

N° 1
Nov. 2010

Végane!

Le magazine de la Société végane

Santé :

Les protéines, un faux problème ?

Interviews :

Jean-Luc Zieger
Deborah Brown Pivain

En question :

Le travail des enfants

Découvrez :

L'origine du véganisme
Nos recettes gourmandes d'automne

Réchauffement climatique :

Le rôle de l'élevage

Mon expérience :

Grossesse et maternité véganes

Nutrition :

Le Rapport Campbell



SOCIÉTÉ VÉGANE

BULLETIN D'ADHÉSION

La Société végane a besoin de votre soutien financier pour promouvoir le véganisme, certes, mais elle a aussi besoin de compétences variées pour inventer et réaliser des projets. Si vous souhaitez devenir actif, n'hésitez pas à nous faire part de vos compétences :

.....

LISTE DES ADHÉRENTS DU FOYER

Nom	Prénom	e-mail	Végane*	Tarif
			<input type="checkbox"/>	
Don :				

Plein tarif..... 15 € (tout membre du foyer supplémentaire : 9 €)
Tarif réduit..... 9 € R.S.A., chômeurs, étudiants, mineurs, retraités,
revenu < S.M.I.C. (justificatif requis)

*Les véganes ont le droit de vote aux assemblées générales.

Envoyez votre chèque à l'ordre de la Société végane : 12, rue Parmentier – 94800 VILLEJUIF.

Total

ADRESSE DU FOYER

Voie, rue	Code postal	Ville	Pays

Société végane :

Association à but non lucratif loi 1901 enregistrée sous le numéro RNAF : W751206777



ÉDITO

La défense de la cause animale est assez bien représentée dans le paysage associatif français. Toutefois, ce tissu actif ne disposait pas encore d'une plateforme qui soit à même de faire connaître le véganisme sous la forme d'un comportement de consommation, pour faire savoir qu'il est à la portée de tous les Français. La Vegan Society, dépositaire de l'héritage du créateur du véganisme (Donald Watson), remplit cette fonction en Grande-Bretagne depuis 1944. La bienveillance de leur coordinatrice internationale, Vanessa Clarke, nous a encouragés à doter la France d'un début de structure. Je suis très honoré de pouvoir annoncer la fondation de la Société végane (www.societevegane.fr).

La Société végane est une association française à but non lucratif qui a pour objet de promouvoir le véganisme en réunissant une base documentaire propre à nourrir un dialogue pacifique, sensé et factuel auprès des citoyens et des pouvoirs publics. Le véganisme se distingue par la respectabilité de ses propositions sociétales. Notre mission est de faire reconnaître les bienfaits de cette approche pour les animaux, les humains et la planète. L'association apportera également son soutien aux véganes et aux personnes qui souhaitent le devenir. C'est donc un outil exclusivement complémentaire des autres associations. Le partenariat est bienvenu !

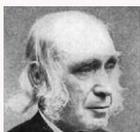
Cette organisation est toute jeune, mais au-delà de la seule information des Français et du soutien aux véganes, de nombreux autres projets ont déjà été débattus : développement d'une certification végane en France, concours de véganisation de plats typiquement français et exotiques, campagnes médiatiques, délégations régionales, etc. Nous souhaitons également familiariser les Français avec le mot et leur proposer un modèle auquel les plus conformistes puissent s'identifier. Il nous faut maintenant faire appel aux amis du véganisme et aux talents véganes pour concrétiser les meilleures idées !

Entre une question terminologique et la satisfaction de notre gourmandise décomplexée, ce premier numéro est organisé en trois parties : pour les animaux, les humains et la planète. L'équipe des fondateurs s'est donné du mal pour produire les articles en moins d'un mois... Je l'en remercie chaleureusement car le Paris Vegan Day approche !

Le Paris Vegan Day est une manifestation particulièrement importante pour les acteurs du véganisme en France parce qu'il rassemble les véganes de façon constructive. La Société végane est heureuse d'y tenir un stand et une miniconférence sur l'utilité d'une Société végane. L'équipe espère y rencontrer tous les véganes et les amis du véganisme qui souhaitent participer au projet. Venez très nombreux !

