

# Végétariens Magazine

LA REVUE DES BIO ET DES VÉGÉTARIENS

papier  
**100%**  
recyclé

**Lalanne**  
Elections  
Européennes



# LAIT

Le bonheur  
est-il encore  
dans le pré ?

**VÉGÉTARIENS**

Question d'identité



LES CORNES  
DES VACHES

**CES COLS BLANCS  
QUI DÉFENDENT  
LES ANIMAUX**

L 14507 - 26 - F: 5,80 € - RD



**CUISINE**

**PARFUMS D'INDE**

**N°  
DOUBLE**  
MAI  
/JUIN

**Rédaction**

Directeur de la publication : Jean-Marc Royer  
Rédactrice en Chef : Mireille Bouvier  
Rédactrice en Chef adjointe : Julie Lescieux  
Internet/Web/Newsletter : Steve Chevillard  
Création artistique : Chantal Bourg  
Préresse : Acropage - acropage@wanadoo.fr  
Corrections : Delphine Abdelmoula  
et Jean-Claude Hubert

**Ont collaboré à ce numéro**

Rose, Cédric Germain, Nathalie Spriet, Weronica Lopez, Julie Lescieux, Marc, Mireille Bouvier, Chrystelle Scudieri, Carole Brousse, Jean-Claude Hubert, Renata Kalman, Christophe Leprêtre, Evelyne Chatras, Noémie Ventura.

Rubrique Recettes : Virginie Péan

**Editeur**

Vegmag (Végétariens Magazine)  
est édité par la société Netino Editions,  
sarl au capital de 7500€,  
RCS 441 513 801, fondée en 2002.  
41 rue des Pavillons, 92800 Puteaux, France.  
Commission paritaire : 1108K88572.  
ISSN : 1953-6909  
Dépôt légal : à parution.

**Diffusion**

Prochain numéro en vente :  
n°27 / 1<sup>er</sup> juillet 2009  
Parution : bimestrielle.  
Prix de la revue : 5,80 €  
Distribution : MLP  
Imprimeur : Léonce Deprez,  
zone industrielle, 62620 Ruitz.

**Modifications de service et réassorts**

par email : diffusion@vegmag.fr  
(ou 01.41.45.65.65)

**Publicité**

Jean-Marc Royer : 01.41.45.65.65  
pub@vegmag.fr

**Email de contact avec la rédaction**

Pour nous informer de vos actualités :  
redaction@vegmag.fr  
Pour toute question : contact@vegmag.fr

**Abonnement**

Abonnement France (6 numéros) :  
www.vegmag.fr, ou abonnement@vegmag.fr

**Crédit couverture**

© Levente Varga - Fotolia.com  
© Stella Sulak  
© Pascal Martin - Fotolia.com

**nouveau**



IMPRESSION  
ÉCOLOGIQUE  
LABEL  
IMPRIM'VERT



MAGAZINE  
IMPRIME  
SUR PAPIER  
100% RECYCLE

VegMag est conçu et rédigé par une équipe constituée de végétariens qui ne sont motivés que par des objectifs éthiques. La revue est laïque et apolitique, donc indépendante de toute organisation, qu'elle soit religieuse, politique, ou commerciale.

**p07 Dossier lait : souffrance**



**p16 Les cornes : organes sensibles**



**p19 Graines germées**



**p20 Ces cols blancs qui défendent les animaux**



**p30 Cuisine : parfums d'Inde**



**p33 L'identité des végétariens**



**p04 Bloc-notes**

**p06 Le coin philosophie**

Deux traités antiques consacrés au végétarisme

**p07 Dossier. Le bonheur est-il encore dans le pré ?**

**p14 Le véganisme**

**p16 Vaches sans cornes :**

Le traitement des animaux de rente dans la société moderne

**p19 Graines germées - Comment bien les réussir ?**

**p20 Ces cols blancs qui défendent les animaux**

**p22 Nouvelles du blog**

**p23 Produits chimiques aux quotidien**

**p24 L'identité des végétariens en question**

**p26 La décroissance en essor**

**p27 Chronique de Hongrie**

**p28 Elections Européennes :**

Francis Lalanne, poète écologiste indépendant "sin carne"

**p30 Cuisine créative de Virginie Péan**

**p33 London Calling**

**p34 Histoire d'animaux :**

une méduse "immortelle" colonise les océans

**p35 Courrier des lecteurs - Petites annonces**

## Le mot de Paul Watson



Un jour, quelqu'un en Écosse me contacte pour me demander d'intervenir afin d'empêcher un massacre d'animaux sur une île au large de son pays. Il était seul et moi, je me trouvais à ce moment-là en Australie. Ne pouvant donc pas agir sur place, je lui répondis : "essaye de rassembler quelques personnes et bouge-toi !" Finalement il a réussi à mobiliser des gens, ils se sont interposés devant les pêcheurs et ont jeté leurs armes dans la mer et le carnage n'a pas eu lieu ! Ils n'ont pas été en prison, au contraire, l'affaire a été médiatisée en Écosse et ils ont pu récolter de l'argent qui leur a permis d'acheter l'île. Elle est devenue officiellement un sanctuaire protégé où il est strictement interdit de tuer les animaux et donc de les pêcher.

Je raconte souvent cette histoire pour affirmer aux gens que l'on peut tous décider d'intervenir à notre propre niveau, même si l'on s'imagine au début être impuissant ou seul, afin de sauvegarder la planète et sauver des animaux. J'ai tellement assisté à de choses, positives comme négatives, que l'on disait totalement impossibles et qui pourtant se sont réalisées par la suite...

**Chers lecteurs, après deux ans et demi d'existence et beaucoup de changements, nous souhaitons vous proposer ce questionnaire afin de mieux vous connaître, mieux répondre à vos attentes et améliorer la qualité de notre revue. Toute remarque ou suggestion est la bienvenue !**

**Vous pouvez :**

- soit nous envoyer vos réponses par mail à [mbouvier@vegmag.fr](mailto:mbouvier@vegmag.fr),
  - soit le compléter en ligne sur le blog de la rédaction [www.vegmag-leblog.fr](http://www.vegmag-leblog.fr)
  - soit par courrier à : Vegmag, Service communication, 56 rue de Montbernage, 86000 Poitiers
- Merci de votre fidélité et de votre soutien !**

**Êtes-vous abonné(e) ?**

- oui  non

**Comment avez-vous connu la revue ?**

- kiosque  
 internet (site : .....)  
 bouche à oreille

**Quels domaines vous intéressent le plus :**

- |                           |                                 |                                   |                                      |
|---------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| - cause animale :         | <input type="checkbox"/> un peu | <input type="checkbox"/> beaucoup | <input type="checkbox"/> pas du tout |
| - santé :                 | <input type="checkbox"/> un peu | <input type="checkbox"/> beaucoup | <input type="checkbox"/> pas du tout |
| - nutrition :             | <input type="checkbox"/> un peu | <input type="checkbox"/> beaucoup | <input type="checkbox"/> pas du tout |
| - recettes :              | <input type="checkbox"/> un peu | <input type="checkbox"/> beaucoup | <input type="checkbox"/> pas du tout |
| - écologie :              | <input type="checkbox"/> un peu | <input type="checkbox"/> beaucoup | <input type="checkbox"/> pas du tout |
| - interviews :            | <input type="checkbox"/> un peu | <input type="checkbox"/> beaucoup | <input type="checkbox"/> pas du tout |
| - courrier des lecteurs : | <input type="checkbox"/> un peu | <input type="checkbox"/> beaucoup | <input type="checkbox"/> pas du tout |

**Que pensez-vous de :**

La rédaction des articles :

- > le style :  bon  moyen  mauvais  
> la pertinence de l'information :  bon  moyen  mauvais  
Les photos ou illustrations :  bon  moyen  mauvais  
La couleur/mise en page :  bon  moyen  mauvais  
Le nombre de pages :  bon  trop  pas assez

**Consultez-vous le blog de la rédaction ?**

- Régulièrement,  occasionnellement,  pas du tout

**Avez-vous des suggestions pour améliorer la revue ?**

---

---

---

---

**Pour mieux vous connaître :**

- Vous êtes :  Une femme  Un homme  
- Vous êtes :  
 végétalien  végétarien  semi-végétarien  vegan  
- Votre tranche d'âge :  
 15-24 ans  25-34 ans  35-46 ans  46- 59 ans  +60 ans



# EDITO

PAR JULIE LESIEUX

Chers lecteurs,

Dans chaque numéro, nous réunissons nos énergies pour permettre aux végétariens et sympathisants de se plonger dans un univers non-violent, éthique et écologique, de trouver quelques instants pour souffler un peu, et voir que rien n'est impossible, que chaque jour, des gens agissent pour un monde meilleur ; constater ensemble, au fil des articles, que des graines de conscience germent partout, que des avancées émergent ici et là... mais pas assez vite, malheureusement, chaque jour ayant son lot de souffrance et de pollution. Que faire, quelles sont les solutions à un avancement significatif du végétarisme et à une prise de conscience globale de la sensibilité de l'animal ? Informer, et surtout, se faire entendre. Observer autour de soi et en nous-mêmes, analyser les méthodes efficaces des autres pays, comme nous le propose ici Carole Brousse pour les États-Unis, et Noémie Ventura pour le Royaume-Uni.

Même si nous souhaitons avant tout apporter des informations positives et constructives, telles que ce projet de programme d'éducation au respect de l'animal dans les écoles, ou la (re)découverte des graines germées, il est important d'avoir conscience de l'impact de chacun de nos achats, végétariens, végétaliens ou végans. Combien de produits chimiques dans notre quotidien, à notre insu, polluant l'eau, l'air et la terre ? Quel est l'impact de la consommation du lait ? Et pourquoi coupe-t-on maintenant les cornes des vaches ? Les vaches, mutilées, à qui l'on vole le fruit de leurs efforts, à qui l'on interdit une relation maternelle. Un dossier qui ne pouvait s'achever que par la proposition d'une solution, une philosophie basée sur la compassion et le respect de l'animal, telle qu'elle existait déjà dans l'antiquité, une philosophie que beaucoup d'entre nous appliquent avec plaisir au quotidien : le véganisme.

## BREVES



### Veggie Pride, le 16 mai 2009 à Lyon

Ce mois-ci et comme chaque année depuis 2001, aura lieu la Veggie Pride. Sa 9<sup>e</sup> édition se déroulera, cette année, le 16 mai à Lyon. Cette manifestation a pour but de « permettre aux végétariens et aux végétaliens d'exprimer publiquement leur fierté de refuser de participer au massacre des animaux pour l'alimentation humaine ». Fort de son succès, l'évènement est devenu international : désormais, des Veggie Pride hautes en couleur seront également organisées à Milan et à Prague le même jour.

Plus de renseignements sur [www.veggiepride.fr](http://www.veggiepride.fr)

### Sur le blog de la rédaction :

Venez découvrir des articles exclusifs sur le blog de la rédaction de Vegmag : Une promenade écolo au cœur de Bordeaux, par Valérie Cholet, une recette facile et gourmande de cookies, par Lydia Faurie, ou encore une interview exclusive de Pankaj, actrice indienne créatrice du blog de recettes végétariennes en vidéo (voir notre article p. 19)  
Retrouvez de nombreux articles et brèves d'actualité sur [www.vegmag-leblog.fr](http://www.vegmag-leblog.fr)

RÉDACTRICE DE LA RUBRIQUE  
BLOC-NOTES : ROSE

AVEC LA COLLABORATION DE  
EVELYNE CHATRAS ET MONICA  
CANNIZZARO

## Allemagne : l'agence fédérale de l'environnement préconise une réduction significative de la consommation de viande à ses concitoyens

Revenir à un plat de viande par semaine, comme avant la guerre, c'est ce que conseille désormais aux Allemands l'Agence Fédérale pour l'Environnement (UBA) en vue de sauver la planète. En effet, bien que 10 % de la population de ce pays soit désormais végétarienne (contre 0,3 % en 1983), les Allemands font encore partie des plus gros consommateurs de viande en Europe – spécialement la viande de porc. L'agriculture allemande contribue grandement à l'émission de gaz à effet de serre.

### Une progression du végétarisme à confirmer :

Ce sont d'ailleurs ces considérations environnementales ainsi que les problèmes de santé qui ont déjà décidé une fraction de la population à réduire son apport carné dans l'alimentation depuis une bonne vingtaine d'années.

L'Agence Fédérale préconise d'accélérer encore ce processus, en particulier chez les hommes qui relient encore l'acte de manger de la viande à une certaine virilité ! L'UBA conseille à la population de se tourner désormais vers un régime méditerranéen, en s'inspirant des Italiens dont l'apport calorique quotidien en viande est plus restreint (25 % contre 39 % pour les Allemands.)

Les recommandations de l'Agence Fédérale allemande pour l'Environnement ont été largement approuvées par la VeBu (Association Végétarienne allemande) qui dénonce régulièrement la consommation quotidienne de viande dans ce pays.

L'Allemagne ne sera sans doute bientôt plus la patrie des « bratwurst » (saucisse grillée) et des « schnitzel » (escalope panée) et ses habitants pourraient bien ne s'en porter que mieux !

**Le blog de la rédaction est ouvert !  
[www.vegmag-leblog.fr](http://www.vegmag-leblog.fr)**

**Venez y lire des articles exclusifs, apporter vos témoignages et dialoguer avec les acteurs de la revue !"**

## Régime végété = aspirine naturelle

L'acide salicylique, principe actif de l'aspirine, n'est pas seulement présent dans l'écorce de saule blanc. On le retrouve également dans de nombreux végétaux ainsi que dans le sang de ceux qui en consomment de manière régulière et significative. C'est ce qu'ont prouvé des études récentes réalisées auprès de végétariens.

### Un anti-inflammatoire reconnu.

L'acide salicylique contenu dans les fruits, les légumes ou les plantes est un composé naturel anti-inflammatoire, le même que celui de l'aspirine, mais sans en présenter les effets secondaires.

Or, il faut savoir que de nombreuses affections telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'arthrite, les cancers, la maladie d'Alzheimer... sont souvent liées à une inflammation chronique comme

l'ont démontré plusieurs recherches effectuées à ce sujet.

En consommant une ration importante de végétaux quotidiennement, l'aspirine naturelle qu'ils contiennent pourrait éviter ou retarder l'apparition de ces phénomènes inflammatoires.

Nous sommes donc tous en mesure de sécréter une quantité non négligeable d'acide salicylique grâce à notre alimentation, en particulier si elle est riche en végétaux.

### Principaux aliments à privilégier pour bénéficier de cette aspirine naturelle :

- les petits fruits colorés : framboises, cerises, fraises, raisins...
- certains légumes : concombre, tomate, poivron ...
- des épices : curry, paprika, cannelle...
- quelques plantes aromatiques séchées : thym, origan, romarin...

## Suisse :

### les alternatives à la castration à vif des porcelets créent la polémique chez les acteurs de la filière porcine

En attendant janvier 2010 où cet acte sera déclaré officiellement illégal, les porcelets élevés en Suisse doivent continuer à souffrir. En effet, à l'âge de sept jours, ils sont castrés sans anesthésie, d'un coup de bistouri, et dans des conditions souvent précaires.

Cela concerne en Suisse 1,6 million d'animaux par an. Cette pratique cruelle et douloureuse, d'un autre âge, a pour but de débarrasser la viande de porc de certaines odeurs indésirables pour le consommateur.

Pour se préparer à la nouvelle législation, tous les acteurs de la filière porcine réfléchissent à d'autres alternatives mais ne parviennent pas à se mettre d'accord sur les solutions à retenir pour l'avenir.

### Des alternatives qui divisent.

Pour les uns, c'est le vaccin qui s'impose, afin de stopper la production d'hormones et d'empêcher les odeurs, mais les consommateurs de porc n'y sont pas favorables. Pour les autres, c'est la castration sous anesthésie qui prévaut mais ce sont les éleveurs qui la trouvent complexe et coûteuse à mettre en pratique car ils devraient eux-mêmes s'en charger et s'équiper d'une « machine à anesthésier. »

Enfin, certains préconisent tout simplement l'engraissement des mâles non castrés, comme c'est déjà le cas en Angleterre, en Irlande, en Espagne

et au Portugal.

Pour l'instant aucune solution alternative fédérant l'ensemble des acteurs de cette filière ne semble se dessiner en Suisse, ce qui risque de poser un grave problème à l'horizon 2010.

Au niveau européen par contre, la tendance, pour l'avenir, est à la renonciation pure et simple à cette castration des porcelets (déjà abolie en Suède, en Norvège et aux Pays-Bas) mais encore pratiquée couramment dans de nombreux autres pays... dont la France.



## Chasse aux phoques : un pas décisif du Parlement Européen en faveur de l'interdiction du commerce des produits dérivés du phoque

Brigitte Bardot peut être soulagée et heureuse. Son combat, mené avec une détermination sans faille, depuis 1975, pour la défense des phoques, pourrait bien aboutir favorablement. En effet, la Commission du marché intérieur du Parlement Européen s'est prononcée majoritairement le 2 mars 2009 contre la mise sur le marché, l'importation et la vente sur le territoire des 27 pays de l'Union Européenne des produits issus du phoque. Cela malgré une position parfois frileuse et ambiguë du gouvernement français à ce sujet et des promesses non tenues.

Cette Commission n'a pas retenu le système d'étiquetage proposé par le rapporteur qui aurait permis d'autoriser les produits provenant de phoques tués « sans souffrance inutile ».

La décision a provoqué la colère du Canada qui a prévu d'autoriser pour cette année un quota d'abattage de 275 000 phoques, principalement dans la province de Terre-Neuve et Labrador.

L'unique dérogation autorisée par la Commission concerne les Inuits et s'applique aux produits de la chasse traditionnelle nécessaire à la subsistance de cette communauté.

La chasse aux phoques est encore en vigueur dans de nombreux pays : au Groënland, en Islande, en Namibie, en Russie, en Norvège et aux États-Unis. Au sein de l'Union Européenne, elle se

pratique en Finlande, au Royaume Uni et en Suède.

Même si, à l'heure où nous écrivons, ce projet de loi doit encore être approuvé à Bruxelles en commission plénière, au mois d'avril, il y a de fortes chances désormais de déboucher sur un règlement conduisant à une mise en application six mois plus tard.

Cette avancée considérable, qui va éviter le massacre cruel et sanglant de milliers de phoques a pu avoir lieu grâce au soutien constant de l'opinion publique de nombreux pays concernés et à la pression populaire. Elle démontre qu'une majorité de citoyens engagés peut faire évoluer une loi en matière de protection animale ou dans d'autres domaines.



© SeggyCan-stockxpert.com

## Les hôpitaux britanniques priés de servir un repas végétarien au moins une fois par semaine

La viande polluée, coûte cher à la collectivité et a des impacts sanitaires. A partir de ce triple constat, les hôpitaux britanniques ont été invités par le service de santé national (National Health Service) à réduire rapidement la part des produits d'origine animale (viande, produits laitiers...) dans l'assiette du patient anglais.

À l'avenir, le N.H.S, premier acheteur du pays en ce qui concerne l'alimentation, souhaite réduire ses coûts tout en soutenant le développement durable. Moins de viandes ou de produits animaux importés, priorité aux légumes d'origine locale, ce serait, pour cet organisme, un premier pas encourageant afin de réduire également l'empreinte carbone de la nation.

Dans ces conditions, les hôpitaux britanniques, qui servent 129 millions de

repas par an, sont invités à montrer l'exemple en adoptant rapidement ce mode de fonctionnement. Il semble dès à présent souhaitable que ces hôpitaux servent, au moins une fois par semaine, un repas exclusivement végétarien. Les experts concernés en ont, par ailleurs, souligné l'impact bénéfique sur la santé.

Ces mesures ne semblent pas poser de problèmes aux Britanniques et ont été largement approuvées par de nombreuses associations écologistes.

Rappelons qu'un rapport récent de l'O.N.U. a établi qu'un tiers des terres cultivables sur la planète est consacré à la production de fourrages pour l'élevage des animaux et que ce secteur est directement lié au changement climatique.

## La célèbre diététicienne québécoise Anne-Marie Roy prône une alimentation responsable, ou « comment sauver la planète avec sa fourchette ! »

C'est l'une des nutritionnistes les plus reconnues au Québec. Depuis 20 ans, Anne-Marie Roy s'efforce de sensibiliser le grand public ainsi que tous les acteurs concernés aux conséquences de leurs choix alimentaires sur la santé et sur l'environnement.

Son concept d'alimentation responsable, qu'elle diffuse régulièrement au Québec, sur les médias, dans ses chroniques, ses livres ou lors de conférences dans des expos consacrées au sujet se veut pédagogique. Les messages d'Anne-Marie sont clairs, souvent divertissants et toujours percutants car c'est une militante passionnée par ce thème.

Pour elle, l'alimentation responsable peut se résumer à ces quelques résolutions :

- Adopter un régime alimentaire composé de végétaux afin de limiter le gaspillage des ressources planétaires et éviter la souffrance animale.
- Manger "bio" c'est-à-dire sans O.G.M ou pesticides ni engrais chimiques pour préserver notre santé et dans le but d'augmenter le pourcentage de surfaces consacrées à l'agriculture biologique bien trop marginale.
- Se nourrir de produits locaux (afin de réduire les transports et la pollution) et de saison (pour leur saveur et leur valeur nutritive.)
- Acheter des produits « équitables » qui garantissent de bonnes conditions de vie aux petits récoltants.

C'est avec ces préceptes simples mais efficaces qu'Anne-Marie Roy espère rallier à sa cause tous ceux qui souhaitent avoir un mode de vie en harmonie avec leur environnement. Selon elle, la nutrition et la diététique ne peuvent se concevoir qu'avec la notion de responsabilité de la part des consommateurs, sans oublier d'y associer le plaisir de mieux se nourrir. C'est ce qu'elle enseigne également aux élèves et aux étudiants québécois.

Souhaitons qu'elle fasse de nombreux émules au sein de sa profession, en Europe et ailleurs...

Anne-Marie Roy est l'auteure d'un livre écrit avec Patricia Thuasne intitulé : *Végétariens mais pas légumes* (Editions Publistar 2003, malheureusement pas encore disponible en France).

# Deux traités antiques consacrés au végétarisme

PAR CÉDRIC GERMAIN

Retour sur deux traités de Plutarque et Plotin prônant le végétarisme. Écrits au I<sup>er</sup> siècle après J-C, ces discours restent étonnamment d'actualité, ce sont les mêmes mots, les mêmes idées qui résonnent à travers les âges.

