don, je souhaite adhérer à l'AVF (à partir de 20€)

En adhérant, j'ai le droit de voter aux assemblées générales de l'association. Je bénéficie de réductions sur les offres de nos partenaires.

Je souhaite recevoir en cadeau le livret *Je cuisine veggie* (pour une première adhésion).

Il s'agit d'un renouvellement d'adhésion

Je m'abonne à la revue Virage

4 numéros
par an

20€

Frais de port
offerts



1 an d'abonnement

Paiement en espèces ou par chèque.

1 an d'abonnement et plus

Paiement par prélèvement automatique annuel, reconduit par accord tacite (suspension sur demande à tout moment).

Mes coordonnées*

NOM PRÉNOM

ADRESSE complète

CODE POSTAL VILLE

E-MAIL (merci d'écrire en capitales)@.....

TÉL.

* L'AVF s'engage à n'utiliser vos données personnelles que pour le suivi de votre don/adhésion/abonnement (envoi du reçu fiscal, problème lié au traitement du formulaire...), et pour l'envoi de l'infolettre bimensuelle et/ou d'informations sur les événements locaux, si vous avez coché la (ou les) case(s) correspondante(s).

Je souhaite recevoir par e-mail l'infolettre bimensuelle de l'AVF*.

Je souhaite être prévenu-e par e-mail des rencontres et des événements dans ma région*.

Cadre réservé
à l'AVF

A REÇU :

La revue n°

Le livret
*Je cuisine
veggie*

Mode(s) de paiement

- Espèces
 Chèque
 Prélèvement automatique

Fait le

À

Signature (obligatoire)

Sans signature, nous ne pouvons pas accepter votre adhésion/abonnement.

MANDAT DE PRÉLÈVEMENT RÉPÉTITIF SEPA (Reconduit par accord tacite)

Désignation du compte à débiter

IBAN – Numéro d'identification international du compte bancaire

BIC – Code international d'identification de l'établissement bancaire

Joindre un relevé d'identité bancaire (RIB) ou postal (RIP) papier, ou en envoyer une version pdf par e-mail à adhésion@vegetarisme.fr.

Identifiant créancier SEPA AVF : **FR74ZZZ522381**

En signant ce formulaire, vous autorisez l'AVF à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte selon les instructions ci-dessus. Vous bénéficiez d'un droit d'être remboursé par votre banque selon les conditions décrites par votre convention avec elle. Une demande de remboursement doit être présentée dans les 8 semaines suivant la date de débit de votre compte pour un prélèvement autorisé.

En adhérant à l'AVF vous bénéficiez de réductions toute l'année chez nos partenaires

e-boutiques généralistes

Papaï -10% ☞ papai.fr
Official Vegan Shop -5% ☞ officialveganshop.com
Un Monde Vegan -5% ☞ unmondevegan.com

The Vegan Shop -5% ☞ theveganshop.fr
Mamossa -10% ☞ mamossa.com

e-boutiques spécialisées

Les Bio Frères -10% ☞ lesbiofreres.fr
Avesu -5% ☞ avesu.fr
M.Bohème -10% ☞ m-boheme.fr
The Fake Fromagerie -5% ☞ thefakefromagerie.com

Vegusto -10% ☞ vegusto.eu
Will's vegan shoes **Port offert** ☞ wills-vegan-boutique.fr
Poptails by Lapps -10% ☞ poptailsbylapps.com

services

Eatic -5% ☞ eatic.fr
La Sauvagière -10% ☞ doublevine.com

hébergements et activités

La Beuratte -10% ☞ la-beuratte.com
La Casita -10% ☞ lacasitanatur.com
Vegan surf camp -5% ☞ vegansurfcamp.com

La Chapelle des arômes -10% ☞ lachapelledesaromes.com
La Cure du Maine Charles -20% ☞ logislacure.fr

région parisienne

Jay&Joy -5% ☞ jay-joy.com
La Maison végane -5% ☞ lamaison-vegane.com
Mây Bay -10% ☞ maybayparis.com
VG Pâtisserie -10% ☞ vgpatisserie.fr

Burger Theory -10% ☞ burger-theory.paris
Sunday's coffee -10% ☞ www.facebook.com/sundayscoffeeparis
Hank Restaurant -10% ☞ hankrestaurant.com



Infos & actus en direct du monde animal!

MON JOURNAL *animal*

**LE JOURNAL DES JEUNES
DÉFENSEURS DES ANIMAUX
À PARTIR DE 10 ANS**

6€*
/AN

3
numéros

Abonnez-vous sur
education.L214.com

* Prix TTC correspondant à une participation
aux frais d'envoi de 3 numéros.