Constantin Imbs

SOMMAIRE



- Terminologie :**
p. 2 L'orthographe du terme *végane*
p. 3 Végétarisme = véganisme



- Pour le droit des animaux :**
p. 6 Interview de Jean-Luc Zieger



- Pour les humains :**
p. 9 Le travail des enfants
p. 11 Santé : les protéines, un faux problème ?
p. 14 *Le Rapport Campbell* : présentation
p. 16 Grossesse et maternité véganes : mon expérience



- Et la planète :**
p. 18 Réchauffement climatique : quel est le rôle de l'élevage ?



- Actualité :**
p. 22 Paris Vegan Day : interview de Deborah Brown Pivain



- Végane ? Facile !**
Recettes :
p. 30 – Pommes de terre farcies et purée de potimarron au sésame
p. 31 – Confit d'aubergine aux figues et aux baies roses
p. 32 – Cupcakes mûres et violette

végane ?

végan ?

végien ?

éjan ?

VÉGANE

vegan

L'ORTHOGRAPHE DU TERME VÉGANE

L'orthographe du terme *végane*, qui a été évoquée dans le texte fondateur de l'association (societevegane.fr/pdf/texte_fondateur.pdf), mérite de faire l'objet d'un complément d'information.

Il est vrai que la graphie anglaise *vegan* est assez souvent utilisée en France, certainement pour rendre hommage à l'inventeur de ce mot, Donald Watson (fondateur de la Vegan Society), ou peut-être pour pallier l'absence du terme dans le dictionnaire français. Néanmoins, le mot dépasse la spécificité culturelle anglaise puisque son concept est universel. D'ailleurs, chaque langue semble se l'approprié. Voici en effet un florilège d'adaptations européennes :

Autriche : *Vegane* Gesellschaft Österreich

Danemark : *Vegana* – Danmarks *Veganerforening*

Espagne : *Asociación Vegana Española*

Finlande : *Vegaaniliitto ry*

Italie : *Progetto Vivere Vegan Onlus*, *L'associazione dei vegani italiani*

Pays-Bas : *veganisten* (Nederlandse Vereniging voor Veganisme)

Pologne : *weganie* (Empatia)

République tchèque : *Česká veganská asociace*

Suède : *veganer* et *vegansk* (Veganföreningen)

Turquie : *veganlar* (Vejetaryen Kulubu)...

Cette liste, loin d'être exhaustive, fait état d'un processus d'acculturation qui passe de l'oralité à l'écriture. N'oublions pas non plus les assimilations sous forme d'idéogrammes et autres systèmes d'écriture dans des pays européens ou non (Hong Kong¹, Indonésie, Russie...). Or les véganes français ont adapté oralement le mot depuis un temps indéterminé. Rares sont ceux qui se conforment à la prononciation anglaise.

Notes :

1. Voici par exemple les idéogrammes permettant de transcrire le mot *végane* en chinois : 纯素.

2. Frédéric Boucher : « *végand* [...] n'est pas très agréable à l'oreille et rend la francisation assez ridicule ».

3. Une personne a choisi *vegan*, trois ont opté pour *végan(e)*, six pour *végane*, deux personnes se sont abstenues.

végane ?

L'orthographe française du terme est variable : *vegan*, *végan(e)*, *végane*. Plutôt que d'avoir à subir une déformation de la prononciation qu'ont adoptée les véganes², voire la création d'un mot par l'Académie française, institut encore non représentatif des véganes, il nous a paru préférable d'étudier la question. Sans pour autant considérer que les autres graphies soient incorrectes, nous avons débattu contradictoirement³ de l'unification de l'orthographe au sein de la Société végane. Ainsi, le mot *végane*, tant pour le masculin que pour le féminin, a été adopté pour différentes raisons.

Plusieurs phénomènes ont été commentés lors de cette consultation interne. Tout d'abord, cette forme reflète parfaitement l'oral, permettant aux gens qui ignorent le concept de ne pas se poser de questions sur la prononciation, et donc, peut-être, de mieux la retenir : « [cela] respecte la prononciation que tout le monde utilise en France⁴ », « l'accent [sur le e] permet de franciser le mot⁵ ». En outre, il est fréquent que les véganes comparent le spécisme à d'autres formes de discrimination, comme le machisme : « c'est potentiellement antisexiste⁶ ». Or le terme épïcène *végane*, identique au féminin et au masculin, permet d'éviter une différenciation selon le genre. Enfin, « franciser un mot, c'est faire entrer celui et ce qu'il signifie dans notre culture ; c'est donc faire sortir le véganisme de sa marginalité, de son statut de curiosité⁷ ». Espérons que « *végane* est parfait, ou peut-être parfaite⁸ » !