Dans notre précédent article (vegmag n° 23) nous avons exposé la pensée des premiers philosophes grecs à prôner le végétarisme : Pythagore et Empédocle. Plutarque, moraliste grec vivant au I<sup>er</sup> siècle de notre ère et Porphyre, disciple du célèbre philosophe platonicien, Plotin, nous ont légué deux traités (*Sur l'usage de la viande*, *De l'abstinence de la chair des animaux*) où ils expliquent les raisons qui doivent nous pousser à adopter ce mode de vie. Il s'agit ici de résumer leurs arguments qui ne peuvent que nous conforter, nous végétariens, mais qui peuvent également convaincre des hommes à changer leur alimentation.

## Un mode de vie non-violent

Dans un premier temps il apparaît à ces deux philosophes que le végétarisme est la seule nourriture compatible avec toute recherche d'une spiritualité véritable dans la mesure où le végétarien s'accommode du nécessaire en délaissant le luxe mais aussi les passions et la violence associés à la consommation de la viande. Tous les deux reprennent le mythe de l'âge d'or pour rappeler que notre âge de fer a vu naître le meurtre des animaux mais aussi celui des hommes... Porphyre écrit ainsi « Dès que l'on eut commencé à tuer les animaux, le luxe, la guerre et l'injustice s'introduisirent dans le monde » et Plutarque déclare « Quel homme osera jamais en blesser un autre, lorsqu'il sera habitué à respecter, à aimer les animaux ? »

## Un régime plus naturel

Manger de la viande est un acte qui va encore à l'encontre des lois naturelles : Plutarque rappelle, s'il en est besoin, que nous n'avons, nous hommes, ni bec, ni griffes, ni serres, ni dents acérées : « Si vous persistez à déclarer que la nature vous pousse à manger la chair des animaux, égorgez-les vous-mêmes, de vos propres mains, sans utiliser de couteau, de massue ». Pourquoi d'ailleurs la viande crue rebute-t-elle presque tous les hommes ? Il faut la faire cuire, l'assaisonner pour qu'on y prenne goût.

## Le respect de tous les êtres sensibles

Nos deux philosophes insistent enfin sur le fait qu'on ne doit pas respecter que ses semblables (les hommes) mais tout être qui est capable de sentiment et de mémoire, c'est-à-dire de raison. Les animaux souffrent, parlent, communiquent entre eux et avec les humains, ont des sens souvent plus développés que nous, ont des acquis de nature mais sont capables aussi d'apprendre. Porphyre déclare ainsi « Ils ont de la mémoire, ce qui est la chose la plus essentielle pour perfectionner le raisonnement. » Tout le livre 3 de son traité *De l'abstinence de la chair des animaux* (disponible facilement sur internet) mérite d'être lu pour ses nombreux arguments détaillés et illustrés qui combattent tout anthropocentrisme. La conclusion s'impose, cinglante : « C'est la gourmandise qui a persuadé les hommes que les animaux n'avaient pas de raison. »

## BLOG NOTES

### Le demi-frère d'Obama est végétarien

Né au Kenya, Mark Ndesanjo habite désormais en Chine après avoir vécu aux États-Unis. Il est consultant en marketing et romancier à ses heures. Marié à une Chinoise, il parle le mandarin et mange végétarien. Il pratique la calligraphie chinoise. Son père est également celui du président américain Barak Obama. Mark Ndesanjo partage d'ailleurs la même

silhouette élancée et un certain charisme avec ce dernier.

Peut-être Mark amènera-t-il Barak Obama et sa famille, déjà convertis au bio, à adopter son mode alimentaire qui respecte à la fois l'environnement et les animaux. Un bel exemple à suivre...

### Montserrat Caballé aime la verdure

À 76 ans, la grande soprano catalane a révélé dernièrement le secret de son énergie alors qu'elle enchaînait une série de

récitats la conduisant tour à tour en Allemagne, en Suisse, en Espagne et en Amérique latine. Montserrat Caballé a en effet déclaré que la « verdure », qu'elle trouve dans son alimentation végétarienne, la maintenait en très bonne forme ; elle a déclaré y associer quelques exercices de respirations et une légère activité physique. Le public, toujours fidèle, lui a permis également de maintenir intactes sa motivation et sa passion. Il profite lui aussi, en échange, de cette belle énergie lorsqu'il écoute Montserrat Caballé chanter avec autant d'intensité Puccini, Gounot, Mozart ou Verdi...

# Le bonheur est-il encore

# dans le pré ?

DOSSIER RÉALISÉ PAR NATHALIE SPIRIET

**La réalité est un peu dure à admettre : manger des produits laitiers n'a rien d'anodin. Les vaches laitières font, en effet, partie des animaux d'élevage les plus maltraités.**

Cela fait des années que la vie des vaches ne ressemble plus en rien à l'image bucolique de l'animal broutant paisiblement au milieu des pâquerettes, qu'en donne la publicité pour les produits laitiers. « La faute à la course à la productivité ! » explique Ghislain Zuccolo, directeur de la PMAF (Protection mondiale des animaux de ferme). Les vaches laitières ne sont plus aujourd'hui que des "usines à lait". « La championne en la matière est la Prim'Holstein, si familière, depuis quelques décennies, dans nos campagnes. Elle produit 8 600 litres de lait par an à un prix imbattable, contre 3 500 pour les nombreuses races locales qui existaient au lendemain de la Seconde Guerre mondiale. »

« Leur activité métabolique pour la production de lait est si intense qu'elle fragilise l'ensemble de leur organisme », se désole Ghislain Zuccolo. Les mamelles gonflées à bloc provoquent une démarche anormale et des dommages importants aux onglons extérieurs. Des boiteries également provoquées par les aliments

concentrés et hyper protéiniques, pauvres en fibres qui causent des problèmes d'acidité. Le déséquilibre alimentaire et le poids du lait sont aussi responsables de douloureuses infections des pis, les mammites. Les vaches souffrent encore de fièvres du lait dues à un déficit en calcium, ce dernier étant exporté dans le lait.

Dans certains pays, voire en France, les vaches, herbivores par excellence, n'ont même plus droit au pâturage et sont maintenues en stabulation, sur des sols durs, glissants et humides, sans litière. Un sort à peine plus enviable que celui de certaines de leurs congénères coincées dans des logettes trop étroites.

## La pire perte pour une mère

Le calvaire des vaches laitières est sans fin. De plus en plus souvent privées de liberté et de confort, inséminées artificiellement ou par transfert d'embryon, souffrant inévitablement de ce que leur organisme est poussé à l'extrême, elles doivent encore subir, « et c'est peut-être la pire des

choses », estime Enrique Utria, doctorant en philosophie, auteur de "Droits des animaux, théorie d'un mouvement" (2007), la séparation d'avec leur veau. « Une épreuve très douloureuse pour un animal qui a un instinct maternel très développé, insiste Ghislain Zuccolo. Pour optimiser la production de lait, dès l'âge de 2 ans, les vaches enchaînent les périodes de gestation. Trois mois après chaque mise bas, elles sont de nouveau inséminées. » Plus question de ne garder, comme autrefois, que le surplus de lait laissé par les veaux : dans les vingt-quatre heures qui suivent leur naissance, les petits sont enlevés à leur mère. « Elles vocifèrent, meuglent, jours et nuits, plus d'une semaine parfois, après qu'on leur ait volé leur enfant », constate Enrique Utria. « Elles retournent encore et encore vers la place désormais vide, peut-on lire sur le site de Peaceful Prairie Sanctuary, cherchant le petit disparu, qu'elles ont porté pendant neuf mois, senti bouger en elles, mis au monde, léché, aimé et qu'elles n'auront pu protéger. »



© Lescure Jean-Rémy - Fotolia.com

## Débit du lait si laid !

par Weronica Lopez

*Avec Lait, mensonges et propagande*, le journaliste et auteur scientifique Thierry Souccar jette un pavé dans la mare de l'industrie agroalimentaire et de la nutrition "officielle". Non sans courage, l'auteur s'en prend à l'un des plus gros segments du marché de l'agroalimentaire : les produits laitiers. Considérés comme nécessaires à la santé des enfants et des adultes, le lait ne serait cependant pas anodin, une fois passé l'âge du biberon ! Thierry Souccar expose les dessous d'un succès marketing sans précédent et montre, études à l'appui, que les arguments des industriels et des nutritionnistes pour nous faire consommer toujours plus de laitages sont mensongers. Non, les laitages ne préviennent pas l'ostéoporose, prévient l'auteur. Non, nos os n'ont pas besoin d'un maximum de calcium, non on n'est pas plus mince si on mange des yaourts etc...

Pire, selon l'auteur, les messages nutritionnels officiels qui incitent à la consommation quotidienne de trois ou quatre laitages seraient des pousses aux crimes, les laitages favorisant maladies cardiovasculaires, diabète, cancer de la prostate... Halte au lait !

*Lait, mensonges et propagande* de Thierry Souccar, préface du professeur Joyeux, Thierry Souccar édition, 19 euros.



Une incommensurable détresse que subit, lui aussi, le veau, nourri au lait en poudre, et dont le destin est tout tracé. « Les femelles assureront la relève des vaches de réforme envoyées à l'abattoir, poursuit Ghislain Zuccolo. Les mâles seront engraisés jusqu'à 5 mois, le plus souvent sur un caillebotis inconfortable, puis envoyés à la boucherie. » « Ou dans les élevages industriels, en batterie », ajoute Muriel Arnal, présidente de l'association One Voice, qui rappelle la prime Hérode mise en place par l'Union européenne en 1996 pour lutter contre la surproduction de viande bovine, notamment due à la production de lait. Deux millions de veaux mâles de moins de vingt jours en avaient fait les frais. Retirés du circuit de l'alimentation humaine, en échange d'une prime de 150 euros, « ils étaient tués dans des conditions innombrables pour finir comme aliments pour animaux. »

### Une mort prématurée

« A l'âge de 5 ans, après seulement trois années de lactation intensive et alors qu'elles peuvent vivre jusqu'à 20 ans, les vaches, usées et fragilisées, sont alors, elles aussi, envoyées à l'abattoir », conclut

Ghislain Zuccolo. Inutiles, embarquées sans ménagement, tuées dans l'indifférence quand ce n'est pas la brutalité. « C'est horrible », affirme Muriel Arnal, dont l'association a mené des investigations dans les abattoirs.

La Protection mondiale des animaux de ferme « recommande ainsi aux consommateurs de privilégier le choix des produits laitiers issus de l'Agriculture biologique. L'usage des races autochtones est privilégié. L'utilisation d'antibiotiques limitée. Pour prévenir les mammites et autres pathologies, le principe qui prime est la prévention. Cela passe par des bâtiments propres et confortables, une alimentation équilibrée et un recours limité aux aliments concentrés. »

### Le bio : mieux, mais...

Une recommandation à laquelle n'adhère pas Enrique Utria. Bio ou pas, insiste-t-il, « la production de lait exige toujours l'exploitation infernale des bovins. » Une course au rendement aberrante d'ailleurs puisque le secteur, victime de surproduction, est en crise et que, après des mois de blocages d'usines, la Fédération nationale des producteurs

## LES QUOTAS LAITIERS

La suppression des quotas laitiers, prévue en 2015, conduira-t-elle à une généralisation de l'élevage intensif ? Plus de limite à la production : c'est ainsi que surgissent les hublots dans le flanc des vaches. Pour produire encore plus et toujours plus. La puissance financière des énormes conglomerats va créer encore plus de demande via le matraquage publicitaire. Qui va alors vouloir se passer du complément alimentaire lacté sans lequel on ne peut plus vivre ? (on se demande d'ailleurs comment nous avons pu réussir à vivre sans jusqu'ici!).

Cette suppression signifiera la priorité donnée à la production et à la rentabilité : concentration géographique des plus grosses exploitations. Les gros groupes coopératifs sont déjà en train de se regrouper pour créer le numéro trois des produits laitiers après Lactalis et Yoplait-Sodiaal.

Concentration de production signifie fin des pâturages, importations encore plus massives de tourteaux de soja (en provenance des pays pauvres, impliquant déforestation et appauvrisse-

ment des terres), soja dont le cours est soumis à la spéculation.

Autrement dit, des camps de concentration bovine, des pollutions plus lourdes, des transports plus longs. Mais si les gouvernants d'Europe et la Commission Européenne nous certifient être soucieux de notre environnement, du bien-être animal et nous garantir un "développement durable"...

Plus que jamais, il est temps de consommer local, de favoriser les petits producteurs, et d'accepter de les payer plus cher si besoin. Ce que nous investirons chez eux est largement compensé par le tri de nos priorités : il existe nombre de choses qui ne nous sont pas indispensables ou qui pourront passer après. Ce que nous investirons chez eux est encore plus largement compensé par les effets de ce choix sur notre santé, sur la santé de nos enfants et des générations à venir, sur la santé de la planète, enfin et surtout par les effets sur les ouvertures de cœur et d'esprit. Ouvertures qui font la voie du respect de toute forme de vie.

de lait a dû accepter, l'automne dernier, de négocier avec les industriels, une baisse "acceptable" du prix du lait. Vaches, veaux et taureaux ne sont donc plus jamais élevés ensemble. Pas plus chez les producteurs bio qu'ailleurs.

Certes, le cahier des charges de l'élevage bio prend en compte un certain bien-être des animaux, explique Guy Reynard, responsable qualité des Fromageries Marcel Petite qui produisent, dans le Doux, 650 tonnes de fromage bio par an. Les vaches sont élevées en liberté ou en stabulation libre, disposent de litière, sont nourries sans engrais chimiques de synthèse ni OGM et avec un maximum de 30 % d'aliments concentrés. « Les troupeaux, plus petits, permettent une approche individualisée. »

Le robot n'est pas utilisé pour la traite même si seule l'appellation d'origine (obligatoire pour le lait cru) l'interdit. Souvent même, alors que la charte ne refuse que la transplantation embryonnaire, « le taureau est sur place ». Mieux encore, « la plupart des éleveurs bio laissent leurs cornes aux vaches, note Guy Reynard. En conventionnel, par peur des accidents, elles sont brûlées sous anesthésie locale, mais en agriculture bio, on se dit que la corne a un effet sur la santé et la vie de l'animal. »

Il n'en reste pas moins que la recherche de productivité est, pour le bio aussi, la priorité absolue. « Le veau a une vie plus difficile, admet Guy Petit, parce qu'il entre en concurrence avec le fromager qui veut récupérer le maximum de lait. » « Je suis désolé », ajoute celui « qui n'est pas un mangeur de viande », « mais pour avoir du fromage il faut abattre un veau. »

### Les veaux condamnés\*

« Les vaches de l'exploitation bio ont leur premier veau à l'âge de 3 ans. Elles en ont trois à cinq en moyenne. » Ensuite, c'est l'abattoir, « sauf pour quelques mères de lignée qui servent de témoin dans l'exploitation. C'est le choix de l'éleveur. » Quant aux petits, ils sont, « bien sûr », séparés de leur mère dès la naissance. « On garde 60 à 80 % des femelles. » Les mâles sont engraisés avant d'être abattus, ou mis au pré pour finir de la même manière à l'âge de 3 ans...

« Tous les produits laitiers, y compris bio et/ou provenant d'animaux élevés en plein air ne peuvent être obtenus qu'en infligeant à des millions de vaches sans défense le pire qui puisse être infligé à une mère », martèle Peaceful Prairie Sanctuary (traduction vegan.fr). « Si nous devons prendre position sans savoir si

notre vie future serait celle d'un animal humain ou non humain, nous n'accepterions jamais une telle vie pour le seul plaisir du lait, écrit de son côté Enrique Utria. Les alternatives au lait végétal remplacent avantageusement le lot de souffrances engendrées par le premier. » « Chacun fait ce qu'il peut, à son rythme », tempère Muriel Arnal. « Ce n'est pas suffisant » mais propose-t-elle, il est, au moins, toujours possible de réduire sa consommation de produits laitiers de moitié.

Seuls les consommateurs peuvent faire bouger les choses en matière de protection des animaux de ferme. Autant que ce soit en totale connaissance de cause.

NdrI

\* La séparation des veaux d'avec leur mère et leur enfermement entre quatre planches pour engraissement est aussi ce que l'on voit dans les fermes de production de fromages bio. Même en production bio, ils ne verront le soleil et l'herbe qu'en partant pour l'abattoir.

## LA SAISON DES GLACES

Beaucoup de lait, beaucoup de sucre, beaucoup de colorants alimentaires.

Mais il est si difficile de résister aux glaces ! Encore plus pour les enfants ! Il est cependant possible de trouver dans les magasins bio de délicieuses glaces faites avec des laits végétaux. Et de s'offrir ainsi le plaisir de la glace, mais à la maison. Et lorsque suffisamment de personnes demanderont à avoir des glaces sans lait de vache au marchand ambulant du coin, alors ce dernier ne manquera pas d'en proposer à tous, pour le plus grand plaisir de ceux qui les découvriront grâce à vous...



## "Des mois à pleurer"

« Pendant des mois, ils ont pleuré et réclamé leur mère. Quand ils voyaient le cheval blanc, ils se précipitaient vers lui. En cherchant même désespérément des mamelles. Ils avaient pourtant été retirés à leur mère dès la première tétée. » Laurence Canu, alors chargée des soins dans une maison de retraite pour animaux en Seine-Maritime, a racheté, il y a huit ans au fermier voisin, deux veaux Prim'Holstein de six jours, destinés à l'abattoir. Shanga et Hynahaya ont été nourris au biberon durant plusieurs mois. Aujourd'hui ils pèsent 1,2 tonne chacun, « viennent à l'appel, font des calins, jouent ».

Au gré de son parcours professionnel ou sentimental, Laurence a beaucoup déménagé. Ses boeufs (ils ont été castrés à l'âge de 8 mois) l'ont suivie pour finalement atterrir dans le Sud-Ouest. Si c'était à refaire, « je ne le ferais pas, reconnaît pourtant Laurence. C'est trop de galères. » Pour le transport, « il faut mentir, annoncer des chevaux ». Mais c'est surtout pour trouver « un vétérinaire compétent » pour Shanga, de santé fragile, que Laurence a dû se battre. « Un bovin reste un bovin. C'est un animal que l'on consomme. Donc on ne le soigne pas. » On l'abat.

## Les machines à lait des pays occidentaux

Si en France, « les exploitations, de taille raisonnable, sont assez traditionnelles », remarque Ghislain Zuccolo, directeur de la PMAF, il n'en est pas de même dans toute l'Europe. Les pays du Sud maintiennent leurs petits élevages mais ceux du Nord et notamment le Danemark, les Pays-Bas, la Belgique et le Royaume-Uni sont résolument tournés vers l'extensif : stabulation libre ou attache dans des logettes. Au grand désespoir des associations de protection animale. Ainsi, en Angleterre, Animal Aid a récemment adressé une pétition au député de l'Environnement, de la Nourriture et des Affaires rurales, demandant l'interdiction de l'élevage de vaches et de chèvres en batterie. « Les vaches laitières anglaises sont en effet de plus en plus élevées de façon industrielle et intensive, cantonnées dans des hangars noirs et des milieux humides. »

Ghislain Zuccolo rappelle que « le calvaire des vaches a véritablement commencé après la Seconde Guerre mondiale, avec le plan Marshall (aide américaine aux pays européens qui le souhaitaient, ndlr) qui a incité à ne conserver que les exploi-

tations les plus rentables. » Celles tournées vers l'élevage intensif.

Aux États-Unis, également, le système est « hyper-industrialisé », tout comme au Canada où, regrette Michel Fortier, ingénieur agronome, conseiller au ministère de l'Agriculture au Québec, les vaches « sont obligées de se tenir debout des heures durant, dans des espaces confinés... Elles n'ont généralement que du béton en guise de couche... Elles ne sont l'objet que de peu de considérations de la part des éleveurs. » C'est une erreur, dit-il, parlant « d'un animal intelligent et sensible qui nécessite attention et douceur » : « Un comportement inadéquat peut faire baisser la production laitière de 15 à 20 % . »

Dans les pays occidentaux, les vaches ne sont plus considérées que comme des machines. Ainsi, la Holstein américaine, obtenue par sélection génétique, explique Job Webster, professeur à l'école vétérinaire de l'Université de Bristol, « produit 30 à 60 litres de lait par jour, soit dix fois plus que la consommation de son veau si on le lui laissait ». « Elle est exténuée au bout de deux lactations et demie. »



<http://lavachequi pleure.com/>

Le site "La Vache qui pleure" informe sur ce que la production de lait et de ses dérivés (fromage, beurre, yaourt...) implique pour les êtres sensibles que sont les vaches.

## Une vraie marraine

Unesco est sans aucun doute née sous une bonne étoile. Destinée à l'abattoir, la belle Normande a pris pension dans la douillette maison de retraite pour chevaux de Corinne Potage à Bernay dans l'Eure.

« La laiterie Grain d'Orge de Vimoutiers proposait aux acheteurs de ses camemberts de parrainer une vache. » Pas d'argent à verser. Après avoir renvoyé un bulletin, le parrain se voyait attribuer une laitière qu'il était invité à venir admirer une fois par an à l'occasion d'une journée portes ouvertes. Simple opération commerciale : la laiterie en profitait pour vanter ses fromages. Mais voilà, la marraine d'Unesco, une dame de 65 ans qui adore les animaux, « a pris l'affaire très au

sérieux », explique Corinne Potage. Et quand l'éleveur lui a annoncé, à la fin de l'été dernier, qu'Unesco, réformée, serait remplacée par un autre « numéro », elle n'a pas été d'accord du tout. Sans hésiter, elle a racheté « SA » vache. C'est ainsi qu'Unesco, 6 ans, coule des jours heureux et insouciantes sous les pommiers, parmi les retraités d'écuries de concours, les ânes adoptés et les poules de batterie. Et parce que trois précautions valent mieux qu'une, sa protectrice s'est assurée, papier signé à l'appui, que son fils prendrait sa relève en cas de besoin et que la Fondation Assistance aux Animaux récupérerait l'animal s'il arrivait quelque chose à sa famille d'accueil...

## UNE SI JOLIE NAISSANCE

Témoignage, par Mireille Bouvier

Un soir d'été à la campagne, les enfants viennent nous chercher en courant. Un veau est en train de naître ! Quelle joie pour eux ! Ils ont observé avec passion tout le déroulement de cette venue à la vie. La mère a léché passionnément son bébé, l'a protégé, entouré, aimé.

Le lendemain matin, avant que les enfants ne se lèvent pour remplir leurs bols de bon lait frais avec leurs céréales, comme ils le font tous les jours de leur vie, (sans compter le chocolat chaud ou froid du goûter, et tous les laitages de la journée, sous forme de produits laitiers ou sous leur forme cachée, brioches, bonbons, pâtisseries, etc...), les fermiers sont venus chercher le veau.

Ils l'ont traîné par les pattes tout le long du pré. L'ont séparé de sa mère. Ils ont rentré les deux êtres vivants à la ferme. Le veau sera pour toujours séparé de sa mère. Ils ont eu de la chance, ils ont passé une nuit ensemble.

## Transports des chevreaux et des agneaux

« Ils ne peuvent pas tenir debout et ils ont du mal à respirer. Dire qu'il y a quelques heures, ils étaient encore leur mère ! » : extrait de la campagne Pmaf transports des nouveaux nés (menée conjointement par plusieurs associations, dont l'association L214, très sensible à la question du végétarisme).

Entassés brutalement dans des cages à lapins, pouvant à peine respirer, des conditions illégales mais ayant reçu la bénédiction de la DGAL (Direction générale de l'alimentation - ministère de l'Agriculture, qui envoie en 2004 une note de service "autorisant" les transporteurs à utiliser ce type de caisses).

Les veaux subissent le même sort...

Que ces petits êtres soient transportés avec plus de ménagement est certes infiniment souhaitable, mais cela empêchera-t-il qu'ils soient arrachés à leur mère et sacrifiés pour que l'industrie fromagère prospère ??

# Dangereux pour la santé ?

« Le lait, une sacrée vacherie », « Le lait, poison mortel », « Lait, mensonge et propagande » ou encore « Viande et lait, des aliments dangereux pour la santé » : « Le lait perd ses médailles au rythme des publications scientifiques », pouvait-on lire en octobre dernier sur Magénération.com

Le consommateur y perd son latin. Riche en protéines, glucides, minéraux, vitamines et surtout calcium, indispensable pour la croissance et la solidité des os, le lait a toujours été vivement recommandé sinon imposé. Et le voilà au banc des accusés : indigeste, entraînant une déminéralisation, des risques d'inflammation ou d'engrassement tissulaire, dangereux pour les bébés, responsable de nombreuses et graves allergies, voire décalcifiant et soupçonné de participer au déclenchement de l'ostéoporose. L'aliment miracle serait-il un poison ?

De tout temps, pourtant, l'homme a consommé du lait. Les premières traces d'élevage se retrouvent au Moyen-Orient il y a plus de 10 000 ans. On en retrouve des témoignages dans l'Antiquité, chez les Grecs et les Romains. Mais, de complément, lobbying des producteurs et industriels aidant, le lait est devenu la base de l'alimentation dans les pays occidentaux. Du petit-déjeuner au dîner, il est partout. Difficile de trouver un pain, un biscuit, un dessert et même un plat préparé dans lequel il n'entre pas dans la composition. Un Français consomme en moyenne 73 litres de lait par an. Une surconsommation sur laquelle même les spécialistes partisans commencent à émettre des réserves.

Le professeur Serge Hercberg, directeur de recherche à l'Inserm, estime « qu'il est plus risqué de ne pas en consommer du tout que d'en consommer trop ». Mais le rhumatologue et membre de l'Académie de médecine, Joël Menkes, est moins affirmatif. Il a publié, en avril 2008, conjointement avec le Dr Claude Jaffiol et... l'Académie d'agriculture, un rapport intitulé « Est-il raisonnable de se priver de lait et de produits laitiers ? ». Tout en soulignant que selon lui le lait est la principale source de calcium, il reconnaît que les doses supérieures à 2000 mg par jour sont inutiles et que les carences sont relativement rares. De même, il admet que « le rôle du calcium sur l'ostéoporose est controversé », le problème n'étant pas que « vitaminocalcique ». Membre, lui aussi de l'Académie de médecine, Claude Jaffiol explique que le calcium du lait inhiberait les acides gras et que certains



acides aminés interviendraient dans la régulation de l'appétit, d'où une prévention de l'obésité et du diabète sucré. Cela étant le professeur recommande tout de même « de préférer les produits allégés »...

## Un groupe de pression

Cancérologue à la faculté de médecine, Henri Joyeux, assure quant à lui que « nous n'avons pas besoin de plus de 1 g de calcium par jour et il faut faire attention à ne pas abuser des produits laitiers ». Il a accepté de préfacier l'ouvrage de Thierry Soucar, journaliste, éditeur et biochimiste de formation, qui critique vivement le Programme national nutrition santé qui, depuis 2001, recommande de consommer trois à quatre produits laitiers par jour.

En 1991 déjà, le Dr Nicolas Le Berre, médecin homéopathe et acupuncteur, publiait « Le lait, une sacrée vacherie ». Une mise en garde « face aux moyens mis en place par la filière du lait et de l'industrie agro-alimentaire. Une publicité incessante relayée par les médecins, les instituteurs. Un groupe de pression extrêmement puissant ».

« Le lait, affirme-t-il, apporte trop de protéines dont la composition en acides aminés a un effet cardiovasculaire néfaste et une probable action en cancérogénèse. Elles sont un des principaux allergènes de la petite enfance. Le lait contient trop de graisses essentiellement saturées. Le sucre du lait, le lactose, a un bon index glycémique mais il irrite l'intestin et est mal digéré. Enfin, on ne trouve dans le lait aucune fibre alimen-

taire, aucune molécule bioactive sauf dans les produits fermentés. Et tout cela pour du calcium dont un tiers seulement sera absorbé. » Nicolas Le Berre « soupçonne également le lait de responsabilité dans les rhumatismes inflammatoires, la polyarthrite, les affections de la thyroïde, la maladie de Basedow ».

Quitte à boire du lait, l'auteur conseille le bio : « Les vaches se nourrissent d'herbe et ne subissent pas de traitement ». Mais il n'empêche : « Le lait peut rendre malade ».

## Diabète et cancer du sein

Le biologiste américain Robert Cohen (« Le lait, poison mortel ») est plus strict encore. En 1994 déjà, « des scientifiques italiens et des chercheurs de l'université du Colorado ont montré une relation absolue de cause à effet entre la consommation de lait et le diabète », rappelle-t-il, ajoutant que « les Scandinaves sont parmi les plus grands buveurs de lait de la planète et que c'est chez eux que l'on trouve certains taux les plus élevés de diabète et d'ostéoporose ». « La recherche scientifique indique que les protéines du lait détruisent les cellules bêta productrices d'insuline du pancréas, causant ainsi le diabète. » Quant au calcium dans le lait, « il n'est pas absorbé de manière appropriée et la consommation de lait est un suspect sur la liste des causes de l'ostéoporose ».

« Le lait est la cause d'allergies, de coliques, d'otites, de rhumes et de congestion chez les jeunes enfants », ajoute-t-il. La pasteurisation, « qui altère la composition », est en outre « inefficace. Les bactéries forment des spores et retrouvent leur état d'origine lorsque le lait refroidit ». Et encore : « chaque gorgée de lait apporte des hormones de croissance, des acides gras, du cholestérol, des protéines allergéniques, du sang, du pus, des bactéries, des virus. ».

L'auteur va plus loin, notant que le lait est considéré par certains chercheurs comme l'un des responsables de la raison pour laquelle une femme américaine sur six va développer un cancer du sein.

Les ouvrages dénonçant les méfaits du lait sur la santé se multiplient, les conseils des médecins recommandant de limiter la consommation de produits laitiers et les témoignages de personnes ayant constaté une amélioration (sinusite, digestion...) après un arrêt total, également. Le mieux est encore de constater par soi-même...

## L'avis d'un médecin végétalien

PAR LA RÉDACTION

### FROMAGE DE CHÈVRE

Nous sommes dans une ferme à taille humaine qui produit des fromages de chèvre, vendus sur les marchés. 80 chèvres. Elles ont les cornes coupées. L'hiver, l'espace est réduit. Les moyens manquent pour construire plus grand. Il faut vivre. Il faut produire suffisamment pour faire vivre la famille. Le manque d'espace rend combatif. Les cornes sont coupées. Lors de la traite, les chèvres montent les unes derrière les autres sur une passerelle, et choisissent chacune un espace réglé pour passer automatiquement leur tête, elles ont alors accès à leur nourriture quotidienne. L'une d'entre elles, malade, plus faible, ne peut atteindre une loge assez vite. Il n'y a plus de place pour elle. Elle ne mangera pas. Il faut faire vite. Les exploitants, qui affirment aimer leurs animaux, se désolent spontanément de ne pouvoir garder leurs chèvres pendant autant d'années qu'elles devraient vivre. La production maximum qu'on exige d'elles les épuise bien avant l'heure. Les petits mâles qu'elles "génèrent" (il ne s'agit plus de donner la vie, il s'agit de produire) eux, sont vendus pour leur viande. Les consommateurs aiment beaucoup le cabri. Dans les productions de fromage de brebis, les agneaux mâles partent eux aussi à l'abattoir.

#### Livres : À découvrir :

- \* *Soyons moins lait*, Nicolas Le Berre, Hervé Quelennec, éditions Terre Vivante.
- \* *Laits et yaourts végétaux faits maison*, Anne Bruer, éditions La Plage.
- \* *Du lait d'amandes à la purée de noisettes*, Geneviève Herve, éditions la Plage  
site : [www.cfaitmaison.com](http://www.cfaitmaison.com)

*Lait de vache, blancheur trompeuse*, d'Anne Laroche-Walter, éditions Jouvence.



La liberté de penser et d'agir n'est pas encore réalité. la médecine officielle, dont chacun peut apprécier les progrès incontestables, n'est pas encore prête à débattre sur le végétalisme. Ni même prête à faire l'observation des résultats constatés par les médecins nutritionnistes végétaliens. Elle tolère à grand peine le végétarisme. Il faudra encore le courage de médecins végétaliens de plus en plus nombreux pour qu'enfin ils aient droit à la parole. En attendant ce moment, nous avons le devoir de réserve sur le nom de ce médecin qui veut bien nous faire part de son avis.

"Le lait et tous les produits laitiers sont des ingrédients qui n'ont jamais été prévus pour l'espèce humaine. Le pis d'une vache, d'une chèvre ou d'une brebis a été prévu pour leurs petits et personne d'autre.

Notre intestin grêle est deux fois plus long que celui d'un animal carnivore. La chair d'un animal, qu'il soit à quatre pattes, à deux pattes ou bien sans pattes (poisson), aura donc tout le temps de putréfier durant le long trajet qui l'attend.

Que se passe-t-il quand vous mangez un aliment mal digéré et qui pourrait dans votre intestin ? Vous n'êtes plus un nourrisson, et vous n'avez plus de présure dans l'estomac, bien souvent il n'y a plus de lactase pour digérer le sucre du laitage. Des bactéries pathogènes se développent alors dans tout le tube digestif, qui fabriquent des gaz, et des ballonnements abdominaux en conséquence. Le gros intestin dilaté va se spasmer, entraînant douleurs, diarrhée ou constipation, brûlures, reflux acides, ulcères. Les bactéries feront le lit du cancer de l'estomac, donneront un terrain favorable aux virus, champignons pathogènes, cystites, sinus, candidoses dans différents endroits du corps, douleurs vertébrales, hernies discales, allergies, maladies auto-immunes, scléroses en plaques... et toutes les maladies d'encrassement, calculs, infarctus, accidents vasculaires cérébraux, artérites, eczémas, psoriasis, tumeurs bénignes ou cancers, et maladies mentales.

Les protéines des produits laitiers favorisent tout particulièrement l'éclosion de manifestations allergiques comme l'asthme et l'eczéma.

Les problèmes rencontrés avec les produits laitiers proviennent de la putréfaction des protéines du lait. L'allergie éventuelle au lactose est un facteur très secondaire. Donner du lait sans lactose ne résoudra donc rien. Les laits de brebis ou de chèvre sont encore plus riches en protéines que le lait de vache.

Et si vous mangez de la viande bio, des fromages bio, des œufs bio, vous aurez un cancer bio, un infarctus bio, une polyarthrite bio...

Il est possible d'obtenir l'auto-guérison d'une maladie grave par modification de la nutrition : le plus petit bout de viande ou produit laitier réintroduit dans un régime régénérateur détruira ce qui vient d'être obtenu.

Une théorie qui n'est pas en accord avec la réalité est une théorie fausse.

Parmi les pays industrialisés, c'est au Japon, où traditionnellement on ne mange pas de produits laitiers, que le nombre de personnes souffrant d'ostéoporose est le plus faible.

En France, où l'on consomme d'énormes quantités de produits laitiers, on a 300 000 fractures par an dû à l'ostéoporose dont 50 000 fractures du col du fémur.

Le cancer du sein chez la femme était rare au Japon. Plus les japonaises mangent de produits laitiers, plus la fréquence du cancer du sein augmente, (le Danemark, gros pays consommateur de produits laitiers a la plus forte fréquence de cancer du sein) et plus forte est l'incidence du cancer prostatique.

### L'éternelle question du calcium

Diverses études montrent que chez les femmes à l'âge de la ménopause ou chez les adolescents, il n'existe aucune corrélation entre les apports calciques alimentaires et le contenu minéral osseux.

Faut-il rappeler que les vaches ont des os puissants et ne boivent pas de lait ?

Le lait de femme ne contient que très peu de calcium (30 mg pour 100 g) par rapport à la quantité de calcium contenue dans le lait de vache (125 mg pour 100 g).

De 0 à 1 an, la taille d'un nourrisson augmente de 44 %, son poids augmente de 216 %. Jamais l'être humain ne connaîtra une telle croissance par la suite.

Ou bien la nature n'a rien compris aux réels besoins en calcium nécessaires à l'être humain en pleine croissance, ou bien ce sont les croyances populaires et les pseudo théories sur les besoins en calcium sponsorisées par les vendeurs de produits laitiers qui sont dans l'erreur.

Le calcium se trouve dans toutes sortes de végétaux. Il est parfaitement assimilable. Pour 100 g : le sésame en contient 780 mg ■ le cerfeuil et les épinards 260 mg ■ les noisettes 290 mg ■ les amandes 240 mg ■ les figues séchées 160 mg ■ le chou-fleur 125 mg ■ les lentilles 110 mg ■ les noix 90 mg ■ le céleri 80 mg ■ l'avoine et les haricots verts 70 mg ■ les dattes 65 mg ■ les carottes 60 mg ■ le blé 48 mg ■ la laitue 45 mg.

Pour mémoire le lait de vache en contient 125 mg et le fromage 355 mg"

# Les “vaches-hublots” : jusqu’où la science ira-t-elle ?

PAR LA RÉDACTION

**Le procédé existe depuis 1833 aux États-Unis, et depuis 1950 en France, pourtant les chercheurs se gardent bien d’en parler aux médias et pour cause : que penserait le grand public de ce “progrès” de la science ? Tailler le flanc d’une vache pour y placer un hublot, telle une vulgaire machine...**

« C’est utile et indolore » ; « Cela permet des progrès ! » se défend Patrick Herpin, directeur scientifique “animal et produits animaux” à l’INRA, interrogé récemment par les journalistes. Le scandale tourne sur internet, ravivé par une lettre ouverte virulente du naturaliste Michel Tarrier adressée à l’Institut de Recherche début mars.

## Obtenir un meilleur rendement

Ces chercheurs et leur comité d’éthique, basés à Theix près de Clermont-Ferrand, ne semblent donc pas dérangés de mener ces expériences, puisqu’elles sont “utiles” (voir la page du site de l’INRA : [www.inra.fr/compact/nav/externe/fr/equipements/ecrans/1213\\_5](http://www.inra.fr/compact/nav/externe/fr/equipements/ecrans/1213_5)). Utile, ce même argument toujours avancé, et qui a déjà causé tant de souffrances. Utile à quoi ? À observer la digestion des vaches laitières dans le rumen (le premier des quatre estomacs du ruminant), et à effectuer des prélèvements afin de mesurer le taux de productivité de la vache, et son rendement en fonction de son alimentation ! Forcer les vaches à produire toujours plus, nier leur sensibilité, leur stress et leur lassitude.

## Expérimenter de nouveaux aliments

Autre argument défendu : cette expérience permet de mieux étudier le problème du méthane, expulsé par le rôt des vaches (bien plus que par leurs pets, comme on le croit), et de réfléchir ainsi à la meilleure nourriture à donner pour contrer la production de ce gaz à effet de serre (c’est le lin qui semble l’emporter). Oui, l’élevage est l’une des premières causes du réchauffement climatique, pourtant la solution n’est pas de “transformer” la vache, mais bien d’en réduire le nombre ! Notre consommation de produits laitiers est trop importante, les alternatives végétales existent, et ne demandent qu’à être développées !



Photo parue sur le site d’un collège de médecine vétérinaire américain. <http://vetmed.illinois.edu/openhouse>

Hublot destiné à améliorer le rendement jusqu’à produire 10 000 litres de lait par an.

D’abord prises en esclavage depuis des siècles, les voilà maintenant mutilées. Voilà où notre société de l’hyper consommation nous a menés. Ici, les hublots ne sont utilisés qu’à des fins expérimentales. Pourtant, on en retrouve également dans les grosses productions laitières américaines, fixés sur l’une des vaches du troupeau qui sert de “modèle”. Va-t-on vers une standardisation de la “vache-machine” ? Pire encore, de nombreuses images sur internet montrent des gens, enfants comme adultes, ravis de se faire photographier le bras plongé dans l’estomac de l’animal. Ces vaches sont devenues de véritables attractions.

## Que faire ?

Michel Tarrier lance un appel à la constitution d’un comité de veille, afin d’informer le public et “d’exiger l’application d’un minimum de normes bioéthiques”. Il peut également s’agir de la création d’une association, ou encore du lancement d’une campagne d’information commune à plusieurs associations. Cela fait maintenant 59 ans que cette folie est menée en silence. C’est une horreur de plus parmi mille autres, mais pouvons-nous rester les bras croisés alors qu’un appel est lancé ?

Retrouvez cet appel sur : [www.vegetarisme.info/spip.php?article2729](http://www.vegetarisme.info/spip.php?article2729)

## La vache est intelligente

**La vache n’est pas la bête docile et sans intelligence que l’on peut croire. Dans un article paru dans “The Times” il y a déjà maintenant 4 ans, le scientifique Jonathan Leake publiait des recherches sur l’humeur des vaches. On y apprend que les vaches peuvent éprouver de la rancune, se lier d’amitié ou être excitée par des défis intellectuels !**

Les vaches sont comme nous : elles ressentent la peur, la crainte, la colère et l’anxiété. Lorsqu’elles sont choyées, elles éprouvent du bonheur. Ces constats viennent d’études comportementales menées sur les animaux de ferme par des chercheurs de l’université de Bristol, en Angleterre. Le professeur Webster y décrit les vaches comme « de joyeuses nymphomanes » lorsqu’elles sont en chaleur ! En troupeau, elles savent parfaitement se reconnaître puisqu’elles forment des petits groupes de 3 ou 4 vaches, toujours les mêmes, telles des copines qui aiment rester ensemble et se faire mutuellement la toilette. Inversement, certaines vaches peuvent se détester et rester rancunières durant des années. Aussi, les vaches savent relever des défis : lorsque les chercheurs ont proposé à leurs “vaches-élèves” de trouver la nourriture cachée derrière une porte, ils ont constaté, à l’aide d’un électroencéphalographe, que la vache était toute excitée au moment où elle trouvait la solution.

## Ces animaux que nous mangeons...

Selon le professeur Christine Nicol, spécialisée dans le bien-être animal, ces recherches doivent amener des changements dans notre comportement : « Notre défi sera par exemple d’enseigner que chaque animal que nous avons l’intention de manger ou “d’utiliser” est un individu complexe, et que nous devons absolument revoir notre “culture” des méthodes d’élevages en conséquence ». En effet, de telles études mises en avant peuvent amener les mangeurs de viande à reconsidérer leur rapport à l’animal, car beaucoup trop pensent que la souffrance d’un être est liée à son intelligence.

**Se passer de produits laitiers ? Est-il facile de devenir végétalien ou vegan ? Nous avons demandé quelques précisions, en pages suivantes**

# Le véganisme

PAR MARC

**Ce mot est encore inconnu du grand public, et très peu des médias. Plus qu'un choix alimentaire, c'est tout le mode de vie qui s'inscrit dans une démarche éthique, qui consiste à refuser tout produit issu des animaux. Comment faire pour appliquer ce principe dans une société bâtie sur la domination de l'espèce humaine sur les autres animaux ?**

## Qu'est-ce que le véganisme ?

Être végan, c'est refuser l'exploitation animale. Cela implique de se nourrir sans chair animale, ni sous-produits animaux (laitage, œuf, produits de la ruche), de se vêtir sans matière provenant des animaux (fourrure, cuir, laine, soie, etc.), d'utiliser de produits d'hygiène, d'entretien non testés sur les animaux.

Le véganisme, qui se concrétise par une baisse de la demande de produits impliquant des animaux, est bien plus qu'un style de vie ; c'est un engagement en faveur de l'abolition de toute forme d'exploitation des animaux.

## Pourquoi devient-on végan ?

Les animaux sont des êtres vivants "sentients" : ils ressentent la douleur et ont une conscience perceptive. Ils ont leurs propres intérêts à vivre et une volonté de vivre. La majorité des gens prétendent se soucier des animaux, les aimer et les respecter. Nous sommes tous d'accord sur le fait qu'il est immoral de faire souffrir les animaux si cela n'est pas nécessaire. Or, l'exploitation animale n'est pas nécessaire. Nous utilisons les animaux pour en retirer du plaisir ou du divertissement. Nous pouvons très bien vivre sans manger de produits d'origine animale, sans nous vêtir de la peau des animaux et sans utiliser de produits testés sur animaux, etc. Nous utilisons les animaux par habitude. Pourtant le fait de faire quelque chose depuis longtemps ne signifie pas que c'est éthiquement acceptable : les hommes font la guerre depuis toujours et cela n'est pas pour autant acceptable.