Jasmine Perez

veugand ?

4. Jérémy Germain.

5. Selon Pierre-Antoine Turquois. Séverine Charles Turquois ajoute : « Fière de l'accent ! »

6. Constantin Imbs.

7. Marie Laforêt.

8. Deborah Brown Pivain.

VÉGÉTARISME = VÉGANISME

Au terme d'une tentative de conciliation impossible avec la Vegetarian Society, Donald Watson a inventé le terme *vegan* pour identifier clairement son comportement de consommation par opposition aux pratiques végétariennes, plus fluctuantes. Comme le fait justement remarquer Tristan Grellet¹, la terminologie du végétarisme comporte plusieurs variantes depuis les premiers usages anglais jusqu'aux adaptations françaises. On ne parle plus de comportement pythagoricien ni de légumiste, mais de végétarien ou d'ovo-lacto-végétarien, de végétalien en lieu et place du végétarisme dit strict ou pur, voire de végétalisme, et maintenant de véganisme. Rares sont les Français qui connaissent l'existence de ces concepts, plus rares encore ceux qui savent les définir correctement.

La culture gastronomique la plus répandue, malgré son indéniable mise en avant des produits d'origine animale, n'est pas la seule responsable de l'incertitude des Français quant à la définition du végétarisme. Se disent végétariennes des personnes qui consomment du poisson, des crevettes et des crustacés (lesdits « fruits de mer »), voire du poulet ou du veau. La plupart de ces animaux ont le malheur d'avoir une chair de couleur claire, faisant une exception à la règle du dégoût pour le sang qu'éprouvent peut-être ces « nouveaux végétariens ». À l'instar de l'ovo-lacto-végétarisme, l'expression *pesco-pollo-végétarisme* est allégée par l'usage du seul mot *végétarien*, dont on peut dire que le sens va à vau-l'eau. Tous ces glissements sémantiques contribuent à l'incompréhension généralisée que chacun peut constater, certes, mais ils n'en sont peut-être pas la cause, car, très tôt, la signification même du végétarisme semble avoir subi des transformations propres à en entretenir d'autres au fil du temps.

Le site Internet de l'Union végétarienne internationale² propose de très nombreux articles sur l'histoire du végétarisme. Bien que le terme *vegetarian* date de l'Angleterre de la première moitié du XIX^e siècle, les internautes peuvent consulter une base de données organisée selon une chronologie beau-

coup plus étendue :

- le monde ancien (ivu.org/history/timeline/ancient.html)
- de 1400 à 1800 (ivu.org/history/timeline/pre-1800.html)
- de 1800 à 1888 (ivu.org/history/timeline/19a.html)
- de 1889 à 1907 (ivu.org/history/timeline/1900.html).



Frances Anne Kemble

La plupart des sources qui retracent l'histoire du mot *vegetarian* mentionnent *The Oxford English Dictionary*, qui attribue l'attestation de son premier usage en 1839 à une comédienne nommée Frances Anne Kemble, dite Fanny Kemble (ivu.org/history/kemble.html). Toutefois, John Davis³ pense que cette référence⁴ devrait au moins être considérée comme potentiellement contestable. Il s'agit plus précisément d'un récit autobiographique qui porte sur un séjour passé dans une plantation entre 1838 et 1839, mais qui n'a été publié pour la première fois qu'en 1863. Or, à l'heure actuelle, on cherche encore le manuscrit original de Fanny Kemble pour vérifier qu'il ne s'agit pas d'une insertion postérieure à 1839, d'un ajout ou d'une correction à l'intention de la publication de 1863. Par ailleurs, à la p. 49, l'auteure s'est servie de l'expression *régime fariné* dans un sens très curieux, suggérant l'addition de viande de porc et de bacon (*sic*) comme amélioration notable... En l'absence de sources vérifiables, il semble prudent d'indiquer que cette occurrence du mot *végétarien* n'est probablement pas imputable à une végétarienne et que sa date n'est pas certaine. Même si Fanny Kemble devait effectivement être créditée de la première attestation terminologique du mot *vegetarian*, John Davis propose deux explications plausibles⁵ de cette occurrence sous la plume de l'écrivaine qui, toutes deux, ramènent à l'origine anglaise de l'invention du mot, la seule qui soit crédible. Au-delà de la cohérence de propos, si l'on considère que la fiabilité d'une source dépend étroitement de sa date de publication, 1863 est une attestation beaucoup trop tardive.