Être végan est aussi un choix en faveur de l'environnement, et donc en faveur des animaux qui y vivent. La production de produits d'origine animale coûte cher à l'environnement :

- Selon la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture), l'élevage produit plus de gaz à effet de serre que l'utilisation de pétrole pour les voitures, et autres moyens de transport.
- L'élevage entraîne une déforestation : les forêts sont rasées pour être transformées en cultures destinées uniquement à nourrir le bétail.
- En Europe, produire 1 kg de bœuf nécessite 20 kg de céréales, 20 000 litres d'eau et l'équivalent en énergie de plus d'1 litre de pétrole. (À titre de comparaison, produire 1 kg de céréales nécessite en moyenne 1 500 litres d'eau et 1 kg de légumes secs nécessite 1 000 litres d'eau.)
- De plus, un bœuf offre 12 fois moins de repas que les céréales qu'il aura consommées.



Il est aussi très clair que les protéines utilisées pour nourrir les animaux d'élevage pourraient servir à nourrir les humains victimes de famine.

Devenir végan est un engagement politique et moral en faveur de l'abolition de l'exploitation animale, à l'échelle individuelle. C'est le choix que nous pouvons tous faire aujourd'hui pour aider les animaux, qu'ils soient humains ou non humains. Cela n'exige pas de campagne coûteuse, ni d'engagement dans une grande association, ni de loi ; cela exige seulement de reconnaître que les animaux ont le droit de vivre et de disposer d'eux-mêmes, et que leurs intérêts passent avant notre plaisir.

Si vous avez une sensibilité envers le véganisme et souhaitez aller sur cette voie, il suffira alors d'observer attentivement la composition des produits achetés. Et l'on prendra conscience bien vite que toute l'alimentation industrielle est faite à base d'œufs de batterie et de lait industriel, en allant des pâtes aux œufs au chocolat au lait, en passant par les "labels rouges" sur les raviolos, qui contiennent des œufs "frais" : il s'agit, encore une fois, bel et bien, d'œufs de batterie. Il suffira ensuite d'aller consulter les nombreux sites de cuisine végétalienne et de bien vouloir tester leurs délicieuses recettes, ou de commander par exemple le petit livre de recettes "Cuisine Vegan Facile" pour trois euros, une publication de l'association Droit des Animaux. <http://www.droitdesanimaux.net>

## Comment vivre végan ?

Contrairement à ce que l'on peut penser, il n'est pas si difficile de vivre végan. Pour se nourrir, de nombreux ingrédients d'origines végétales sont disponibles tout autour de nous. L'association, légumes, légumineuses, féculents permet de faire des repas équilibrés, et des sites comme <http://manger.vegan.fr> témoignent que de nombreux produits 100 % végétal (déjà 1 000 produits recensés) sont disponibles en supermarchés et magasins biologiques. Si vous êtes en manque d'idées, des sites comme :

<http://avea.net/cvg/>

[http://avis.free.fr/sommaire\\_livret.htm](http://avis.free.fr/sommaire_livret.htm)

<http://vegansfields.over-blog.com>

vous aideront à mettre au point des recettes végétaliennes délicieuses.

Pour se vêtir, on trouve facilement des vêtements et chaussures en fibres végétales ou synthétiques. On en trouve dans les supermarchés, les magasins de vêtements et chaussures (même des marques connues ont des produits sans fibre animale), magasins biologiques et sites internet destinés aux végans. Mieux vaut cependant choisir des fibres végétales car les synthétiques sont souvent à base de pétrole et ne sont pas biodégradables.

Pour qu'un produit d'hygiène, cosmétique ou d'entretien de la maison soit végan, il doit être sans ingrédient d'origine animale et ne pas avoir été testé sur animaux. Il n'existe pas de liste française de produits d'hygiène et d'entretien végans. Mais il existe des listes de produits non testés sur animaux, il faut donc vérifier les ingrédients avant d'acheter.

Liste International Campaigns :

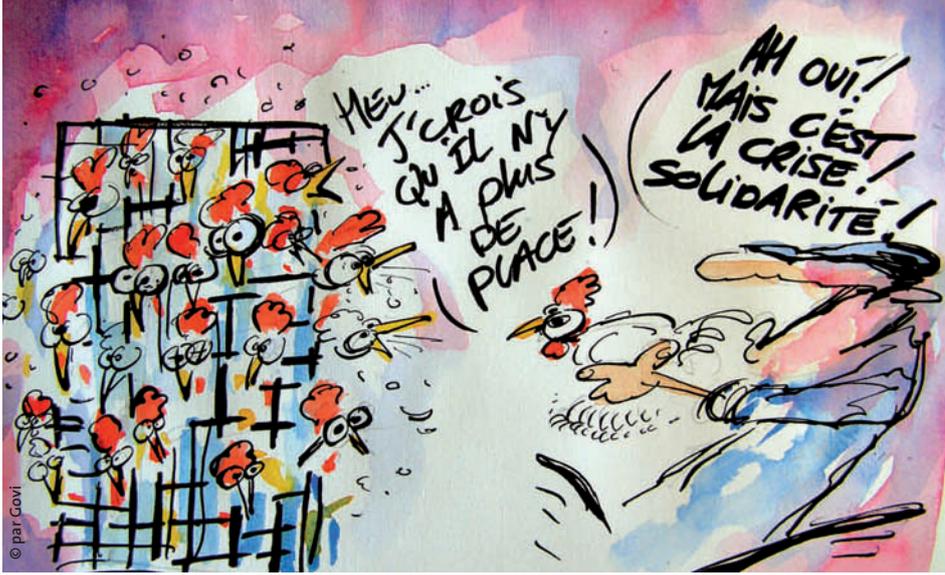
[http://international-campaigns.org/pdf/Triptyque\\_IC.pdf](http://international-campaigns.org/pdf/Triptyque_IC.pdf), une fleur indique les marques dont tous les produits sont végans.

Liste One Voice :

[http://www.experimental-animale.org/ressources/produits\\_non\\_testes/par\\_marque.html](http://www.experimental-animale.org/ressources/produits_non_testes/par_marque.html)

## Et le lait et les œufs ?

Il n'y a aucune distinction morale entre la viande et le lait ou les œufs. Les animaux élevés pour leur lait ou leurs œufs sont exploités beaucoup plus longtemps que ceux élevés uniquement pour leur chair et finissent dans les mêmes abattoirs. En ajoutant à cela le fait que les veaux et les poussins ne peuvent eux non plus profiter de leur droit fondamental à la vie.



Se passer de produits laitiers et d'œufs est donc primordial si l'on veut prendre les intérêts des animaux au sérieux.

Dans la pratique, se passer des sous-produits animaux semble difficile pour certaines personnes. Cela est très probablement dû au fait que nous sommes habitués et conditionnés à en consommer depuis notre enfance.

Des alternatives aux produits laitiers existent :

- margarines végétales pour remplacer le beurre
- laits (ou plutôt jus) végétaux pour remplacer le lait
- fromages végétaux pour remplacer le fromage

Il est aussi possible de remplacer les œufs dans les préparations pâtisseries.

**Voici des exemples de conversion pour remplacer UN œuf :**

- 10 gr de farine de tapioca ou féculé de pomme de terre + 40 ml d'eau (ou lait végétal),
- 50 gr de yaourt au soja nature (ou aromatisé, mais cela donnera ce goût à votre pâtisserie)
- une demie banane écrasée
- du substitut d'œuf (on en trouve dans certains supermarchés et magasins biologiques)

## Faire cohabiter son véganisme avec sa vie sociale

Beaucoup de personnes se posent des questions sur la façon de faire cohabiter son véganisme avec sa vie sociale. Voici quelques pistes de réponses :

Au travail, il est parfois impossible d'apporter de quoi se restaurer. Si vous avez accès à un restaurant d'entreprise, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec le responsable du restaurant afin de lui expliquer que vous ne consommez que des produits 100 % végétal, en général il s'arrangera pour que quotidiennement des légumes soient cuisinés à la vapeur. Vous pouvez aussi voir avec les cuisiniers afin de vous assurer que les légumes ont été cuisinés à la margarine végétale (si possible demandez les ingrédients), à l'huile d'olive ou à la vapeur. Ils sont en général au courant.

**Au restaurant :** Lorsque vous êtes invité au restaurant et que vous ne pouvez participer au choix du restaurant, n'hésitez pas à contacter le restaurant à l'avance afin de vous arranger au niveau du menu, des plats quasiment végétaliens existent, il suffit juste parfois de supprimer le fromage et de les agrémenter de légumes, comme par exemple certaines salades ou pizzas.

N'oubliez donc pas que dans tout restaurant, vous êtes client ; et qu'en demandant gentiment, les choses se passent généralement bien.

Chez des amis c'est encore plus simple car ils savent déjà que vous êtes végétal, il ne vous reste plus qu'à leur faire parvenir quelques recettes et de leur dire de ne pas hésiter à vous contacter en cas de doute. Vous pouvez aussi proposer d'apporter une partie du repas, ou de cuisiner le repas ensemble.

Lorsqu'on voyage à l'étranger, manger végétalien peut s'avérer plus facile qu'en France (selon le pays dans lequel on se trouve). De nombreuses listes de restaurants végétaliens possédant des plats végétaliens sont disponibles sur internet (<http://www.happycow.net> ou <http://veganguide.org>), un passeport dédié aux voyages à l'étranger est même disponible sur [vegansociety](http://www.vegansociety.com/shop) (<http://www.vegansociety.com/shop>)

## Et du point de vue de la santé ?

La position de l'Association Américaine de Diététique et des Diététiciens du Canada au sujet de l'alimentation végétarienne et végétalienne est claire : "Une alimentation végétalienne bien planifiée et les autres types d'alimentations végétariennes sont appropriés à toutes les périodes de la vie, y compris la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance, et l'adolescence".

Nous tenons à rappeler que l'Association Américaine de Diététique et des Diététiciens du Canada n'est en aucun cas une association de promotion du végétalisme ni du végétarisme. Ce document est une synthèse d'environ 250 articles et études dans le monde. Une alimentation végétalienne bien planifiée nécessite une supplémentation en vitamine B12 (c'est la seule vitamine qui se trouve uniquement dans les produits d'origine animale). La supplémentation peut être quotidienne ou hebdomadaire selon la dose prise. Les apports peuvent aussi être couverts par des aliments enrichis en B12 tels que céréales du petit-déjeuner, boissons, etc.

Il semblerait qu'en France peu de professionnels de la santé soient informés sur le végétalisme. Ceci est probablement dû au fait que cette alimentation est rarement abordée lors de leurs études. Nous avons demandé à plusieurs médecins s'ils avaient eu des cours sur l'alimentation végétalienne pendant leur cursus universitaire et la réponse fut systématiquement négative.

## Qu'est-ce que la sentience ?

Dire qu'un être est sentient signifie qu'il possède des préférences, des envies, des désirs et une volonté. La sentience n'est pas une fin en soi, mais un moyen de protéger ses intérêts, notamment celui de continuer à vivre.

## L'association [vegan.fr](http://www.vegan.fr)

[vegan.fr](http://www.vegan.fr) est une association Loi 1901 dont le but est de faire la promotion des droits des animaux et donc du véganisme. Cette promotion est faite par le biais de tables d'informations, de conférences, de sites web, d'interviews, etc.

Un forum (<http://forum.vegan.fr>) existe aussi afin de répondre à toutes les questions des personnes voulant devenir végétaliens.

**Le véganisme est déjà plus populaire aux États-Unis. En 1995 déjà, l'association Vegan Action entamait une campagne originale : "McVEGAN : des milliards et des milliards de sauvés", tel est le slogan utilisé depuis cette époque pour parodier le géant de la restauration rapide.**

Sur les stands organisés aux quatre coins du pays et même au-delà, l'ambiance est à la fête. Burgers, milkshakes et cookies sont distribués par centaines aux passants ravis. Tout est là pour rappeler l'univers des fast-foods, si familiers des citoyens : la forme, les couleurs, le goût très proche, sauf que tout est végétal et écologique. Plus d'excuse pour ne pas manger vegan, les habitudes ne sont même pas à changer.

Reggie McVeggie, le frère bien-pensant de Ronald, est devenu une star du grand public. McDonald avait d'abord sommé Vegan Action de cesser cette parodie mais, l'affaire étant médiatisée, a cessé toute poursuite pour ne pas ternir son image.

Convaincue de l'efficacité de cette campagne qui consiste à proposer une nourriture qui ressemble à celle que les gens connaissent, et facile à faire, l'association anglophone souhaite aider les gens du monde entier à organiser des événements McVegan.

À quand une distribution de végétoburgers en France ? Consultez le site [www.vegan.org](http://www.vegan.org) (en anglais) qui donne tous les conseils nécessaires, ou contactez Reggie à [reggiemcveggie@vegan.org](mailto:reggiemcveggie@vegan.org).



Photo d'un site américain : [vegan.org](http://vegan.org)

# Le traitement des animaux de rente dans la société moderne :

# Les vaches sans **CORNES**

**Franz Weber, ancien journaliste, a choisi de consacrer sa vie entière, avec sa femme Judith, à protéger les animaux, sans relâche. Mais aussi l'environnement. Toute son énergie est toujours allée au renfort de la compréhension du monde des êtres vivants et du respect de toute chose. Toujours à l'avant-garde, précurseur de grandes causes, nationales ou internationales, courageux, souvent victorieux dans ses entreprises, et empli de la dimension du coeur, Franz Weber s'efforce inlassablement d'éveiller en l'homme sa responsabilité vis-à-vis de la nature et d'obtenir pour les peuples d'animaux un statut juridique parmi les institutions humaines, leur garantissant protection, droits et survie. "Il représente les intérêts de tous ceux dont le "salaire" est la gratitude dans les yeux d'un animal ou une fleur qui pousse silencieuse et lumineuse".**

PAR LA FONDATION FRANZ WEBER

Autrefois, nous savions exactement comment était faite une vache, son apparence était évidente, son image ancrée aussi clairement et fermement dans nos cerveaux que l'image de nos pères et mères. Et quand nous dessinions une vache, ses signes distinctifs les plus importants étaient ses cornes. Son pis et ses cornes.

Nous sommes moins nombreux aujourd'hui à savoir encore de quoi a l'air une vraie vache. On a écarté les vaches de notre quotidien et de notre vie – comme tant d'autres choses intimes et douces et qui sentaient bon le terroir. C'est loin quelque part dans des entreprises de production de lait ou de viande que nous devons désormais chercher nos vaches et lorsque, trop rarement, nous les apercevons, leur apparence physique nous donne un choc. *Mais pourquoi n'ont-elles plus de cornes ? C'est en tant que contemporains qui se souviennent encore des vaches de leur enfance que nous demandons à le savoir. Nous le demandons avec modestie, presque timidement, sachant bien que dans les grandes exploitations rationalisées on n'a ni l'envie ni le temps de s'occuper des questions imbéciles d'ignorants rétrogrades. La réponse est d'ailleurs logiquement péremptoire et sans appel : « c'est pour empêcher qu'elles ne se blessent. » Un point c'est tout. Et nous voulons le croire. Nous voulons nous convaincre nous-mêmes que c'est sûrement en ordre puisque, apparemment, c'est fait « dans l'intérêt des animaux ».*

Mais la vérité est que les vaches ont besoin de leurs cornes et qu'elles savent très bien en user tout en évitant de se blesser mutuellement. Notre article cherche à démontrer pourquoi elles ont besoin de leurs cornes et à quel point il est absurde et criminel de les leur arracher.

## La vache a besoin de ses cornes

Les bovins sont la propriété des paysans. Sans leur consentement, les vaches ne pouvaient et ne peuvent pas être écornées. Or, des agriculteurs qui, avec leur profession, ont pris la responsabilité pour leurs terres et leurs animaux, se retournent sans contrainte extérieure contre leurs protégés, leur capital vivant, avec des scies et des acides. Pour quelle raison ? D'où leur vient soudainement l'idée, après des centaines, voire des milliers d'années d'élevage réussi, d'enlever de force des parties du corps sensibles et irriguées aux créatures qui leur sont confiées ? On avance des arguments tels que la stabulation libre et le danger de blessures pour les hommes et les animaux – mais qui doit s'adapter à quoi ?

La réponse ne se donne pas aussi simplement que ne se pose la question. Elle se situe dans un contexte de changements dramatiques de l'agriculture en l'espace d'une seule génération.

## Induits en erreur par les technocrates de l'industrie agraire

Dans les décennies qui ont suivi les années d'après-guerre, la classe paysanne de l'Europe occidentale a subi une décadence dramatique. Comme pour en démontrer la dérision, celle-ci avait accompagné les progrès de rationalisation d'un milieu rural dont les fermes de petite ou moyenne taille avaient réussi à nourrir, généralement, plusieurs générations d'une famille, et dont les propriétés terriennes et les animaux avaient contribué à ériger leur statut de gens relativement aisés et pères nourriciers de la nation. La rationalisation des temps modernes a transformé les paysans en bénéficiaires de subventions, cultivant désormais de grandes surfaces. La société leur reproche de grever le sol et l'eau phréatique par leurs cultures intensives, de produire des aliments en quantités non nécessaires et de percevoir en échange des recettes fiscales considérables – et le problème ne se pose pas seulement pour les prairies vertes.

Les raisons de fait pour ces griefs sont évoquées à juste titre. Mais ceux-ci sont reprochés aux agriculteurs à tort. Les paysans ont exécuté ce que leur disaient de faire, à l'unanimité, leurs représentants officiels, leurs associations, les écoles d'agriculture, les administrations agricoles,



les sociétés coopératives, les organismes de crédit et les fournisseurs.

Nos expériences faites dans la nature et l'écoute de la voix de notre conscience nous font considérer que l'écornage des bovins constitue une atteinte inacceptable à la vie de créatures vivantes. Cette même compréhension des choses fait qu'il est également irrecevable que la procréation naturelle soit tacitement remplacée par l'insémination artificielle et des transferts d'embryons, que les animaux soient exploités sans ménagement en vue d'objectifs unilatéralement matériels, que des herbivores sous garde humaine soient nourris par un mélange de fourrage et de concentré de cadavres, que des animaux "à abattre" vivants soient véhiculés à travers toute l'Europe dans des conditions effroyables et pour des primes payées par les États, et que les manipulations génétiques qui s'approprient à envahir nos vies perturbent ainsi sans considération la Nature.

### L'aura de la vache

Une vache est plus "grande" que son apparence le laisse entrevoir. L'aura de chaque vache, espace invisible autour de son corps, varie en circonférence et dépend de plusieurs facteurs distincts. Selon des observations, elle aurait une circonférence de 2 à 3 mètres. Des vaches qui se connaissent et s'apprécient permettent aux autres de pénétrer dans cet espace ; elles se partagent un terrain restreint pour manger, s'approchent pour s'allonger ou se lèchent mutuellement. Des vaches au rang élevé "permettent" aux vaches situées dans un rang inférieur également de pénétrer dans cet espace. Des animaux cornés désignent cet espace par des mouvements apparemment insignifiants des cornes. La hiérarchie du troupeau peut ainsi être maintenue et contrôlée en permanence. Les troupeaux d'animaux cornés sont structurés, les bergers peuvent guider et diriger ces troupeaux.

La difficulté de former un troupeau composé d'une grande quantité de vaches augmente de façon proportionnelle au nombre d'animaux écornés. À l'évidence le désordre y augmente.

### Les cornes sont des organes

Les cornes ont une signification élargie. Plusieurs parties composent l'organisme d'une vache. Les cornes font partie d'une vache, elles lui appartiennent et conditionnent son être. L'amputation de ses cornes lui fait perdre une part d'elle-même. Bien que par le passé la signification des cornes n'ait pas été considérée et étudiée scientifiquement de façon complète, les observations et questions suivantes devraient nous faire réfléchir :

les vaches sont des ruminants, leurs valeurs et sens notables pour nous, les hommes, consistent avant tout dans leur faculté de transformer des fibres végétales



en protéines et graisses de haute valeur, sous forme de lait. Une nourriture adéquate est composée d'éléments adaptés à la rumination, ce qui exclut de facto les aliments concentrés. Trop souvent, des considérations pécuniaires (un maximum de lait !) influent sur le choix de l'alimentation sans tenir compte des exigences des ruminants. Les aliments concentrés ne peuvent être ruminés. Pourquoi ne donnons-nous pas la possibilité aux vaches de se nourrir d'herbe et de foin ? On ne parlerait plus d'excédents de lait, et les prix seraient à leur juste niveau !

Mais quel est le rapport avec les cornes ? Au niveau mondial, on constate une augmentation de la masse des cornes à partir du moment où l'alimentation des animaux est plus frugale, c'est-à-dire qu'elle contient plus de fibres végétales. Il y a augmentation de la valeur de rendement de l'alimentation.

Des vaches de steppes s'alimentant de façon frugale développent les plus grandes cornes. Un exemple à notre portée sont les bovins des hauts plateaux écossais qui ont développé dans ce paysage extrêmement austère des cornes largement déployées.

En leur donnant une alimentation à base de protéines (que nous pourrions utiliser pour notre propre alimentation) et en les privant de cornes, nous diminuons les facultés des bovins de transformer de l'herbe ou du foin en lait. Quel immense gâchis que d'enlever cette faculté de transformation aux bovins par l'écornage, par une alimentation et un élevage erronés. Si nous faisons une étude sur l'échelle d'action de la faculté de transformation d'aliments d'une vache, nos animaux écornés,

produits d'un élevage trop poussé, montreraient de piètres résultats.

En Nouvelle-Zélande, on coupe déjà la queue aux vaches laitières. Quand allons-nous les rendre aveugles, afin qu'ils remplissent leurs fonctions sans voir ni entendre où et comment ils doivent vivre ? Une vache est bien plus qu'un amas d'atomes et de molécules !

Nous avons un devoir moral envers les créatures partageant notre univers, les vaches : c'est de leur permettre de vivre pleinement, de même que nous revendiquons, pour nous-mêmes et nos pairs, une vie qui vaille la peine d'être vécue. Depuis longtemps déjà, les êtres humains devraient entamer une réflexion sur les valeurs fondamentales de la coexistence des êtres.

### L'importance des expériences et connaissances relatives aux cornes des vaches

La vache, harmonieusement pourvue de cornes, représente la beauté et la respectabilité de la création, de l'être. Elle porte ses cornes comme une couronne. Les cornes font partie d'elle-même. Elles font partie, au même titre qu'elle, de son environnement, de la nature, du paysage. Les relations entre les êtres, l'écologie, sont palpables. L'expérience, le savoir-faire et la bonne volonté de l'éleveur se reconnaissent aux belles cornes harmonieuses.

Les cornes sont un signe parlant de la force de vie et de transmission, des bons et forts processus de métabolisme dans l'organisme de l'animal. Ce sont des organes s'étant développés à l'extérieur du corps. ►



© viadacanon-stockxpert.com

L'action de ruminer, en particulier quand il s'agit de nourriture saine provenant d'un fourrage d'herbes, libère des forces constructives et créatrices qui s'acheminent de la gueule aux cornes, plus précisément dans l'os des cornes. Sur le plan anatomique, le flux de ce courant est aisé à détecter et facile à reconstruire. L'os des cornes, appelé également bouchon, possède des cavités savamment creusées qui se démultiplient et s'affinent graduellement de l'intérieur vers l'extérieur, vers la pointe. Entre le bouchon et la corne proprement dite, l'enveloppe de la corne, il y a une couche intensément irriguée de sang, isolante et très fortement pourvue de fibres nerveuses. Elle pourrait être comparée au cambium (tissu végétal générateur) qui se trouve entre le bois et l'écorce des arbres et buissons.

Des forces rétentrices puissantes s'exercent dans les cornes lisses et courbées de la vache. Quand la vache rumine, quand le contenu de sa panse remonte, des gaz l'accompagnent qui se mélangent à l'air expiré et pénètrent dans les sinus, jusqu'aux bouchons des cornes. C'est pour cela que la vache a une conscience quelque peu engourdie, vue de l'extérieur. Son cerveau est comme dans un brouillard. Les forces émanant de l'intérieur de la vache sont freinées par les cornes et rejaillissent vers l'intérieur, comme reflétées par un miroir. Ainsi, les cornes "perçoivent" ce qui se déroule dans le processus de la digestion. Les gaz ainsi que les forces et tout ce

qui est perçu dans les cornes est reflété dans l'appareil digestif.

La vache concentre toute sa conscience sur la digestion. L'appareil digestif agit comme un cerveau, mais comme un cerveau bien vivant. Toutes les forces reflétées par les cornes vers l'intérieur – en commençant dans la panse – donnent à la vache la force de produire des protéines à partir d'hydrates de carbone (cellulose), et ceci à l'aide de bactéries.

### **Le monde a besoin de vaches qui ont des cornes**

Quand une vache rumine avec force et aisance, les cornes se réchauffent de façon remarquable.

La corne peut être considérée comme un organe sensoriel. La peau également est un organe sensoriel orienté vers l'extérieur. Les cornes, se composant également de peau, transportent ses sensations et ses perceptions à l'intérieur. Il en résulte alors une interaction entre digestion et activité sensorielle.

Un veau à l'instinct intact commence à manger quand il est âgé de deux à trois semaines. Il cherche, si possible, des brins d'herbe bien mûrs et des herbes et entame aussitôt l'activité la plus importante de sa vie, la rumination. À ce stade commence également la création de la corne, la croissance des cornes. La croissance des herbes dans la flore se mue en croissance de cornes dans la faune. Beaucoup d'herbe, du

foin de bonne qualité, des sorties dans les pâturages, beaucoup de lumière, de l'air pur et la possibilité de bouger suffisamment contribuent à un organisme sain et résistant ayant pour expression les belles cornes bien formées et puissantes.

### **Que voulons-nous, finalement ?**

La question de savoir ce que nous voulons vraiment est impérative, et elle l'était déjà bien avant la crise de la Vache Folle. Nous sommes tous des consommateurs. Nous devons tous manger et boire, et chacun d'entre nous décide, au moyen de son porte-monnaie, ce qu'il achète – et où il l'achète. Avec sa décision, chacun d'entre nous prend de l'influence sur le fait que les animaux peuvent s'ébattre dehors, manger de l'herbe et du foin au lieu d'aliments industriels contrairement à leur nature, ou qu'ils doivent subir ou non des mutilations. C'est à nous, aux consommateurs, d'agir, nous devons poser la question de savoir si les animaux sont correctement tenus et nourris ; car selon la loi de la cause à effet, un traitement erroné des animaux qui nous sont confiés nous amène forcément à en ressentir les conséquences sur nous-mêmes.

- Fondation Franz Weber, case postale, CH-1820 Montreux
- <http://www.ffw.ch>

# Graines germées : comment bien les réussir ?



**Les graines germées sont de véritables alliées du végétarien, car elles lui apportent vitamines (B et C, carotène, qui aide à lutter contre le vieillissement prématuré des cellules), minéraux (magnésium, calcium, fer et phosphore) et protéines (dotées de tous les acides aminés essentiels).**

PAR CHRYSTELLE SCUDIERI

Vous trouverez des graines germées prêtes à la consommation dans votre épicerie bio favorite - voire en grande surface pour les plus connues d'entre elles, faussement appelées "pousses de soja", qui ne sont autres que des graines de haricot mungo - mais il existe des méthodes simples et peu coûteuses de faire germer ses propres graines.

## Comment ça marche ?

Pour sortir de son état de repos, la graine doit être trempée dans l'eau - vous préférerez l'eau de source à l'eau du robinet - c'est la phase de trempage. La durée de trempage varie selon les graines, renseignez-vous lors de l'achat si ce n'est pas précisé sur l'emballage.

Vient ensuite la phase de germination et croissance : les graines doivent être maintenues humide par des rinçages quotidiens. Vous verrez rapidement apparaître les petits germes !

## Les 4 règles d'or

> Humides, tes graines tu conserveras  
Humides ne veut pas dire noyées ! Il suffit en général de les rincer deux fois par jour. L'eau de rinçage - à température ambiante - sert à éliminer les substances rejetées par l'activité de transformation de la graine.

> Au grand air, tes graines tu oxygèneras  
Les graines ont besoin d'oxygène pour leur développement, il ne faut donc pas fermer les bocaux hermétiquement, mais

protéger les graines par de la gaze par exemple.

> À la lumière indirecte, tes graines tu placeras

N'expose pas les graines à la lumière directe du soleil, mais dans un endroit à mi-ombre.

> À la chaleur, tu veilleras

Les graines germent à température ambiante, d'autant plus vite que la température est élevée. Veillez à les conserver dans un endroit frais en été, et dans une pièce chauffée en hiver.

## Le bon matériel

- un bocal en verre fermé par de la gaze (ou un couvercle en plastique que vous aurez percé)

- un germoir à plateaux (disponible en magasins bio)

- un coussin d'ouate humide placé dans un petit récipient plat (méthode utilisée pour les graines mucilagineuses)

- une assiette : méthode simple qui convient parfaitement aux céréales

- un petit sac en gaze ou tissu fin (pour humidifier, il suffit de tremper le sac)

## Quelles graines ?

Bien sûr, vous privilégieriez les graines issues de la culture biologique.

- Les légumineuses : alfalfa (ou luzerne), fenugrec, haricot mungo, lentille, petit pois, pois chiche...

- Les céréales : avoine, blé, maïs, millet, orge, sarrasin, seigle, quinoa, riz...

- Les oléagineux : sésame, tournesol, amandes, noisettes...

- Les légumes : brocoli, carotte, céleri, chou, épinard, fenouil, navet, oignon, poireau, persil, radis...

- Les mucilagineux : cresson, lin, roquette, moutarde...

Attention aux graines contenant des parties toxiques comme la tomate, l'aubergine ou la rhubarbe.

## Récolte, consommation, conservation

Une fois germées, rincez-les avant de les consommer. Vous pouvez les conserver au réfrigérateur, mais ne les y laissez pas trop longtemps car vous perdriez l'avantage d'avoir des graines fraîches, riches en vitamines.

En savoir plus : <http://fr.ekopedia.org/>  
Pour cultiver : *Les graines germées, livre de cultures* par Marcel Monnier - Ed. Ambre - 2007 (Réédition)

Pour cuisiner : *Graines germées : pré-germination, jeunes pousses, jus d'herbes* par Valérie Cupillard - Ed. La Plage - 2005.



Retrouvez Valérie Cupillard, auteur de nombreux livres de cuisine bio, végétarienne et végétalienne sur son blog : <http://biogourmand.free.fr>

## Des recettes végétariennes en vidéo

Comédienne de 28 ans arrivée en France en 2003, Pankaj a choisi de créer un blog de recettes pour faire découvrir la cuisine indienne. Face à la caméra, la jeune indienne nous accueille dans sa cuisine pour nous présenter de manière très professionnelle toutes les étapes de l'élaboration de ses plats, tous végétariens ou végétaliens : galettes de pommes de terre farcies au soja, blettes à l'indienne, légumes aux épices, curry d'aubergine ou encore pains indiens Parathas, toutes ces recettes savoureuses sont à la portée de tous grâce au support vidéo.  
À découvrir : [www.pankaj-blog.com](http://www.pankaj-blog.com)



# Ces cols blancs qui défendent les animaux...

Ils travaillent dans des bureaux supra-modernes et sur-climatisés, portent le costume ou le tailleur et maîtrisent Windows XP comme personne. Pourtant ils passent leurs journées à défendre la cause animale. À quoi les reconnaît-on ? Un petit badge discret "go vegan", un sandwich végétarien... Des petits détails anodins qui pourtant les trahissent : dans leur bureau, ils travaillent pour le droit des animaux. Mais concrètement ça veut dire quoi ?

Washington DC, capitale fédérale des États-Unis, est le siège de nombreuses ONG, organisations internationales, think tanks et autres associations. Quand on défend une idée, c'est ici qu'on installe son bureau. Parmi tous ces cols blancs, on trouve les employés de PETA, de FARM, de AWI. Des acronymes compliqués pour une idée un peu abstraite : défendre les animaux depuis son ordinateur.

Pour mieux comprendre comment on peut sauver des vies en envoyant des e-mails ou en passant des coups de fil, je suis allée à la rencontre de ces cols blancs pas comme les autres...

PAR CAROLE BROUSSE



## Bruce Friedrich, vice-président de People for the Ethical Treatment of Animals, PETA (Association pour un traitement éthique des animaux)

prises de position médiatiques ou encore de campagnes populaires.

attentifs aux décisions prises dans ce domaine.

### - En quoi consiste votre travail ?

La majeure partie de mon travail consiste à faire du lobbying auprès des politiques de Washington DC. Il s'agit d'essayer d'influencer le processus législatif en faisant peser la voix de PETA. Je suis également chargé de représenter PETA dans les médias nationaux, de travailler sur les enquêtes et d'aider dans le développement de la stratégie globale de PETA.

### - Dans votre vie quotidienne, êtes-vous engagé pour la cause animale ?

Je travaille 60 heures par semaines et ma vie professionnelle et vie privée se confondent souvent. Je suis végétalien depuis plus de 21 ans et je travaille avec PETA car défendre le droit des animaux est ce qui donne sens à ma vie. Par ailleurs je fais du bénévolat auprès de groupes locaux de défense des animaux.

### - Quelle est l'histoire de votre ONG ?

PETA a été fondée en 1980 et est aujourd'hui la plus importante organisation de protection des droits des animaux dans le monde entier. La philosophie de PETA est que les animaux ne sont pas nôtres et ne peuvent donc pas être utilisés pour leur viande, pour leur fourrure, pour être sujets à des expériences ou en tant que divertissement. Il s'agit alors d'éduquer à la fois le public et les politiques pour promouvoir un traitement respectueux des animaux. Cet engagement prend plusieurs formes : il peut s'agir d'enquêtes, de recherches, de

### - Quel est le succès principal de votre ONG ?

Chaque année, PETA remporte de nombreuses victoires concrètes dans sa lutte pour la reconnaissance des droits des animaux. Mais au-delà de chaque combat gagné, la principale fierté de notre organisation est d'avoir réussi à inscrire sur l'agenda politique la question du droit des animaux. Les décideurs politiques sont désormais conscients que les individus accordent de l'importance au traitement des animaux et qu'ils seront

### - Qu'est-ce qu'une ONG peut faire que les végétariens isolés ne peuvent pas ?

Dans un sens, pas grand-chose. Après tout, n'importe quelle ONG n'est qu'une collection d'individus travaillant dans un but commun. Le but et l'intérêt d'une ONG sont d'aider à focaliser ces efforts, de servir de centre d'information. D'être à la fois un interlocuteur pour les médias et pour le public. Le pouvoir de PETA vient des 2 millions de membres et de supporters mondiaux qui sont prêts chaque jour à entrer en action.



## Susan Millward, Directrice exécutive de l'Animal Welfare Institute (l'Institut pour le Bien être des Animaux)

tous les animaux élevés pour leur viande.

### - En quoi consiste votre travail ?

J'assiste au quotidien le fonctionnement de l'organisation. J'ai un double diplôme de commerce/finance et de sciences environnementales donc je m'occupe également de payer les factures et de la direction des employés et de leurs salaires. Je coordonne aussi le programme pour les animaux marins créé par l'Institut. Le but premier de ce programme est de réduire la chasse aux cétacés comme la pêche à la baleine et les captures pour les aquariums. Nous travaillons aussi pour la protection de l'espace marin et menons campagne contre l'exploitation des ailerons de requin.

### - Quelle est l'histoire de votre ONG ?

Le AWI est une organisation à but non lucratif créée en 1951 pour améliorer le traitement infligé par les humains aux animaux. Basé à Washington DC, l'Institut évolue autour de buts plus spécifiques comme l'abolition des fermes industrielles et l'adoption de techniques plus humaines dans les abattoirs pour

### - Quel est l'objectif principal de votre ONG ?

Notre but principal est d'améliorer le bien-être des animaux. Il s'agit d'éclairer le public quant aux menaces que font peser les humains sur la survie de certaines espèces mais également de travailler avec les politiques pour qu'ils prennent en considération la condition animale.

### - Dans votre vie quotidienne, êtes vous engagé pour la cause animale ?

Dans mon temps libre je suis trésorière pour une petite organisation à but non lucratif qui dirige un refuge pour animaux et qui tente d'améliorer la conscience publique au sujet du bien être animal sur l'île de Guam dans l'Océan Pacifique.



## Susan Prolman, Directrice de Campagne de Humane Society International HSI (La Société Humaine Internationale)

au Brésil contre la production des œufs issus de poules de batteries et contre l'utilisation de cage de gestation dans la production porcine. Ainsi, HSI se fait l'avocat de la condition animale à travers différentes problématiques et joue un rôle de lobby auprès des institutions américaines et internationales tel que le FAO (Organisation des Nations Unies pour l'Agriculture et l'Alimentation) ou l'Union Européenne.

### - Quel est le succès principal de votre ONG ?

Chaque année HSI mène de front de nombreuses batailles. Cette année, nous avons joué un rôle dans l'adoption de plus de 130 lois américaines liées au bien-être animal. Il s'agit de combattre les combats de coqs et de chiens mais également l'élevage intensif de chiots ou encore de convaincre les couturiers de ne pas utiliser la fourrure animale dans leur collection.

### - Dans votre vie quotidienne, êtes vous engagé pour la cause animale ?

Oui, en plus de mon travail avec HSI je fais du bénévolat auprès d'un refuge qui

portent secours aux animaux de ferme abandonnés et abritent également des animaux sauvages.

### - Qu'est ce qu'une ONG peut faire que les végétariens isolés ne peuvent pas ?

Les individus, en tant que consommateurs, disposent d'un pouvoir non négligeable. Il n'appartient qu'à eux d'adopter un régime végétarien. Ils peuvent aussi parler aux responsables de leur supermarché et de leur restaurant pour leur demander de fournir plus d'options végétariennes et de remplacer les viandes et œufs de batterie par des produits plus respectueux du bien être animal. Ils peuvent enfin éduquer leurs proches et tenter de défendre leur cause auprès de leurs communautés religieuses, de leur bibliothèque, sur leur lieu de travail. Mais les ONG peuvent être aussi très efficaces dans la mesure où elles disposent d'un pouvoir collectif organisé. C'est grâce à ce pouvoir que HSI a pu soutenir une proposition approuvée en novembre par référendum en Californie qui a permis de mettre un terme à la production d'œufs issus de poules de batterie et aux cages de gestations.

### - Quelle est l'histoire de votre ONG ?

HSI est la branche internationale de The Humane Society of the United States, une ONG fondée en 1954 qui compte 10,5 millions de supporters. HSI travaille pour créer un monde humain et durable pour tous les animaux – ce qui inclut les hommes – par l'éducation, le soutien et la promotion du respect et de la compassion.

### - En quoi consiste votre travail ?

En tant que Directrice de campagne je supervise l'ensemble des campagnes menées par HSI dans plusieurs pays. Notre action principale vise les fermes industrielles. Nous menons campagne



## Dawn Moncrief, Directrice exécutive de FARM (Farm Animal Rights Movement, Le mouvement pour le droit des animaux de ferme)

### - En quoi consiste votre travail ?

C'est avant toute chose un travail de bureau. Il s'agit d'organiser les événements annuels tenus par FARM, de mettre à jour les sites internet, de confectionner la newsletter hebdomadaire, de créer du nouveau matériel (affiche, poster...). FARM est en liaison avec environ 2 000 volontaires et le but de notre bureau est de leur donner les ressources pour agir sur le terrain afin de sensibiliser les populations.

### - Quels sont les principaux succès de votre ONG ?

La mission dont nous sommes le plus fiers est de pouvoir donner à nos activistes les moyens d'attirer l'attention des individus sur les bénéfices d'un régime végétarien. Notre newsletter hebdomadaire est également un très bon outil pour enseigner le végétarisme. Mais

concrètement nous avons vraiment l'impression d'être victorieux lorsque des personnes viennent nous remercier de les avoir sensibilisés au végétarisme.

### - Dans votre vie quotidienne êtes-vous engagée pour la cause animale ?

Bien sûr. Ici tout le monde est engagé avant d'être embauché. Non pas que ce soit une condition pour obtenir le poste, mais le salaire et l'emploi du temps chargé ne peuvent que satisfaire quelqu'un qui prend vraiment du plaisir à promouvoir notre cause !

### - Qu'est-ce qu'une ONG peut faire que les végétariens isolés ne peuvent pas ?

L'avantage d'une ONG ce sont ses ressources, son carnet d'adresse, son pouvoir médiatique qui permettent de mener des actions de plus grande ampleur.

### - Quelle est l'histoire de FARM ?

FARM est une ONG qui a été créée en 1976 dans le but de promouvoir l'alimentation végétalienne. Représentée dans 24 pays - tous continents confondus - à Washington, nous sommes 8 à défendre les principes de FARM qui sont, avant d'être notre gagne-pain, nos propres idéaux.

## NOUVELLES DU BLOG

Ce débat a été proposé sur le blog de la rédaction [www.vegmag-leblog.fr](http://www.vegmag-leblog.fr) le samedi 7 mars 2009.

## La nudité chez PETA : pour ou contre ?

Elle devait être diffusée lors du Superbowl en janvier, elle a été censurée car jugée trop sexy. La dernière pub de PETA pour le végétarisme a fait le tour des médias.

Cette semaine encore, le magazine *Femme Actuelle* y consacre quelques lignes, invitant plus de 6 millions de lectrices à aller visionner la célèbre vidéo sur Youtube, qui présente des végétariennes particulièrement sexy.

Barquettes de viande et barbecues géants, courses nues contre la corrida à Pampelune, poses des stars militantes contre la fourrure dénudées... depuis plusieurs années, l'association mise sur la nudité de ses militantes pour attirer les médias et ainsi faire parler de leur cause. Les actions ne manquent jamais d'être médiatisées, mais est-ce efficaces pour autant ? Le message passe-t-il vraiment, ou reste-t-il en retrait par rapport à l'image elle-même ? Doit-on laisser tomber les chemises pour servir la cause animale et végétarienne ?

### ❖ commentaire par Chris

Bien sûr que le message passe ! On organise une action sans aucune fantaisie, résultat : on touche uniquement quelques passants mais aucun média ne se déplace. On présente une scène spectaculaire, par exemple dénudée : les journalistes accourent et ainsi des milliers de gens connaissent la cause grâce aux reportages. Cette méthode fait ses preuves puisque Peta est la première association, plus d'un million d'adhérents dans le monde : c'est donc ce que la majorité des militants veulent. Quant aux sociétés ou personnalités visées, elles se passeraient volontiers de ce genre de lobbying car elles le déclarent : c'est donc qu'elles craignent ce style d'actions. Si la poignée de militants faussement puritains (mais vraiment diviseurs) disposent de meilleures stratégies, qu'ils nous les montrent. Sinon, je pense que les animaux se passeront aisément de leurs critiques navrantes...

Moi en tout cas je veux bien montrer mon cul pour eux !!

### ❖ commentaire par Béa

Je pense qu'on peut s'en passer et qu'on ne me dise pas puritaine, c'est bien mal me connaître.

Quand Peta, qui prône quand même le végétarisme outre-atlantique, aura-t-elle enfin de vrais ambassadeurs dignes de ce nom et non pas certains portes-parole fantoches (qui portent du cuir, de la fourrure, ne sont pas végétariens et ne comptent pas le devenir : Eve Angéli / Dita Von Teese / Sophie Monk / etc., etc...), des actions où les gens n'ont pas les fesses à l'air dans 90 % des cas (Atchoum ! et puis quand de nos jours, la nudité est présente même pour vendre des yaourts, qui voulez-vous que ça choque.) ? La pub du Superbowl, elle aurait touché qui, juste les messieurs qui regardent les matchs ? Ils auraient gardé l'image de ces jolies nymphettes, allez on va être sympa, 5 min. en tête et auraient continué à dévorer leurs burgers/chips devant la télé, c'est tout. Est-ce que ça les aurait fait changer de régime alimentaire ? Moi perso, Hugh Jackman à poil vantant des knacks, même si j'adooore cet acteur, ne me fera pas redevenir omnivore lol, je me serai rincée l'œil, point barre. Je suis peut-être space mais je suis aussi humaine. lol

Même si elles me font mal, je pense que les images "chocs", (fourrures de chats, raton laveur dépecé mais encore vivant etc...) auraient plus d'impact. Encore faudrait-il que la télévision française soit moins frileuse.

Là, Peta a fait d'excellents reportages, c'est clair, et il ne faut pas se priver de faire circuler ces vidéos.

Et puis les recettes de cuisine ? Elles ne sont pas assez mises en avant. Comment faire comprendre aux gens qu'on mange autre chose que des petites graines ou des carottes râpées ? Allez, un effort : plus de recettes, plus d'ambassadeurs crédibles, plus de reportages chocs !!! GO VEGAN (et évitons de chopper des rhumes !)

# Produits chimiques au quotidien

Ils sont partout dans l'alimentation : dans les colorants, émulsifiants, édulcorants, acidifiants, conservateurs, exhausteurs de goût, gélifiants, etc.