Notes :

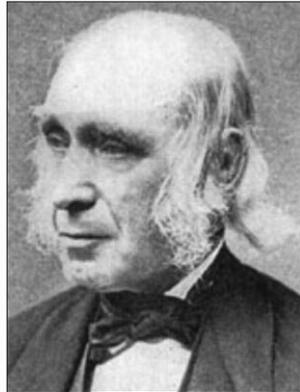
1. Tristan Grellet, correcteur (Dictionnaires Le Robert, Larousse, Bibliothèque de la Pléiade), est l'auteur de l'excellent site Internet lesmotsduvegetarisme.fr, dont je recommande l'agréable lecture et la bibliographie sur le sujet. Je le remercie chaleureusement d'avoir relu cet article.
 2. L'Union végétarienne internationale est un organisme qui fédère les associations végétariennes du monde entier depuis 1908. Son site Internet propose plusieurs milliers de recettes véganes soit dit en passant : ivu.org.
 3. John Davis dirige l'Union végétarienne internationale depuis 2006. Il est aussi historien. Pour en savoir plus sur le remarquable John Davis, cliquez ici : ivu.org/members/council/john-davis.html.
 4. KEMBLE (F. A.), *Journal of a Residence on a Georgian Plantation 1838-1839*, Harper & Brothers Publishers, 1863. Disponible ici : books.google.fr/books?id=K3ZCAAAAIAAJ&pg=PA339&dq=frances+anne+kemble&hl=fr&ei=4KvITPyDMtGU4ga_5MzwDg&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=7&ved=0CEQQ6AEwBjgK#v=onepage&q=frances%20anne%20kemble&f=false.
 5. La première hypothèse concerne Harriet Martineau (fr.wikipedia.org/wiki/Harriet_Martineau), qui, lors de son propre séjour en Amérique (1834-1836), explique dans un récit autobiographique avoir fréquenté Fanny Kemble. Or Harriet connaissait l'un des Alcott pour avoir fréquenté les transcendantalistes de Boston, puis à son retour en Angleterre elle rencontra le fondateur d'Alcott House (James Pierrepont Greaves). Harriet Martineau est connue pour avoir entretenu des relations épistolaires. Il est tout à fait possible qu'elle ait fait connaître le mot *vegetarian* par ce biais à Fanny Kemble, avec qui elle s'était liée (elle aurait d'ailleurs fortement influencé Fanny Kemble en lui faisant supprimer 30 pages d'un journal différent de celui qui nous occupe ici).
- La seconde hypothèse repose sur la plus longue relation épistolaire que Fanny Kemble a entretenue, avec Harriet St Leger, décrite comme une excentrique de la petite aristocratie de Londres et Dublin, c'est-à-dire le genre de personne susceptible d'avoir mentionné le mot *vegetarian* à son amie parce qu'il s'agissait d'une nouveauté.
- De nombreux autres chaînons possibles sont proposés ; pour les consulter, lire l'article sur Fanny Kemble : ivu.org/history/kemble.html.
6. DAVIS (J.), *Extracts from some journals 1842-1848 - the earliest known uses of the word "vegetarian"*, site Internet de l'IVU. Disponible ici : ivu.org/history/vegetarian.html.
 7. LATHAM (J. E. M.), *Search for a New Eden: James Pierrepont Greaves (1777-1842): The Sacred Socialist and His Followers*, Fairleigh Dickinson University Press, 1999. Ce livre est la référence actuelle en ce qui concerne Alcott House. Vous pouvez en consulter un aperçu ici (de quelques pages) : books.google.com/books?id=i6BzfM3zRSMC&dq=Search+for+a+New+Eden&source=gbs_navlink_s.



James Pierrepont Greaves

Dans cet esprit, John Davis a mis en ligne une compilation⁶ des toutes premières occurrences publiées du mot *vegetarian*, entre 1842 et 1846. Je conseille vivement la lecture de cette étude qui rassemble un faisceau de preuves concordantes qui se rejoignent en un lieu : Alcott House. James Pierrepont Greaves (1777-1842) a ouvert cette école en 1838 à 16 km au sud-ouest de Londres⁷. Il avait été si profondément marqué par une relation épistolaire

avec Bronson Alcott qu'il a choisi de nommer son école d'après cet Américain. Bronson Alcott⁸ (1798-1888) était végétarien (ivu.org/history/usa19/bronson-alcott.html) car il pensait que les animaux ne devaient pas être soumis à l'oppression, ni être tués sous aucun prétexte parce qu'il s'agissait d'un acte de violence. Lui-même avait été influencé par les informations relatives à la vie de Pythagore qu'il avait étudiées...