Ils sont dans l'air que nous respirons, dans l'eau que nous buvons ou que nous utilisons pour notre hygiène. Ils sont dans l'eau qui arrose les cultures.

Ils sont dans les produits d'hygiène, dans les produits de coiffure, dans les produits d'entretien, et même les produits bio proposés en grandes surfaces dans ces catégories en contiennent en quantité.

Tout est lié.



Le Professeur Claude Reiss, Président d'Antidote Europe

PAR MIREILLE BOUVIER

Les scientifiques de l'Association Antidote Europe ont testé par la toxicogénomique les dégâts provoqués par 28 de ces produits chimiques. L'Association a publié un numéro Hors Série de son magazine trimestriel sur le sujet, indiquant comment ont été menés ces tests (1).

Tous les produits choisis interviennent dans notre vie quotidienne : produits utilisés dans l'agriculture (consommés ou respirés), additifs alimentaires, composants de produits cosmétiques, médicaments, produits pour usage vétérinaire, composants des produits quotidiens.

Nous sommes potentiellement en contact avec 100 000 molécules chimiques dans notre quotidien, sans nous en rendre compte. Le programme Reach qui fut conçu pour répondre au souci des consommateurs sur le sujet a réduit le nombre de ces produits à tester à 30 000, sur 12,8 millions d'animaux jusqu'à 2018 (chiffres officiels. Le nombre d'animaux expérimentés sera bien supérieur). Auxquels on fera dire ce que l'on voudra. C'est le propre de l'expérimentation animale et son seul intérêt. Très probablement, on déclarera un millier de produits toxiques, et l'on y greffera une campagne de communication géante, qui nous montrera à quel point on se soucie de notre santé. Ce qui permettra d'oublier les 99 000 produits chimiques qui continueront allègrement de polluer nos corps et notre planète.

De nombreuses personnalités parcourent les médias et l'Hexagone pour nous expliquer à quel point ils nous rendent service en réclamant que soient testées ces molécules. Lequel d'entre eux acceptera de s'intéresser aux dernières méthodes d'évaluation de la toxicité des produits comme la toxicogénomique, évaluation qui permettrait de mesurer de manière irréfutable ces molécules en 2 ans seulement, sans



sacrifier aucun animal, non seulement sur chaque molécule mais également sur les interactions de ces diverses molécules ?

Pour l'avoir posée de nombreuses fois à des chercheurs, médecins, spécialistes renommés, la réponse générale quand on aborde le sujet est : « si c'était vrai, ça se saurait »... mais la réponse n'est jamais « expliquez-moi de quoi il s'agit ».

À nous de les solliciter aimablement sur le sujet et d'organiser des débats dans nos régions avec les scientifiques d'Antidote Europe, très disponibles.

Les livres ou livrets qui paraissent sur les additifs alimentaires sont toujours basés sur une appréciation de la toxicité issue de l'expérimentation animale.

Allons plus loin et soyons curieux de ce que nous disent les scientifiques qui ont mis de côté depuis bien longtemps leur profit personnel ou leur ego, en se mettant au service d'une science avec conscience.

L'évaluation de la toxicité des molécules chimiques par la toxicogénomique (2) est partie de la sélection de 1100 gènes humains, dont les activités sont connues dans la neutralisation d'une substance agressive, son élimination, la réparation

des dommages occasionnés, l'adaptation, et son devenir à terme. La sélection repose sur une connaissance approfondie du rôle de chaque gène dans ces différentes fonctions.

Les substances testées ont été les suivantes :

- utilisés dans l'agriculture, insecticides, pesticides, engrais ou traitements des céréales, plantes, fruits et légumes, ou en produits vétérinaires : dicofol, fipronil, heptachlor, lindane, paraquat, roténone, et plusieurs autres
- utilisés dans l'alimentation et/ou produits d'hygiène (dont dentifrices) : acide benzoïque (E210, dentifrices, conservateurs alimentaires, produits de toilette, plastique alimentaire) et quinoline (E104, colorant jaune)
- utilisés dans les produits cosmétiques : propylparaben, benzophénone3 (crèmes solaires), aminophénol (teintures et couleurs cheveux)
- utilisé en pharmacie : paracétamol
- utilisés dans l'industrie : dioxane (huiles et cosmétiques), bisphénol A (biberons, Pvc), éthylène glycol (pharmacie, extraits alimentaires, cosmétiques), entre autres.

Toutes les substances testées, que l'on soupçonnait d'être dangereuses, ont affecté toutes les fonctions cellulaires : dommages sévères sur les cellules nerveuses, hépatiques, réponse hormonale négative, dommages sur l'ADN, et tous sont des marqueurs de neurotoxicité.

Le nombre des cancers et maladies dégénératives affectant en particulier les agriculteurs et explosant depuis l'utilisation massive des produits chimiques, ne laissait déjà aucun doute.

Les pesticides testés perturbent les mécanismes cellulaires qui protègent du cancer, et probablement des maladies telles que Alzheimer ou Parkinson. ▶

# L'identité des



Les scientifiques d'Antidote Europe précisent que la perturbation de la cellule ne provoque pas forcément la maladie, mais mettent en lumière que l'avertissement est très sérieux. Étant donné notre mode de vie, on peut aisément comprendre que ces agressions conduisent à de plus en plus de maladies. (pendant plus de cinquante ans, on nous a affirmé que l'amiante, longuement testée sur les animaux était sans danger. Pendant combien de temps nous a-t-on affirmé que la cigarette n'avait aucun lien avec le cancer du poumon ? Après avoir obligé des lapins, des chiens à fumer quarante cigarettes à la fois sur de longues durées...).

« De même que les fumeurs qui savent lire sont avertis que "fumer tue" ainsi les risques des substances chimiques devraient être portées à la connaissance des consommateurs. Certains courent le risque et n'en seront pas affectés, de même que tous les fumeurs ne meurent pas du cancer des poumons. Mais du moins, qu'il soit permis à ceux qui le souhaitent de se soustraire à ce risque. »

C'est ce que nous propose Antidote Europe.

Avec pertinence.

## NOTES

- 1) La Notice d'Antidote, Hors Série, à commander auprès de [info@antidote-europe.org](mailto:info@antidote-europe.org) ou 25, rue Jacques Callot 66000 Perpignan.
- 2) Antidote Europe a mis au point une certaine façon de mettre en œuvre la toxicogénomique, qui conviendrait particulièrement aux besoins de grande échelle du programme Reach

## **Vous voulez participer à la diffusion du végétarisme ?**

**Vous le pouvez en offrant, par exemple, un abonnement à vos proches, voisins et amis mais aussi à la bibliothèque de votre quartier, de votre arrondissement ou de votre commune, mais encore à l'école, au collège ou au lycée de votre choix. (Indiquez-nous la bibliothèque ou l'établissement scolaire concerné avec ses coordonnées : [mbouvier@vegmag.fr](mailto:mbouvier@vegmag.fr))**

**Bien souvent, lorsqu'il résulte d'une prise de conscience, le végétarisme arrive comme un élément bouleversant dans notre mode de vie, telle une renaissance dans un monde que l'on a choisi cette fois de regarder bien en face. En décidant de ne plus accepter de manger telle ou telle nourriture pour des raisons éthiques, on développe un regard critique sur tout ce qui nous entoure. Le végétarisme questionne le monde sur de nombreux aspects : notre façon de nous nourrir, notre rapport à l'animal et à nos voisins du tiers-monde, et même le rapport à notre propre corps. Il questionne les notions de respect, de bien-être et de compassion.**

**Pourtant, le végétarisme n'a pas, dans l'opinion publique, la reconnaissance qu'il mérite. Il est loin d'être pensé comme une solution à de nombreux problèmes et reste occulté de nombreux grands débats de société. Pourquoi ? Parce que le végétarisme est souvent présenté de manière très restrictive, comme un simple régime alimentaire parmi tant d'autres, qui plus est un régime basé sur le renoncement aux "mets savoureux".**

**PAR JULIE LESCHIEUX ET JEAN-CLAUDE HUBERT**

Les végétariens intéressent de plus en plus les médias, qui se font le relais des différents rapports scientifiques ou communiqués de presse à ce propos. Sujet insolite, divertissant, ou interrogations plus philosophiques, ce choix de vie est présenté régulièrement dans la presse et de manière très variée, de la simple anecdote dite en passant au sujet d'une star, à la diffusion d'un dossier complet consacré au thème. Est-il pour autant encouragé ?

## **Une définition souvent réductrice**

Si la presse a son mot à dire, son but premier est de relayer une information, et non de prendre parti. Comment expliquer le végétarisme et ses multiples raisons de façon neutre et claire ? Si l'on veut inviter quelqu'un à découvrir ce mode de vie, mieux vaut ne pas le faire commencer par la consultation des définitions des dictionnaires !

Ces définitions académiques sont pour la plupart extrêmement réductrices : d'après *Maxipoche 2008*, le végétarisme est un « régime alimentaire supprimant les viandes dans un but curatif ou philosophique ». D'après le *Petit Larousse illustré édition 2004*, c'est un « système d'alimentation supprimant les viandes, ou même tous les produits d'origine animale (végé-

*tarisme pur ou végétalisme) dans un dessein prophylactique, curatif ou encore philosophique ».*

Ainsi l'accent est mis :

- 1) sur le comportement et sur l'aspect matériel : décider de supprimer la viande\* de l'alimentation...en d'autres termes sur l'aspect "régime alimentaire".
- 2) sur l'aspect "préventif" ou "curatif" d'une maladie.
- 3) enfin, à la marge, sur l'aspect philosophique sans que cette philosophie ne soit définie.

Globalement, la définition des dictionnaires est très réductrice du concept "Végétarisme", alors qu'au contraire il mérite d'être développé, vu la grande variété de profils que l'on trouve parmi ses adeptes.

## **Une vision ascétique des végétariens**

Autre problème illustré par un exemple récent : le rapport sur le végétarisme de l'Institut Français pour la Nutrition, rendu public le 13 janvier 2009 (voir [www.ifn.asso.fr/presse/petit-dej-ifn-01-09-vegetarisme.pdf](http://www.ifn.asso.fr/presse/petit-dej-ifn-01-09-vegetarisme.pdf)), présente les

\* à noter que le concept "viande" est très flou...ce qui explique que tant se disent végétariens alors qu'ils mangent du poisson.

# végétariens en question

végétariens comme des gens soucieux d'une bonne hygiène de vie : ils ne fument pas, ne boivent pas, et font du sport. Même si cela peut être vrai pour une majorité de végétariens, ces propos peuvent paraître trop globalisants, beaucoup ne pourront s'identifier à cette image. Le rapport a été largement diffusé auprès des médias en début d'année (près d'une dizaine d'articles sur le sujet sont parus en l'espace de quelques jours), et tous présentaient cet aspect ascétique des végétariens, pas forcément attirant pour le grand public.

## Une multitude de profils

Si la définition du végétarisme est restrictive, elle présente aussi la défectuosité de cloisonner artificiellement les végétariens. Il est souvent dit qu'il existe autant de végétariens que de régimes alimentaires différents. En effet, chacun est libre de manger ce qu'il veut (œufs ou non, lait ou non...), en fonction de ses envies, ses goûts, ses priorités, son éthique, d'où la difficulté parfois d'identifier qui sont les végétariens. Ainsi, il y aurait celles et ceux qui privilégieraient santé et longévité ou même ne seraient végétariens voire végétaliens que pour leur santé, il y aurait celles et ceux qui ne le seraient que par simple dégoût de la viande. D'autres feront du végétarisme un choix spirituel, pour être en harmonie avec leur corps. Puis il y a les autres, ceux qui sont végétariens par solidarité, compassion, respect de la planète et de ses habitants. Ce choix étant né d'un sentiment de révolte, ce sont souvent eux que l'on retrouve en train de militer au quotidien pour encourager les gens à suivre ce chemin. Ces végétariens militants suivent généralement une philosophie de vie végane (refus des produits issus de l'exploitation animale, tel que le cuir, les produits testés sur les animaux, etc), bien que ce terme ne désigne à proprement parler que les végétaliens.

Ainsi, les divisions et subdivisions du concept ne permettent pas une bonne visibilité ni une bonne lisibilité du végétarisme.

## L'image véhiculée par les végétariens

Avant même les journalistes, ce sont les végétariens eux-mêmes qui peuvent véhiculer une vision très différente. Au fil de leurs rencontres, les gens se forgent une opinion sur les végétariens, qu'ils vont considérer, selon l'expérience, soit comme des gens faibles ou malades, soit extrémistes ou spéciaux, soit comme des gens séduisants, normaux, bien dans leur peau.

Le fait est qu'il n'y a pas deux végétariens pareils, seuls quelques philosophies de vie communes (éthique, santé, spiritualité).

Beaucoup de personnes, par peur de sortir de la norme ou d'être victimes de préjugés, ne vont pas oser se dire végétariennes, ou même, craignant d'offenser leur hôte, vont accepter de manger la viande qui leur est servie. Certaines personnalités interviewées, sans doute par peur, en prenant un avis trop tranché, de se couper d'une partie de leurs lecteurs, de leurs électeurs ou de leurs admirateurs, vont refuser de se dire végétariennes et parler d'eux comme des extrémistes.

Certains sont végétariens sans grande conviction et, par manque de soutien, d'information, vont abandonner ce régime. D'autres, au contraire, sont convaincus que leur choix est le bon, et tournent le dos aux non-végétariens. Certains défenseurs et protecteurs de la condition animale –heureusement peu nombreux – expriment parfois ce qui peut apparaître aux yeux du non converti comme une "radicalité" qui détourne plus qu'elle n'attire l'intérêt de leurs auditeurs. Et pourtant le nouveau rapport à l'animal est une des caractéristiques majeures du végétarisme.

Plus que des niveaux de recherche de "pureté" dans la relation non discriminatoire à l'égard de l'animal, le végétarisme, le végétalisme et le véganisme constituent une fratrie...aux relations pas toujours fraternelles.

Cette diversité des motivations, parfois ces incompréhensions mutuelles rendent difficile la perception globale du végétarisme.

## Le végétarisme comme renoncement

Enfin, si le végétarisme n'a pas la côte chez 98 % de français, c'est aussi parce notre mode de vie nécessite bon nombre de restrictions, le renoncement à de "bonnes choses". On présente un végétarien comme une personne qui ne mange pas ceci ou cela, qui retire des catégories d'aliments de son régime. Pourquoi ne pas présenter ce mode de vie de manière positive ? Un végétarien, c'est quelqu'un qui réapprend à se nourrir, prend plaisir à manger sainement en connaissant ce qui est bon pour lui, met de la couleur dans son assiette, découvre quantités de végétaux riches et savoureux dont on ne connaît l'existence qu'une fois sorti du circuit traditionnel. C'est toute une culture qui s'offre à lui. À nous de faire découvrir autour de nous toutes les richesses du végétarisme. Invitez à un repas de dégustation tous les intervenants de la presse de votre secteur !

## Bio-végétarien ?

Le bio est devenu omni-présent, il a envahi le vocabulaire de la planète. Il apparaît comme le lien constant entre celles et ceux qui souhaitent renouveler notre vision du monde. Mais la production biologique n'exclut pas la viande, donc n'exclut pas l'élevage ni les abattoirs : il existe de la viande bio, des œufs bio, des fromages bio ! Est-ce une des raisons – ou la raison – qui justifie les réticences de certains végétariens à l'égard du bio ? « Le bio, c'est mieux mais... ». Végétariens Magazine affiche en sous-titre : « La revue des bio et des végétariens ». Ce sous-titre est totalement justifié : tout est lié ! Le bio et le végétarisme ne peuvent être dissociés, ces deux aspects partant d'une démarche du respect d'autrui.

## Vers une civilisation bio végétale

Le végétarisme effectuera des avancées irréversibles quand le Bio et le Végétal s'uniront au sein d'une philosophie du respect du Vivant dans sa richesse et sa diversité, une philosophie du respect de l'être sensible humain et non humain.

En plaçant le Vivant au cœur de leurs préoccupations, en valorisant la non-discrimination à l'égard de l'être animal sensible, en garantissant la pérennité des lieux de vie dans le cadre de la diversité des espèces, en privilégiant une production exempte de toute pollution, les végétariens contribuent à l'émergence d'une civilisation bio végétale à l'échelle planétaire.



# La décroissance en essor

**L'idée s'est fortement répandue ces dernières années. Alors que les dirigeants de nos sociétés occidentales cherchent toutes les solutions possibles pour alimenter la croissance, comme seul moyen de créer de l'emploi, du confort matériel et donc du bonheur, de plus en plus de voix s'élèvent pour avertir que la croissance est non seulement une fausse route, mais surtout une route suicidaire pour l'humanité toute entière. Le concept s'est largement répandu dans les médias (les détracteurs l'assimilent à la récession), et le deuxième volet du film *Décroissance et simplicité volontaire* de Jean-Claude Decourt est disponible depuis maintenant 6 mois. Présentation des grandes idées de la décroissance.**

PAR JULIE LESCIEUX

## Pour un partage équitable des ressources

La décroissance part du principe que nous vivons sur une planète finie, aux ressources finies, et qu'il revient donc à l'humanité de tenir compte des capacités limitées de cette dernière pour s'organiser. Or, ce n'est pas du tout le cas : le monde est divisé par un grand fossé avec d'une part, 20 % de la population hyper-consommatrice, dont la richesse dépend de la pauvreté de l'autre part, les 80 % restants de la population. Nous leur prenons leurs céréales pour nourrir nos animaux d'élevage, nous leur envoyons nos déchets électroniques et toxiques, nous leur offrons des emplois sous-payés pour pouvoir s'offrir des produits à bas prix, nous inondons leurs terres en provoquant un développement exponentiel de l'effet de serre, bientôt irréversible.

## Le désastre du capitalisme

Comment oser encore parler de croissance aujourd'hui, face au désastre que cette folie du "toujours plus" a provoqué : pour avoir plus de viande et de produits animaux à bas prix, on a créé les élevages intensifs. Les OMG et les pesticides sont arrivés pour obtenir des végétaux plus beaux, tous identiques, poussant rapidement et en toute saison. Tout ce qui nous entoure nous rendant malade, nous sommes devenus de grands clients de l'industrie pharmaceutique. Chaque jour, une marque sort un nouveau produit "miracle",

qui aura nécessité le recours aux tests sur les animaux pour obtenir une autorisation de mise sur le marché. Les publicitaires nous font croire que chaque nouveau gadget annoncé nous est indispensable. Est-ce cela le progrès ? Si tout le monde vivait comme les Français, il faudrait au minimum 3 planètes. Nous vivons dans une société de la démesure, qui ne sait pas se donner de limites.

Acheter, consommer, dépenser, le système entier repose désormais sur ces valeurs. Pourtant, nous savons tous pertinemment que nous fonçons droit dans le mur, et qu'il faut agir vite. Devons-nous attendre que les dirigeants de notre planète nous sauvent de leurs propres griffes ? Le changement peut et doit venir de nous-même. De plus en plus de citoyens ont décidé de vivre autrement.

## Travailler plus pour dépenser plus ?

Avoir le meilleur salaire possible pour réaliser ses rêves : une belle voiture, un super écran-plat, un voyage aux tropiques ou une piscine. Les objecteurs de croissance nous proposent une autre vision du bonheur : se détacher du matérialisme et ainsi réduire nos besoins, pour pouvoir se permettre de travailler moins. Le temps de travail serait partagé entre tous, et le temps libre retrouvé deviendrait un temps pour se retrouver et se réaliser, pour renouer des relations humaines ou se reconnecter à la nature.

## Un film pour comprendre



Dans son premier documentaire, *Décroissance et simplicité volontaire 1 (réflexions)*, le réalisateur Jean-Claude Decourt nous faisait entendre, par une série d'interviews entremêlées, les théories des grands "colporteurs de la décroissance", tels que Paul Ariès, Vincent Cheynet, Serge Latouche ou encore José Bové.

Ce film sorti durant l'été 2007 n'a pas vieilli, et continue d'être projeté par les militants au public pour présenter le terme. Cette année, une suite a vu le jour, *Simplicité volontaire et décroissance 2 (autres réflexions et pas de côté)*, qui offre une réflexion plus personnelle de l'auteur.

Ces films sont diffusés librement sur internet, ou envoyés sur support DVD pour 20 euros, frais de port inclus. Retrouvez toutes les informations sur le site de l'éditeur [www.utopimages.org](http://www.utopimages.org)

## Ouvrir les yeux

La décroissance, c'est s'interroger sur son mode de vie. Pour chaque achat, il faudrait se demander : « en ai-je vraiment besoin ? », « Ce produit a-t-il été fabriqué dans des conditions éthiques ? »

La décroissance, ce n'est pas vivre pauvrement, mais vivre simplement, chacun faisant le tri entre l'utile et le futile, en fonction de sa vie. C'est la simplicité volontaire. Certes, un tel processus demande un changement profond dans notre quotidien et un effort de volonté : revenir au collectif, au prêt, au partage de matériel, éviter toute pollution et tout gaspillage. Il ne s'agit pas d'un retour en arrière mais au contraire d'une vie plus moderne, basée sur les valeurs pourtant bien connues des Français que sont la solidarité, l'égalité et la fraternité. Les objecteurs émettent l'idée de l'instauration d'un revenu minimum ET d'un revenu maximum, comme meilleur moyen d'être solidaires les uns des autres, de permettre à tous les humains de vivre : moins de biens et plus de liens.

## L'essor du mouvement

L'idée n'est plus nouvelle, bien qu'encore obscure pour la majorité de la population. Plusieurs médias, imprégnés de l'esprit de la décroissance, existent : la revue Silence, le récent journal L'âge de Faire ou encore, bien entendu, le journal La Décroissance. Sur le web, plusieurs sites se consacrent au sujet, tel que [decroissance.org](http://decroissance.org) ou [decroissance.info](http://decroissance.info) (avec un forum de discussion très fréquenté). Des collectifs se développent dans les principales villes, et il existe même le Parti Politique pour La Décroissance, à Dijon.