Bronson Alcott

L'école de Pierrepont Greaves fut renommée *A Concordium, or Industry Harmony College* en 1841, même si les bâtiments continuèrent de porter le nom d'Alcott House. À cette époque, le Concordium commença à publier des pamphlets qui semblent aujourd'hui perdus, mais dont on peut recouper le propos et le contenu par le biais d'extraits des journaux édités par Alcott House et autres imprimés⁹. La première publication du mot *vegetarian* (ivu.org/history/england19a/healthian.pdf) qui nous soit parvenue daterait donc de 1842. La compilation présentée dans l'étude de John Davis indique non seulement que l'alimentation pratiquée dans cette école est intégralement végétale, mais aussi que le Concordium s'opposait à « l'élevage de races d'animaux pour

se divertir ou pour s'en servir » ! De nombreux documents semblent attester qu'il s'agissait du véganisme tel que nous le connaissons aujourd'hui. Certains témoignages de participants font état du refus de tous les produits d'origine animale, dont les œufs, les produits laitiers, les poissons et la viande, et de la recherche de substituts, en cuisine et plus précisément pour la pâtisserie. Les véganes actuels se reconnaîtront volontiers dans ces témoignages émouvants.

Le terme employé dans l'ensemble de ces publications pour décrire la seule alimentation se réfère aux légumes (*vegetable diet*). Le végétarien originel va plus loin : il essaye de vivre sans exploiter les animaux, pour les animaux, la santé des humains et la pollution des sols (Bronson Alcott par exemple : ivu.org/history/usa19/bronson-alcott.html). L'étude de John Davis n'a pas relevé de source publiée en dehors de Londres qui ait utilisé le mot *vegetarian* avant 1847. Mais que s'est-il donc passé ?

Vers 1841, Alcott House abritait le premier centre d'hydrothérapie d'Angleterre, installé par C. von Shlemmer (Allemand). Un nouvel établissement fut ouvert vers 1846-1847 à Ramsgate (Kent), dirigé par William Horsell, qui était devenu l'éditeur du journal d'Alcott House. Ce dernier aurait entretenu des liens avec Joseph Brotherton (membre du Parlement) et James Simpson (riche industriel), qui appartenaient tous deux à une branche du christianisme appelée Bible Christians¹⁰. Cette congrégation méthodiste recommandait à ses adeptes de s'abstenir de consommer de la chair animale, mais pas des œufs ni des produits laitiers par exemple, parce qu'elle n'avait probablement pas été conçue autour de la notion de Justice qui préside au refus de l'exploitation animale.



Alcott House (*Wilderspin Papers*)

Cette image provient de l'ouvrage de J. E. M. Latham cité en note 7.

Notes :

8. Bibliographie proposée dans l'article de Karen Iacobbo parue sur le site de l'Union végétarienne internationale sur Bronson Alcott (disponible sur ivu.org/history/usa19/bronson-alcott.html) :

— PEABODY (E.), *Record of a School*, Applewood Books, 2006.

— ALCOTT (A. B.), *Conversations with Children on the Gospels*, J. Munroe and Company, 1836. Disponible ici : books.google.com/books?id=_0tqHV FivqoC&dq=Conversations+with+Children+on+the+Gospels&source=gbs_navlinks_s.

— SANBORN (F. B.), *Bronson Alcott at Alcott House, England, and Fruitlands, New England (1842-1844)*, The Torch Press, 1908. Très intéressant. Disponible ici : archive.org/stream/bronsonalcottat01sanbgoog#page/n10/mode/1up.

— ALCOTT (L. M.), *Bronson Alcott's Fruitlands*, Boston and New York Houghton Mifflin Company, 1915. Disponible ici : ivu.org/history/usa19/bronson_alcotts_fruitlands.pdf.

— SHEPARD (O.), « The Life of Bronson Alcott », dans *Pedlar's Progress*, Little, Brown and Company, 1937. Disponible ici : archive.org/stream/pedlarsprogress027780mbp#page/n9/mode/2up.

9. La compilation de John Davis publie les extraits pertinents des références utilisées pour l'étude. La liste ci-dessous ne vise qu'à présenter une idée de la nature des sources :

— *The Healthian. A Journal of Human Physiology, Diet, and Regimen*, W. Strange, édition compilée. Plus particulièrement le vol. I, n° 5, avril 1842. La parution du mois d'avril 1842 est disponible ici : ivu.org/history/england19a/healthian.pdf.

— « The Life of Bronson Alcott » (cf. note n° 8).

— *The Truth-Tester, Temperance Advocate, and Healthian Journal. A Periodical Devoted to Free Discussion on Anatomy, Physiology, Dietetics, Temperance, Hydropathy and Other Questions Affecting the Social, Physical, Intellectual, and Moral Health of Man*, vol. I, 1846-1847. Extraits pertinents consultables ici : ivu.org/history/The%20Truth%20Tester%201846.doc.

— *A Brief Account of the First Concordium, or Harmonious Industrial College*, University of London, 1903. Réédition consultable ici : ivu.org/history/england19a/A_Brief_Account_of_the_First_Concordium_or_Harmonious_Industrial_College.pdf.

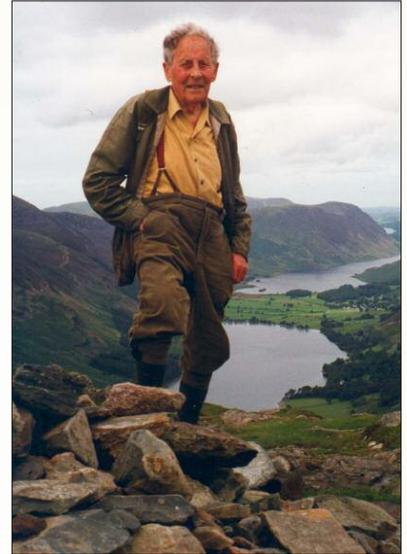
— LAMBE (W.), *Water and Vegetable Diet*, Fowlers and Wells, 1850 (réimpression). Disponible ici : books.google.com/books?id=tj-4OLSR09gC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false.

— *The New Age, Concordium Gazette and Temperance Advocate*, publié de mai 1843 à décembre 1844 par le Concordium. Tout est disponible ici (compilation réimprimée) : books.google.com/books?id=XjIAAAAYAAJ&dq=The+New+Age++Concordium+Gazette&source=gbs_navlinks_s.

Au début de l'année 1847, Horsell aurait reçu une lettre d'un lecteur proposant la création d'une Vegetarian Society. La première réunion pour la création d'une Vegetarian Society avait été initialement fixée au 8 juillet 1848 à Alcott House, mais elle fut reportée au 30 septembre à Ramsgate. Quoi qu'il en soit, la Vegetarian Society fut fondée sous la présidence de séance de Joseph Brotherton. James Simpson devint le tout premier président et William Horsell le premier secrétaire. Alcott House était probablement trop en difficulté à cette époque pour consacrer quelque énergie que ce soit à faire entendre le sens du mot *vegetarian*, et n'aurait de toute façon pas fait le poids devant la puissance du réseau religieux, politique et financier Brotherton-Simpson. La Vegetarian Society a popularisé un terme dont elle ne possédait pas la priorité d'invention, ni peut-être même la compréhension du sens...

Les conclusions de cette étude sont très intéressantes pour tenter de comprendre la façon dont la signification du terme *vegetarian* a pu être réduite à la seule « abstinence de la chair des animaux comme nourriture ». Par un concours de circonstances historiques, ceux qui ont diffusé l'invention du concept l'ont aussi dépouillé du refus d'exploiter les animaux. Cela explique aussi la façon dont se sont greffés les préfixes *ovo* et *lacto* au végétarisme, qui doit maintenant être qualifié de pur ou de strict dans le cas contraire. Cette complication est allée jusqu'à faire qualifier les végétariens stricts de *non-lacto*, comme l'explique si bien Donald Watson (cf. Texte fondateur de la Société végane : societevegane.fr/pdf/texte_fondateur.pdf). L'invention française du terme *végétalien* n'est pas plus représentative du sens originel de *vegetarian*. Il n'est pas surprenant que l'ensemble de ces pis-aller aient conduit à tant de confusions, ni que d'autres préfixes tels que *pesco*, *pollo* et pourquoi pas *tartaro* se soient vu proposer du moment que les frites et la salade représentent la majorité du bol alimentaire. Comment connaître ce qui porte un nom devenu imprécis ?