## Décroissance et végétarisme

Tous les végétariens ne sont, bien entendu, pas anti-capitalistes, mais beaucoup d'entre eux prônent la décroissance. Inversement, la décroissance prône-t-elle le végétarisme ? Ce sujet est régulièrement abordé parmi les militants, présenté comme l'un des nombreux moyens de réduire son empreinte écologique. Souvent, les décroissants qui témoignent de leur mode de vie disent n'avoir ni voiture, ni télévision, ni portable... et mangent végétarien (avec des fruits et légumes bio, frais et de saison, bien sûr) ! La démarche végétarienne fait partie des « 10 premiers conseils pour rentrer en résistance par la décroissance » proposés par le site [decroissance.info](http://decroissance.info).

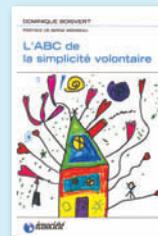
La décroissance parle peu de notre rapport à l'animal, ce n'est sans doute pas son rôle. Son approche écologique et humaniste du monde peut être considérée comme une partie d'une démarche éthique globale.

## Pour aller plus loin...

*Petit traité de la décroissance sereine*, de Serge Latouche, Ed. Mille Et Une Nuits, Paris, 2007, 3,50 euros



*L'abc de la simplicité volontaire*, de Daniel Boisvert, Ed. Ecosociété, Montréal, 2005, 12,70 euros



## Chronique de Hongrie

PAR RENATA KALMAN

**Ça y est, le printemps est là ! Ici, en Hongrie, aussi. Comme une fourmi travailleuse, il est temps de commencer les travaux dans le jardin. La végétation n'est pas encore très vigoureuse, mais quelque verdure est déjà apparue pour nous saluer.**

Prenons garde de ne pas arracher toutes les mauvaises herbes, il y en a quelques-unes qu'on peut consommer !

Tout d'abord, c'est le *mouron blanc* qui apparaît sur les sols laissés à nu des jardins. Ces nids verts formant de grosses touffes, se répandent très vite. Ses graines sont recherchées par les oiseaux d'où son surnom de "mouron des oiseaux". Du point de vue culinaire, il est possible de manger les feuilles, les tiges ou même les fleurs de cette plante. Malgré tout, ne pas le confondre avec les mourons bleus et rouges, on peut le reconnaître par ses fleurs blanches.

Pourquoi le mangeons-nous ? Il est très riche en chlorophylle, contient beaucoup de vitamine C et de minéraux. En tisane, il aide à traiter les problèmes respiratoires (asthme, bronchite, enrrouement et toux), les malaises urogénitaux et la constipation. On l'utilise en cas d'enflures de toutes sortes, en cas d'empoisonnement du sang et pour décongestionner le foie.

Voici une autre mauvaise herbe bien connue mais comestible : le *pissenlit*. Son nom Dandelion (dent-de-lion) est dû à ses feuilles dentelées et lancéolées. N'ayons pas peur, elle n'est pas dangereuse, c'est une plante potagère, médicinale et mellifère. Pour résoudre l'origine de son nom français aussi, il est bon de savoir que ses feuilles stimulent les reins. Quant à sa racine, elle agit sur le foie.

Pour l'usage alimentaire, le feuillage du pissenlit peut être utilisé cru en salades ou cuit, haché dans n'importe quel plat. Intérêt : les feuilles sont

riches en fer, en calcium, en cuivre, en phosphore et en potassium. Elles contiennent aussi de la vitamine A.

Il est conseillé de cueillir les feuilles au début du printemps, quand elles sont encore jeunes, car en vieillissant, elles deviennent amères. Quant à sa racine, après l'avoir fait cuire, on peut également la manger en l'assaisonnant avec les ingrédients de votre choix (yaourt par exemple). Séchée et moulue, la racine est un excellent substitut du café (comme la chicorée). Les fleurs peuvent servir à la fabrication d'un excellent sirop curatif. Elle est efficace contre les maux de gorge et la toux.

## Recette : Sirop de pissenlit

### Ingrédients :

3-4 poignées de fleurs de pissenlits sans les queues - 1 kg de sucre - jus de 2 citrons - 2 litres d'eau

### Préparation :

Placez les fleurs dans un récipient rempli d'eau. Faites bouillir pendant 10 minutes, filtrez. Ajoutez le sucre et le jus de citron au liquide. Faites bouillir jusqu'à ce qu'il s'épaississe et devienne un sirop. Verser dans une bouteille et la boucher. Il deviendra pareil au miel.

### Astuces pour conserver les herbes :

Agrémenter les salades de fleurs et de fines herbes fraîches.

Dès que les fines herbes sont coupées, elles flétrissent. Pour les conserver plus longtemps, placez-les dans un pot en verre avec une pincée de sel et d'acide ascorbique.

Une fois séchées, l'arôme des herbes passe très vite. Pour leur redonner de l'arôme, déposez-les dans une passoire et maintenez celle-ci au-dessus de la vapeur quelques instants.

# Elections Européennes :

Francis Lalanne, poète, écologiste indépendant "sin carne", tête de liste pour l'Alliance Ecologiste Indépendante

.....

**Une bonne vingtaine d'albums et trente ans de carrière font de Francis Lalanne un chanteur compositeur reconnu. Son look et ses déclarations alambiquées lui ont forgé une réputation de troubadour plutôt hors du circuit formaté du show-biz. Sa profonde sensibilité environnementale le motive à se présenter comme tête de liste au sein de l'Alliance Écologiste Indépendante pour les élections européennes de juin 2009. Il est l'un des très rares artistes français (le seul ?) à s'engager politiquement en faveur de la planète par le biais de ce nouveau mouvement hors clivage droite-gauche.**

**Je me souviendrai toujours de la première fois que je l'ai entendu sur scène parler d'écologie avec autant de cœur, pourtant ce jour-là, j'avais une excellente raison -de compagnie- pour ne pas être très concentré...**

.....

PAR CHRISTOPHE LEPRETRE

**On dirait qu'il y a de plus en plus de fortes intempéries, que la Nature se rebelle contre nos agressions, c'est ton avis ?**

La nature ne se rebelle pas, elle se régule. Si l'on place 1 000 crevettes sur un mètre carré, elles vont toutes mourir. Nous devons comprendre que le monde ne s'est pas construit autour de l'Homme. C'est pour cette raison que le mot environnement est un terme impropre, car cela voudrait dire que tout ce qui n'est pas l'Homme a été construit autour de lui, ce qui est faux. L'Homme fait partie de la Nature comme toutes les autres composantes, même s'il a développé une intelligence co-latérale à celle de l'écosystème, ça ne lui donne pas le droit pour autant de ne pas en tenir compte. Quand il le fait, il s'expose non pas à détruire l'environnement qui est en fait la Nature, mais il la modifie. La Nature se recompose alors, elle se réorganise autour de cette modification comme elle a toujours fait au cours des siècles. L'être humain se menace lui-même en ne tenant pas compte des règles qui régulent l'écosystème. Il modifie l'écosystème uniquement par et contre son bon plaisir, en imaginant que son bon plaisir est le centre de l'Univers. Mais la Nature n'a pourtant rien contre l'humain. Elle s'autorégule en fonction donc des éléments qui la modifient. Elle se recompose autour de ces modifications pour pouvoir continuer un développement qui correspond à sa propre logique qui a organisé le monde depuis le début des temps.

**Whaouh ! ça c'est une réponse ! Tu es particulièrement sensible à la cause des loups. Que penses-tu de leur réintroduction si l'on**



**n'est plus capable de cohabiter avec des biches lorsque l'on les heurte avec notre voiture et si, comme tu l'affirmes, on s'est tant éloigné de la Nature ?**

L'autre jour, j'ai pris le train pour Périgueux et il a déraillé en heurtant des sangliers !... Les histoires de conflits d'intérêts entre la vie humaine et la vie animale, même si l'Homme est un animal, résultent d'une mauvaise compréhension de l'organisation naturelle. L'intelligence humaine s'est déconnectée de l'intelligence universelle. Le mot diable est d'ailleurs intéressant. Diaboliser étymologiquement signifie couper en deux. Il y a quelque chose qui s'est coupé en deux, qui c'est donc di-abolisé dans notre évolution.

C'est ce que symbolise l'histoire d'Adam et Eve. Par sa propre intelligence, l'Homme pense qu'il a le droit de se désolidariser de celle qui a abouti à sa propre création. Par ailleurs, en ce moment on parle de crise économique ou de crise écologique, je crois que la crise est au départ surtout morale et qu'elle a abouti à une crise générale. L'humanité n'a plus de valeurs, ni de repères, elle tourne autour de sa propre orbite, de son plaisir, de son désir, de son progrès. Comme si le progrès était une évolution. Passer de la matraque à la bombe atomique pour tuer des gens est une évolution scientifique mais pas morale ni philosophique. C'est une régression, une involution. Par des amalgames, l'Homme pense que ce qui est bon pour lui est bon pour la Nature dans son ensemble et que celle-ci doit fermer sa gueule ! Mais il oublie qu'il en fait partie. S'il modifie quoique ce soit, par effet papillon il modifie l'Univers. Il n'est pas certain que ces recompositions lui laissent une place dans l'Univers. S'il continue à agir ainsi, il va chuter éternellement du jardin d'Eden, et ce jardin est en train de se transformer en enfer.

**Tu as toute la sensibilité pour être végétarien, tu l'es à temps complet ?**

Oui oui, je le suis devenu par réflexion philosophique et je le suis complètement. Mais je ne condamne pas les gens qui mangent de la viande. Ou je condamnerais ceux qui en mangent trop, d'une manière non conforme, je dirais, à l'équilibre. Les protéines qui sont nécessaires à notre organisme ne se trouvent pas que dans la viande. Mais par exemple, particulièrement en combinant légumineuses et céréales. Aussi certaines plantes se révèlent prodigieusement pourvues de hautes qualités

nutritives, par exemple les algues comme la spiruline. Dans la nature il y a des animaux qui mangent des animaux. L'omnivore peut aussi manger de la viande mais aujourd'hui l'aberrant est que l'on arrive à fabriquer artificiellement des animaux pour qu'il puisse les manger lorsqu'il le veut. Ce n'est pas ainsi que l'on pense la Nature. « Je suis quelque part dans la nature, à l'endroit où je me trouve, à la saison où je me trouve, que me fournit la Nature naturellement pour me nourrir ? Dans ce qu'elle me fournit, de quoi mon corps a-t-il besoin ? » C'est ainsi qu'il faut se questionner. Et non pas en décidant de manger des fraises quand on en a envie. Il faut manger local, varié et de saison. Il faut respecter les paysans aussi. Il faut empêcher Monsanto de vouloir contrôler les semences.

**Beaucoup d'écologistes se foutent des animaux et boudent le végétarisme, et beaucoup de végétariens se désintéressent de l'écologie.**

Ah oui c'est très vrai. Cela fait partie des paradoxes de l'Humain et il en a beaucoup. C'est à déplorer.

**Ce n'est pas typiquement français ?**

Non c'est typiquement humain. L'être humain est tellement catégoriel dans sa façon de voir les choses, y compris lorsqu'il a raison. Tout à coup il peut avoir tort d'avoir raison ! Faut aussi écouter les autres et apprendre à penser avec leur cerveau car les autres existent. C'est ce qu'oublie souvent l'être humain.

**« Tu restes en France », définitivement, comme tu le dis dans ta chanson ?...**

Hé hé...oui sauf si l'État finit par m'expulser comme un corps étranger ! Comme il l'a fait avec beaucoup de gens. On ne peut pas aimer les êtres malgré eux. Pareil pour les gouvernements car à un moment, cela peut devenir trop dur de les supporter.

**Pourrais-tu pour une cause, ou pour sauver ton pays de la dictature, tuer ? Tu t'es beaucoup entraîné pour cela récemment dans la pièce Lorenzaccio !... Tu veux vraiment descendre Sarkozy ? !!**

(rires) Non non...hum je ne veux tuer personne mais je ne veux pas qu'on me tue non plus ! Il y a plusieurs façons de se défendre. La non-violence est une bonne méthode pour se défendre contre la violence. Mais il faut beaucoup de détermination, de courage. J'essaye d'en avoir, je pense en avoir comme la bonne moyenne des gens. Mais c'est difficile de supporter l'abus de pouvoir actuel. On peut montrer les dents un peu comme ton chien, si tu n'arrêtes pas de le battre, aussi gentil qu'il soit, il pourra se rebiffer même s'il t'adore. En ce qui concerne l'actuel président, je ne partage absolument pas sa vision du gouvernement, sa politique sociale, sa vision philosophique ni toutes ses thèses. Mais il a le droit de les exprimer, car c'est l'opinion d'environ 30 % des Français et 30 % c'est beau-



coup. Donc à mon avis, il y a beaucoup de gens qui se trompent. Je pense qu'il faut leur expliquer qu'ils se trompent, que la France a plus besoin d'une république que d'un nouvel empire. C'est ce que j'essaye de faire par mes écrits, par mes chansons, mon engagement dans l'action citoyenne.

**Pierre Rabhi m'a dit que la démocratie installe des dictatures légales. Est-ce notre situation aujourd'hui où tout fout le camp ? !**

La démocratie en France est un peu une forme d'avatar de la révolte du plus fort, de la raison du plus fort, de la loi du plus gros. Vraiment. Mais c'est le système le moins pire qui existe pour gouverner les gens qui n'ont pas confiance en eux, qui ne croient pas au bon sens. En revanche, le problème n'est pas celui de la démocratie. La démocratie est un système imparfait et transitionnel. On se sert en ce moment des structures démocratiques pour imposer l'empire dans une société soi-disant démocratique. Les gens sont plus ou moins conscients qu'on leur ment et le vivent mal, car le mensonge est toujours mal vécu et on ne sait pas de quelle manière il se constitue. Cela crée des méfiances pas toujours placées au bon endroit. Nous devons, dans notre société, sortir du mensonge. Un débat doit avoir lieu entre les partisans de l'empire, ceux qui ont voté pour Sarkozy, pour la monarchie, la tyrannie, la verticalité et les partisans de la république qui n'arrivent pas à s'exprimer car ils n'ont pas de parti où ils peuvent s'exprimer. Il n'y a aucun parti démocratique où l'on peut s'exprimer sauf peut-être dans certains partis de l'extrême gauche.

**Parmi les champions du monde de 98, il y a l'épouse d'un footballeur qui est végétarienne, mais qui porte de la fourrure. Tu la connais ? Peux-tu lui demander de ne plus en porter ? !...**

Ah, je ne me permettrais pas de lui demander. Quand on en parle, je lui dis ce que j'en pense...Aujourd'hui, évidemment,

on peut vivre sans fourrure. Mais pendant des siècles, les Hommes ont eu besoin de la peau des animaux pour se vêtir. De nos jours, il faut changer de paradigme, et donc d'abord changer la morale. Pour cela, faut passer la morale dans le droit. Mais on ne peut pas dire aux gens : « arrête de faire-ci, arrête de faire cela ! » C'est trop simpliste comme vision. Il faut déjà faire des propositions permettant de changer de paradigme. Ce n'est pas évident. Je préfère citer Adriana en exemple par rapport au fait qu'elle soit végétarienne. Et elle est belle. Ne pas manger de protéines animales rendrait moche ? ! J'ai déjà entendu ce discours !...

**Et si tu composais une chanson pour appeler les humains à ne plus manger les animaux, leurs frères ?...**

C'est une idée...Pour faire ça, il faut proposer aux gens une société qui va avec ce genre d'idée. Mais faut pas les culpabiliser. Si tu les agresses, c'est pas la bonne façon de les amener à réfléchir. J'ai grandi en Uruguay où l'on mange beaucoup de viande. Depuis que je n'en mange plus, je dors mieux, je suis en meilleure santé. Communiquons aux gens des arguments de bon sens. Si l'Homme veut se faire du mal, c'est aussi son droit. Je l'ai écrit dans un poème. On est, de par le développement de notre intelligence co-latérale, la seule espèce dans l'Univers qui a un libre arbitre. On a le choix entre suivre la loi écosystématique ou ne pas la suivre. Mais le libre-arbitre va avec l'erreur, avec le droit de se tromper. « Pourquoi nous a-t-on donné ça ? Qui nous a donné ça ? Comment nous sommes-nous retrouvés dans cette situation ? » Réfléchissons là-dessus... Arrêtons au nom du matérialisme de voir avec nos yeux ce qu'ils voient et non ce qu'ils pourraient voir. Faut réparer de Dieu, réparer de l'Amour, de tout ça...Et puis essayer de dire aux gens, par exemple, « As-tu déjà essayé le chili con carne, sin carne ? !...Le chili sans viande, c'est meilleur, on le digère mieux et on dort mieux après ! » Si le mec veut toujours mal dormir après, c'est son droit. Moi je le respecte.

**Merci amigo, mon bulletin de vote sera donc, grâce à toi, "sin carne" !...**

Ndlr : Notre rôle n'est certes pas de prendre parti politiquement. Cependant, les élections européennes auront lieu en juin prochain. C'est au sein de la Commission Européenne que se prennent et que se prendront de plus en plus les grandes décisions en matière de respect des êtres vivants. Dans cette mesure, il nous semble à noter que Francis Lalanne soit le seul candidat végétarien, à notre connaissance, ayant pris position publiquement et clairement contre la corrida, et soucieux de protection animale. Il se présentera comme tête de liste pour la région Sud-Est au sein de l'Alliance Écologiste Indépendante, constituée de la France en Action, du MEI, et de Génération Ecologie, et dont il est le porte-parole (l'Alliance est une confédération, chaque parti conservant son identité). Jean-Marc Governatori, cofondateur de l'Alliance, Président du Mouvement politique La France en action, est également végétarien, et son mouvement le seul dont la commission bien-être animal œuvre sur le terrain en faveur des Animaux et de l'ensemble du Vivant.

## Parfums d'



Halimah Ilavarasi a créé la première et unique Pâtisserie végétalienne à Singapour. Cupcakes finement décorés, biscuits à croquer, méga-gâteaux d'anniversaire... Que de tentations ! Végétarienne pour les animaux, cette pâtissière autodidacte fait la joie des végés qui trouvent enfin gâteaux à leur pointure. Ses douceurs imposent l'alternative "sans cruauté" dans un marché truffé d'ingrédients... pas très doux (gélatine, colorants animaux, œufs et laitages de batterie...). Plus qu'une pâtissière, Halimah Ilavarasi est une passionnée de cuisine, exploratrice des saveurs aux horizons variés. Née en Inde du Sud, c'est avec sa mère qu'elle s'est initiée très jeune au savoir culinaire, un savoir qu'elle partage avec nous, en 8 recettes.

Retrouvez Halimah Ilavarasi sur internet :

- Sa Pâtisserie, Kalavira : <http://kalavira.com>

- Sa cuisine au quotidien : <http://shebakesncooks.blogspot.com>

## Soupe aigre-douce

4 gousses d'ail \* 50 g d'échalotes \* 1,5 c. à c. de graines de cumin \* 1 c. à s. d'huile \* 1 c. à c. de graines de moutarde \* 1 branche de feuilles de curry \* 2-3 piments oiseau, hachés \* 1/4 c. à c. de curcuma en poudre \* 100 g de tomates, en morceaux \* 320 ml d'eau \* 1 c. à c. de poivre noir, moulu \* 25 g de tamarin trempé dans env. 160 ml d'eau \* 1 brin de coriandre, haché

Ecraser l'échalote, l'ail et le cumin, ou les hacher grossièrement au mini-hachoir (ne pas les réduire en purée). Dans une marmite, verser l'huile, y faire frire les graines de moutarde, le curry et le piment oiseau pendant 30 s., tout en prenant garde aux projections.

Ajouter l'échalote, l'ail et le cumin écrasé, faire frire afin d'en exprimer le parfum. Ajouter les tomates, le curcuma et mélanger jusqu'à ce que les tomates s'attendrissent. Ajouter un peu d'eau si besoin.

Verser 320 ml d'eau, porter à ébullition. Saler, poivrer, verser le jus de tamarin. Porter à frémissement, parsemer de coriandre et servir aussitôt.

Note 1 : Cette soupe, très populaire en Inde, est si délicieuse que des Indiens de Sud la consomment en tant que boisson.

Note 2 : Les échalotes peuvent être remplacées par de l'oignon, le tamarin par du jus de citron (le goût sera plus acide toutefois).

Note 3 : Pour une soupe moins aigre, réduisez la quantité de tamarin. Ne jamais laisser bouillir le jus de tamarin au risque d'en dénaturer le goût.



## Sambar

150 g de lentilles Toor Dhal jaunes (à défaut de lentilles corail) \* 1,5 l d'eau \* 2 c. à c. de curcuma en poudre \* 2 c. à s. de gros sel marin \* 50 g d'échalotes, coupées en 2 \* 30 g d'ail, émincé grossièrement \* 2 piments verts coupés dans le sens de la longueur \* 150 g de pommes de terre, pelées et coupées en dés \* 150 g de daikon coupé en dés \* 100 g de carottes, en rondelles \* 100 g d'aubergine, en morceaux \* 250 g de tomates, en morceaux \* 1/2 c. à s. d'huile \* 2 g de piment oiseau, haché \* 60 g d'oignon, haché \* 2 brins de feuilles de curry \* 1,5 c. à c. de graines de moutarde \* 1 c. à c. de graines de cumin \* 1,5 c. à c. de piment de Cayenne en poudre

Dans une marmite, combiner eau, lentilles, curcuma, sel, échalotes, ail et piments verts. Porter à ébullition. Laisser mijoter jusqu'à ce que les lentilles commencent à s'écraser.

Ajouter les pommes de terre, le daikon, les carottes, poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient presque cuits. Ajouter l'aubergine et les tomates, cuire jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Réserver.

Dans une sauteuse, faire blondir les oignons, ajouter le piment de Cayenne, et faire sauter 30 s. Verser sur le curry de lentilles, bien mélanger.

Note 1 : Ce plat, originaire d'Inde du Sud, se sert avec du riz blanc et accompagné de légumes.

Note 2 : Il existe de multiples variantes, dans certaines on ajoute du chou-fleur. Le daikon, ici utilisé, est un gros radis blanc.