Donald Watson n'a pas inventé le végétarisme, mais il lui a donné la possibilité d'exister à nouveau dans sa forme originelle. Le processus de remploi et de simplification du mot *vegetarian* ressemble trop au besoin d'être juste pour que la démarche de Donald Watson n'ait été que le fruit d'une maturation sociétale, ou la manifestation inconsciente d'une revendication identitaire. Bien souvent, le véganisme consiste à appliquer ce même processus d'ajustement, mais à d'autres fins que le seul vocabulaire. Il s'agit d'essayer de vivre en accord avec sa conscience parmi une humanité qui n'a pas encore eu la possibilité de comprendre que cette cause pouvait la grandir.



Donald Watson

Reproduction autorisée par la
Vegan Society à titre gracieux

L'étude terminologique rapportée semble précise et bien référencée. Il ne s'agit donc pas de faire débat, mais de rendre compte de l'origine des mots qui désignent nos comportements de consommation. Cela nous permet entre autres de mieux comprendre la façon dont nous les utilisons aujourd'hui, car nombre de ces informations sont publiées en anglais. John Davis, directeur de l'Union végétarienne internationale, a d'ailleurs entamé une série de conférences à travers le monde sur la façon dont les véganes ont inventé le végétarisme au XIX^e siècle...

Constantin Imbs

Notes :

- MCCABE (J.), *Life and Letters of George Jacob Holyoake*, Watt & Co., 1908.
- *The Mirror of Literature, Amusement, and Instruction*. Pour ce qui nous intéresse : vol. II, n° 21, 18 novembre 1843. Disponible ici : books.google.com/books?id=b0YFAAAAQAAJ&pg=PA337&dq=vegetarian&hl=en&ei=V7sgTIzwNZL7_AbBy5Qn&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=7&ved=0CEoQ6AEwBjge#v=onepage&q=vegetarian&f=false.
- HORSELL (W.), *The Board of Health & Longevity, or Hydropathy for the People*, 1845. Disponible ici : books.google.com/books?id=WPgDAAAAQAAJ&dq=vegetarian&source=gbs_navlinks_s.
- PITMAN (I.), *The Reporter; or, Phonography Adapted to Verbatim Reporting*, 1846. Disponible ici : books.google.com/books?id=sjEAAAAQAAJ&dq=vegetarian&source=gbs_navlinks_s.
- *The Truth Seeker in Literature, Philosophy, and Religion*. Les informations utilisées pour la recherche de John Davis sont plus précisément relatives au volume II, 1846.
- *The Reasoner: and "Herald of Progress"*, G. J. Holyoake. La partie qui est citée relève du volume I, juin 1846. Disponible ici : books.google.com/books?id=L18TAAAAQAAJ&pg=PA23&dq=vegetarian&hl=en&ei=TsMgTLC9LNGJ_Aaz6t3_Dw&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=3&ved=0CDQ6AEwAjg8#v=onepage&q=vegetarian&f=false.
- *The Metropolitan Magazine*, Saunders & Otley. L'article cité se trouve dans le volume XLVIII, janvier à avril 1847, p. 403-412. Disponible ici : books.google.com/books?id=XLYRAAAAYAAJ&pg=PA403&dq=vegetarian&hl=en&ei=L7MgTKjABY3__Ab6_5Qs&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=10&ved=0CFoQ6AEwCTgK#v=onepage&q=vegetarian&f=false.
- HOWITT (W.), HOWITT (M.), *Howitt's Journal of Literature and Popular Progress*. L'article qui est cité dans l'étude provient du volume I, 12 juin 1847. Disponible ici : books.google.com/books?id=drUCAAAAIAAJ&dq=vegetarian&source=gbs_navlinks_s.
- *Punch*. L'article cité dans l'étude provient du volume XIV, 1848, p. 182. Disponible ici : books.google.com/books?id=FUcAAAAAYAAJ&source=gbs_navlinks_s.
- *Holden's Dollar Magazine*. L'article cité provient du volume II, n° 1, juillet 1848. Disponible ici : books.google.com/books?id=0oRHAAAAAYAAJ&dq=vegetarian&source=gbs_navlinks_s.
- *The British and Foreign Medico-Chirurgical Review or Quarterly Journal of Practical Medicine and Surgery*. La longue citation provient de l'article publié dans le volume VI, octobre 1850 (mais date de la parution de juillet). Disponible ici : books.google.com/books?id=MkJjAAAACAAJ&printsec=frontcover&vq=vegetarianism&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q=vegetarianism&f=false.