# Inde du Sud



## Riz Biryani

1,5 c. à s. d'huile d'olive ou de colza \* 35 g de noix de cajou, divisées dans le sens de la longueur \* 1/2 petit bâton de cannelle (env. 2 g) \* 5 gousses de cardamome \* 5 clous de girofle \* 1 badiane \* 1 brin de coriandre, haché \* 1 brin de menthe, haché \* 25 g d'oignon, émincé \* 15 g d'ail, écrasé \* 15 g de gingembre frais, haché menu \* 1 piment vert, coupé en 2 dans le sens de la longueur \* 100 g de tomates \* 275 g de riz basmati, rincé et trempé 15 min. \* 450 ml d'eau \* 1 c. à c. de gros sel marin \* 1 pincée de safran, trempé dans 1 c. à s. d'eau chaude \* 1 c. à c. d'eau de rose \* facultatif : 2 feuilles de laurier-sauce, 15 g de raisins secs

Chauffer l'huile dans une marmite. Y faire dorer les noix de cajou, réserver. Frire les raisins secs dans la même huile, réserver. Toujours dans la même huile, faire sauter, afin d'en exprimer les parfums, cannelle, cardamome, clou de girofle, badiane, laurier-sauce, menthe et coriandre. Ajouter les oignons, faire blondir. Ajouter l'ail, la purée d'ail et de gingembre, les tomates et le piment. Faire sauter jusqu'à ce que la tomate s'écrase et qu'ail et gingembre soient cuits. Ajouter le riz, bien mélanger, faire frire 1-2 min. tout en mélangeant doucement. Ajouter eau et sel, couvrir la marmite, laisser mijoter jusqu'à ce que le riz ait absorbé toute l'eau.

Note 1 : Selon les marques de riz, la quantité d'eau de cuisson peut varier. Vérifier les instructions sur le paquet.

Note 2 : Ce plat a été inventé à Hyderabad, une ville d'Inde du Sud très influente culinairement parlant.

## Riz Basmati à la tomate

400 g de riz basmati, rincé et trempé 15 min. \* 50 g d'oignon \* 15 g d'ail, écrasé \* 15 g de gingembre, en purée \* 1 c. à s. d'huile \* 1 c. à c. de graines de cumin \* 1 brin de menthe \* 2 piments verts, haché grossièrement \* 380 g de tomates, en purée \* 3 c. à s. de gros sel marin \* 2 c. à c. de Garam Masala \* facultatif : 1 c. à c. de grains de poivre noir, entiers ou écrasés

Verser la purée de tomate dans un verre doseur et compléter avec de l'eau jusqu'à 880 ml. Réserver.

Dans une poêle, chauffer l'huile. Ajouter le cumin, faire crépiter. Ajouter oignon, menthe, piment, faire dorer. Ajouter l'ail et le gingembre, puis le Garam Masala, faire sauter pour en exprimer le parfum. Ajouter le riz, bien mélanger pendant 1 min. Verser la purée de tomate diluée dans la marmite, saler. Couvrir et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que le riz ait absorbé l'eau, qu'il soit ferme mais cuit.

Note 1 : Ce plat peut être mangé seul ou accompagné d'un Sambar.

Note 2 : Les variantes sont nombreuses. Par exemple, le riz Basmati peut être remplacé par du riz précuit.



## Riz au tamarin

2 brins de feuilles de curry \* 2 c. à s. d'huile \* 1,5 c. à c. de graines de moutarde \* 3 g de piment oiseau, haché grossièrement \* 1 c. à s. de pois chiche cuits (ou mieux de Channa Dhal) \* 70 g de tamarin \* 300 ml d'eau \* 2-3 c. à c. de gros sel marin \* 800 g de riz \* facultatif : 1,5 c. à c. de graines de cumin, 1 c. à c. de graines de sésame

Délayer le tamarin dans l'eau. Recueillir le jus.

Dans une casserole, chauffer l'huile. Ajouter les feuilles de curry, les graines de moutarde et de cumin, le piment et les pois chiche, faire sauter pour en exprimer le parfum. Ajouter le jus de tamarin, le sel et les graines de sésame, porter à ébullition. On doit obtenir une sauce épaisse et aigre.

Mettre le riz cuit dans un plat. Ajouter la sauce, bien mélanger.

Note 1 : Ce plat, très populaire en Inde du Sud, se combine bien avec des pommes de terre épicées ou d'autres plats de légumes. On peut lui ajouter du curcuma.

Note 2 : peut se conserver sans réfrigération pendant plusieurs jours, à condition d'être bien préparé.





## Chou au curcuma

1 c. à s. d'huile \* 1/2 c. à c. de graines de moutarde \* 1 c. à c. de graines de cumin \* 1 brin de feuilles de curry \* 2 piments verts, émincés \* 1/2 c. à c. de poudre de curcuma \* 200 g de chou blanc, émincé \* sel

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajouter les graines de moutarde, de cumin et les feuilles de curry. Faire sauter 1 min. Ajouter l'oignon, faire blondir. Ajouter le piment et le curcuma, faire sauter 30 s. Ajouter le chou et le sel. Bien mélanger et cuire jusqu'à ce que le chou soit tendre.

**Note :** Voici un plat traditionnel très simple à préparer. Le chou peut être remplacé par d'autres légumes de votre choix, comme du chou-fleur ou des haricots verts.

## Pommes de terre épicées

500 g de pommes de terre, pelées \* 1 c. à s. d'huile \* 1 brin de feuilles de curry \* 1 c. à c. de graines de cumin \* 35 g d'oignon, émincé \* 10 g d'ail, écrasé \* 10 g de gingembre, en purée \* 1/4 c. à c. de poudre de curcuma \* 1/2 c. à c. de Garam Masala \* 1 c. à c. de piment de Cayenne en poudre (ajuster la dose selon goût) \* gros sel marin \* facultatif : 1/2 c. à c. de graines de moutarde

Couper les pommes de terre en cubes. Faire bouillir dans l'eau avec 1 c. à c. de sel. Retirer l'eau à la passoire.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile. Ajouter cumin, feuilles de curry, moutarde, faire sauter env. 1 min. pour en exprimer les arômes. Ajouter les oignons, faire blondir. Ajouter l'ail et le gingembre, poursuivre la cuisson jusqu'à ce que ces purées soient cuites. Ajouter le curcuma, le Garam Masala et le piment de Cayenne. Verser un peu d'eau (env. 1 c. à s.) si les poudres tendent à coller à la poêle.

Ajouter les pommes de terre. Cuire à feu vif tout en mélangeant bien, jusqu'à ce que les patates soient bien couvertes et aient absorbé les épices. Si besoin, saler.

**Note :** Ce plat est habituellement servi avec du riz. Il peut également garnir des sandwiches ou Masala Thosai (galettes à base de farine de pois chiches ou de lentilles)



## Sauté de haricots verts à la noix de coco

50 g d'oignon, émincé \* 1/2 c. à s. d'huile \* 1 brin de feuilles de curry \* 4 g de piment oiseau, en morceaux \* 1 c. à c. de graines de moutarde \* 200 g de haricots verts, coupés en morceaux selon la longueur désirée \* 40 g de pulpe de noix de coco fraîche \* sel

Chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajouter les graines de moutarde, les feuilles de curry et le piment. Faire dorer.

Ajouter les haricots verts et le sel, faire sauter jusqu'à mi-cuisson.

Ajouter la noix de coco et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les haricots soient bien cuits.

**Note :** pour varier les plaisirs, on peut ajouter des rondelles de carottes.

**Gandhi a dit un jour qu'il fallait être le changement que l'on voulait voir dans le monde, et cela me semble très juste. Dans bien des cas, je me suis rendue compte qu'il est plus efficace de se mettre activement au travail pour que le monde change, plutôt que d'attendre patiemment que les autres le changent à votre place, que des gouvernements fassent quelque chose ou que les choses changent d'elles-mêmes. Autant croire au Père Noël !**

Cela est valable pour le végétarisme, la consom'action... et toutes les choses que les gens font pour que le monde devienne un endroit plus juste et plus agréable. Nous sommes à un moment crucial de l'histoire de l'humanité, où simplement parler de changer le monde ne suffit plus. L'heure est venue de vraiment passer à l'action.

Prenez le végétarisme par exemple : en France, les végétariens disent souvent que tout est mieux en Angleterre, que l'on y trouve des produits végans plus facilement et que les végétariens font partie intégrante de la population. C'est vrai, mais il est intéressant de se demander pourquoi le Royaume-Uni est aussi en avance par rapport à la France (et les autres pays latins), en matière de végétarisme/véganisme.

Ici, il y a une Vegetarian Society et une Vegan Society, et ces deux organisations ont fait un travail énorme pour que le végétarisme soit reconnu et accepté. Elles sont devenues des autorités officielles reconnues dans leurs domaines respectifs, et fournissent des rapports médicaux avec des faits nutritionnels rigoureux qui couvrent toutes les questions que l'on pourrait se poser au sujet du végétarisme / lisme.

Ces deux organisations ont chacune leur logo qu'elles apposent sur un maximum de produits. Ici, si vous prenez au hasard n'importe quel produit alimentaire, il vous sera précisé sur l'étiquette si le produit est végan ou végétarien. De plus, chaque année, elles éditent des guides regroupant tous les produits sans cruauté par catégorie<sup>(1)</sup>.

Ces deux groupes ont des antennes dans la plupart des villes et sont en contact avec des réseaux de végétariens/liens dans toute l'Europe. Ils ont même des réseaux de parents végans ou végétariens. D'ailleurs, deux mamans véganes londoniennes faisant partie de ce réseau ont décidé d'appliquer les mots de Gandhi : elles viennent de mettre en place une rencontre londonienne mensuelle, invitant tous les parents végans et leurs enfants à se retrouver une fois par mois pour échanger entre familles véganes vivant dans la même ville. Un groupe de parents végans vient de se créer à Brighton, et une maman du sud-est de Londres a décidé d'organiser le premier événement familial végan, qui se déroulera sur une après-midi, à Londres en juin. Des nutritionnistes seront présents et donneront des conférences (notamment Sandra Hood qui a écrit un livre, Feeding

Your Vegan Infant with Confidence : a Practical Guide from Pre-conception Through to Pre-school, publié par la Vegan Society) sur l'alimentation végétalienne et les enfants d'un point de vue nutritionnel, des démonstrations culinaires auront lieu et cela va donner l'occasion aux parents végans de se rencontrer, et d'avoir à disposition toutes les informations dont ils pourraient avoir besoin.

Donc : amis végans et végétariens français, si vous voulez que les choses s'accélérent un peu en France, mobilisez-vous ! La diversité est un atout inestimable et notre planète a besoin de toutes les bonnes volontés. Utilisez donc vos talents respectifs pour faire bouger les choses : créez davantage de réseaux de parents veggies (Yahoo ! groupe est l'outil parfait pour ce genre de choses), organisez des événements afin de faire découvrir le végétarisme, ou pour encourager les végétariens à manger sainement, afin de veiller à ce qu'il y ait un maximum de végétariens épanouis et rayonnants de santé en France. Vous pouvez, par exemple, vous trouver des livres de cuisine végétarienne (pas chers d'occasion sur amazon.fr), et mettez-vous aux fourneaux. Cuisinez pour vos voisins, vos collègues de travail, vos amis, votre famille et surprenez-les. Compilez vos meilleures recettes, imprimez-les sur papier recyclé, et offrez-les autour de vous. Organisez des réunions entre végétariens, des pique-niques au bord de la rivière, ou dans un parc. Vous pouvez également créer une antenne Food Not Bomb !<sup>(2)</sup> dans votre ville, monter un café bio végétarien associatif, ou encore créer un réseau Freecycle<sup>(3)</sup> ou des soirées troc. Transformez votre pelouse, votre balcon ou votre cour en potager et faites pousser votre propre nourriture, c'est l'action la plus radicale que vous puissiez faire à l'heure actuelle, où nous avons perdu le contrôle de ce que l'on veut nous faire manger. Ainsi vous savez que vos légumes sont bio, locaux, et frais, offrant ainsi le maximum de leur valeur nutritive. Si vous voulez de quoi vous inspirer, allez vite découvrir et dévorer tout ce que vous trouverez sur la Permaculture (par exemple, le grand classique Graines de Permaculture de Patrick Whitefield vient d'être traduit en français). Allez discuter avec vos voisins, car il est important de recruter des communautés à l'échelle locale qui peuvent être solidaires et indépendantes au maximum. N'hésitez pas à les inviter à dîner, pour réduire la consom-

mation d'énergie et réfléchissez à un projet qui pourrait bénéficier à la planète, aux animaux et à votre communauté. Car c'est bien là l'essentiel : réaliser que tout est lié, que nous dépendons tous les uns des autres, d'une façon ou d'une autre... la Nature, les animaux et les humains.

## NOTES

1. Le Animal Free Shopper en est à sa huitième édition, il est vendu, notamment sur le site de la Vegan Society
2. Food not bomb ! est un réseau mondial de collectifs indépendants, préparant et servant gratuitement de la nourriture végétarienne aux gens. Ils collectent les surplus de nourriture qui sont supposés être jetés auprès des épiceries, boulangeries et marchés, afin de démontrer que l'on pourrait très simplement régler le problème de la pauvreté et de la faim dans le monde avec la surabondance de nourriture qui est jetée à la poubelle dans notre société.
3. Freecycle est un réseau mondial, composé de groupes de discussion sur internet qui sont organisés par ville, par quartier, ou par région (selon la taille des zones concernées). Les membres s'inscrivent et publient des annonces indiquant ce qu'ils recherchent ou ce dont ils veulent se débarrasser (tous les dons sont gratuits sur Freecycle). Le but est de réutiliser les choses en les donnant afin de diminuer les quantités de déchets dans les décharges. Ils font la promotion du don, leur slogan est « En changeant le monde, cadeau après cadeau ».

J'aime beaucoup cette campagne de la Vegetarian Society, sur les émissions de gaz à effet de serre de l'industrie de la viande... La Vegetarian Society fait paraître des publicités comme celle-ci dans différents magazines grand public.



**SILENT BUT DEADLY**

Did you know that farmed animals produce more greenhouse gas emissions (18%) than the world's entire transport system (13.2%)? Or that nitrous oxide from animal manure is around 300 times as damaging to the climate as carbon dioxide? Or that methane from and sheep burps to you and me has 25 times the global warming impact of carbon dioxide?

**Makes you think doesn't it?**

The only genuine way to cut down on these harmful emissions is to stop eating meat.

Find out the facts about 'Why it's green to go vegetarian' at [www.vegetarian.org.uk/vegetarian](http://www.vegetarian.org.uk/vegetarian), or order your free booklet on 0115 103 2000. [www.vegetarian.org](http://www.vegetarian.org)

It's not just a lot of hot air.



# ETRANGE : une méduse “immortelle” colonise les océans

PAR ROSE

Elle a pour nom *Turritopsis nutricula*. Originnaire des mers des Caraïbes, cette petite méduse est en train d'envahir tous les océans du monde. Sa pullulation est sans doute due au réchauffement climatique, à la pollution, à la pêche en excès de ses prédateurs (thon rouge) ou à leur disparition (tortue Luth). Cependant, cette méduse qui ne mesure pourtant que 5 mm passionne les biologistes et les généticiens car elle possède une particularité extraordinaire : elle détient peut-être le secret de l'immortalité.

En effet, *Turritopsis nutricula* semble étonnamment capable d'alterner, au cours de sa vie, entre deux phases évolutives : une phase de jeunesse, fixe, où elle reste accrochée au fond des océans et une phase libre, correspondant à sa maturité, où la méduse se laisse flotter au gré des courants marins...



## Un processus étonnant

C'est ce mécanisme exceptionnel, appelé transdifférenciation qui fascine les scientifiques au point d'en faire un sujet d'études passionnant. Faisant mentir la mythologie grecque (où Méduse était la seule des trois Gorgones à ne pas être immortelle), cette minuscule méduse est, en effet, à

ce jour, l'unique organisme vivant capable d'inverser son processus de vieillissement : elle passe indifféremment d'une phase de vie à l'autre, de manière cyclique. Un secret qui, s'il était percé à jour, pourrait bien changer la face du monde !

Rappelons que les méduses sont des animaux invertébrés marins se propulsant par bonds. Elles jouent un rôle encore mal défini dans la régulation des populations de poissons et du zooplancton. Elles comportent plus de 2000 espèces et sont présentes dans les mers depuis 250 millions d'années. Les piqûres de certaines espèces peuvent être très dangereuses pour l'être humain.

Les méduses se caractérisent par des formes et des couleurs très différentes. Leur taille varie de quelques millimètres à plus de trois mètres de diamètre avec des tentacules pouvant atteindre 40 mètres ! Elles continuent également de susciter l'intérêt tant leur beauté paraît parfois si irréaliste...

# Professeurs des écoles : éducation à la compassion

**L'association autrichienne TIERSCHUTZ IM UNTERRICHT, que l'on peut traduire par “protection de l'animal à l'école”, créée par Charlotte PROBST il y a déjà 30 ans, propose depuis 20 ans, avec succès, un programme d'éducation au respect des animaux aux enseignants des écoles primaires.**

Ce pays a reconnu l'aspect positif de cet enseignement qui, en prônant une éducation à la compassion, tend un bouclier à la violence qui se répand de plus en plus dans nos sociétés, afin que cette violence ne puisse profiter de l'appel d'air du “vide” dans le cœur des enfants pour s'y engouffrer ! Cet aspect constructif fait actuellement défaut dans le système scolaire français. Dans les régions du sud, certains recteurs préfèrent même laisser entrer les “rabatteurs” de jeunes proies pour les écoles de tauromachie, qui éduquent plutôt les enfants à torturer – puis tuer – de pauvres taureaux que l'on tente, par une préparation cruelle, peu avant d'entrer dans l'arène, de faire passer pour des bêtes sauvages.

Quelques phrases clés : l'éthique de protection de l'animal est une tâche pédagogique importante qui devrait avoir priorité partout où l'idéologie du bien doit être diffusée à grande échelle.

En effet, les yeux d'un animal et ceux d'un enfant sont ce qu'il y a de plus beau dans la création : aucun adulte ne peut regarder avec une

telle profondeur, comme le font les enfants et les animaux. Ils nous montrent des parties de la nature, auxquelles les adultes ne font plus attention depuis longtemps. Les enfants se sentent les équivalents des animaux, ils se comprennent mutuellement sans langage, uniquement par des regards et des gestes.

Mais ceci n'est valable que tant qu'ils ne sont pas encore conditionnés ou endoctrinés, c'est-à-dire, aussi longtemps que ce merveilleux état de la première enfance n'est pas encore inversé. Par qui ? Par les adultes mais surtout à l'école, par des instituteurs qui n'ont pas pu profiter eux-mêmes de telles leçons. On a découvert que les professeurs sont impliqués à 70 %, lorsque les enfants deviennent attentionnés, humains et capables de respect. Les 30 % restants proviennent du cocon familial.

Une étude du domaine de la psychologie indique que 90 % des criminels torturaient des animaux dans leur jeunesse (étude Nordberg d'Etz).

Les réflexions sur la protection de l'animal sont des facteurs d'éducation qui agissent sur le

champ total du caractère de la personne. Ces réflexions offrent un cadre d'exercices socio-pédagogiques absolus, elles :

- parlent de la non-violence en soi,
- sont un appel au respect de l'autre,
- amènent à un ressenti du sentiment de compassion,
- conduisent à reconnaître la souffrance d'autrui comme sienne,
- sont tout simplement une part importante de la dignité humaine.

Éduquer les enfants à la protection de l'animal, c'est ouvrir leur esprit de justice envers toutes les créatures non humaines. Notre FSIRA a l'intention de promouvoir cet enseignement dans les écoles françaises. La formation a lieu à GRAZ (Autriche) pendant les vacances scolaires d'été. Une belle occasion de joindre l'utile à l'agréable. Tout(e) instituteur(trice) se sentant concerné(e) et souhaitant appliquer cet enseignement à ses élèves est invité à nous contacter :

infoFSIRA@aol.com  
www.animal-respect-catholique.org



# Végétariens Magazine

la revue des bio et des végétariens



Abonnez-vous 1 an  
pour seulement

# 35€

Et recevez VegMag  
tous les deux mois  
avant sa sortie

❁ Végétariens Magazine est  
la 1<sup>re</sup> revue végétarienne  
présente dans les kiosques  
en France et en Belgique.

❁ Retrouvez tous les deux mois  
dans votre magazine  
les nouveaux produits  
veggies et bio,  
les recettes végétariennes  
et végétaliennes,  
des interviews exclusives,  
un agenda des événements.



**Abonnement sur [www.vegmag.fr](http://www.vegmag.fr)**

OU À VEGMAG, SERVICE ABONNEMENT  
10 rue Mesnil 75116 Paris France

- Je m'abonne pour 2 ans (12 numéros) au prix de 68 € (pour l'étranger + 10 € soit 78 €)
- Je m'abonne pour 1 an (6 numéros) au prix de 35 € (pour l'étranger + 5 € soit 40 €)
- Je m'abonne pour 6 mois (3 numéros) au prix de 18 € (pour l'étranger + 3 € soit 21 €)

Règlement par chèque bancaire à l'ordre de "Editions Netino". (Pour vous abonner par carte bancaire, connectez-vous sur notre site : [www.vegmag.fr](http://www.vegmag.fr))

Ecrire très lisiblement et en lettre capitales :

M.  Mme  Mlle  
Nom : ..... Adresse : ..... Pays : .....  
Prénom : ..... Code postal : ..... E-mail : .....  
Ville : ..... Tél. : .....  
Date de naissance : [ ][ ]/[ ][ ]/[ ][ ][ ][ ]

Mon abonnement commencera à réception du règlement.

En plus de mon abonnement, je souhaite recevoir les anciens numéros suivants (au prix de 3,60€ l'exemplaire à rajouter au montant du chèque)

- N°1, sept. 2006  N°2, nov. 2006  N°3, déc. 2006  N°4, janv. 2007  N°5, fév. 2007  N°6, mars 2007  N°7, avril 2007  N°8, mai 2007  N°9, juin 2007  N°10, juillet-août 2007  N°11, sept. 2007  N°12, oct. 2007
- N°13, nov. 2007  N°14, déc. 2007  N°15, janv. 2008  N°16, fév. 2008  N°17, mars 2008  N°18, avril 2008  N°19, mai 2008  N°20, juin 2008  N°23, nov.-déc. 2008  N°24, janv.-fév. 2009,  N°25, mars-avril 2009

Offre réservée exclusivement aux nouveaux abonnés dans la limite des stocks disponibles, valable 6 mois après la date de parution de la revue. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement de votre abonnement. A défaut, l'abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations sont communiquées aux prestataires les traitant ainsi qu'à nos partenaires commerciaux. En application de la loi du 6 janvier 1978 telle que modifiée par la loi du 6 août 2004, il est possible de s'opposer à ce que ces données soient utilisées à des fins de prospection. Elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès et de rectification auprès de l'éditeur NETINO.