10. Cette branche protestante se serait fondue dans des mouvements plus développés depuis 1907.

POUR LE DROIT DES ANIMAUX



INTERVIEW DE JEAN-LUC ZIEGER

Le fondateur de Droits des animaux (droitsdesanimaux.net) est aussi un chef d'entreprise végane (unmondevegan.net) et un mélomane averti. Il nous parle de son parcours étonnant, du rôle de l'information dans sa prise de conscience et des droits fondamentaux dont tous les animaux devraient pouvoir jouir.

Jean-Luc, quel âge aviez-vous lorsque vous êtes devenu végane ?

J'avais 27 ans. Cela faisait neuf ans que j'étais végétarien et deux ans que je militais avec différentes associations défendant la cause animale. J'ai eu le déclic en lisant la brochure de l'association AVIS sur le végétalisme (avis.free.fr).

Cette brochure est très intéressante, merci de nous la faire connaître ! Vous souvenez-vous plus particulièrement d'un

passage qui vous aurait décidé à adopter un mode de vie végane plutôt que de poursuivre un régime ovo-lacto-végétarien ?

Le fait que les vaches laitières aillent à l'abattoir, tout comme les poules pondeuses. Comme beaucoup de personnes mal informées, je croyais que les vaches et les poules avaient une retraite et je devais croire que c'était acceptable de les exploiter dans ces conditions. Mais dès la lecture de cette brochure, j'ai su que je serais végane.

L'information a donc joué un rôle important dans votre beau parcours. Mais ne vous êtes-vous pas tout d'abord demandé s'il existait des produits laitiers et des œufs provenant d'animaux élevés de façon éthique ?

Non, je n'ai pas cherché à consommer de tels produits car on ne peut pas exploiter quelqu'un de façon éthique : ces deux

termes ne peuvent pas être associés. Depuis longtemps, j'étais insatisfait du message que je faisais passer par les différentes associations avec lesquelles je militais. Je ne m'y retrouvais pas, même si elles font un travail indispensable. C'est ce qui m'a amené à fonder Droits des animaux, et ce dans les mois qui ont suivi mon véganisme. Je voulais aborder la question de la condition des animaux de la même manière que l'on parle des droits de l'homme et de la femme. Je me suis aussi intéressé aux produits alternatifs que l'on peut trouver. Cela m'a conduit à créer le site unmondevegan.net.

L'impossibilité d'une exploitation éthique vous est donc apparue en même temps que vous avez pris connaissance des conditions d'élevage moderne. Aviez-vous une activité professionnelle avant de fonder DDA et Un monde vegan ?

Je pense surtout que, comme beaucoup de gens, je n'avais pas assez creusé la question de l'exploitation des animaux. D'ailleurs, avant de devenir végétarien, je n'avais jamais lu de tract ni vu de vidéo d'abattoirs. Cela s'est fait par une réflexion personnelle. C'est pour ça que, lorsque j'ai approfondi mes connaissances sur ce que subissent les animaux, je me suis rendu compte à quel point j'étais ignorant. C'est contre cette ignorance et cette injustice envers les animaux que je milite. Pour répondre à la question, je travaillais à la *Fnac* dans un service de rachat de CD et DVD d'occasion. Mon magasin a fermé et j'ai demandé à être reclassé à la *Fnac* des Halles en librairie, au rayon animaux, écologie, végétarisme... J'ai réussi à faire une grosse mise en avant des quelques ouvrages sur le végétarisme et la défense des animaux (malheureusement, il en existe peu qui soient sérieux en France). Il devenait difficile de trouver des livres sur la corrida, la chasse et autres ! Au bout de deux ans, j'ai pris la décision de partir, après une altercation avec ma responsable concernant mon tee-shirt illustré d'une photo d'abattoir. Aujourd'hui, je suis heureux d'être mon propre patron, même si je travaille deux fois plus pour deux fois moins d'argent ! Mon travail est maintenant en accord avec mes convictions.

Votre expérience prouve tout de même que le véganisme peut motiver et soutenir la création d'entreprises vertueuses, même si, pour l'instant, vos bénéfices restent modestes. Pensez-vous que l'application pratique du véganisme puisse aujourd'hui être décrite comme un mode de consommation à la portée de tous ?

Oui, le véganisme est un mode de vie que tout le monde peut adopter. C'est plus dans la pratique et surtout selon notre lieu de résidence que cela peut être compliqué. Avant de faire le site Un monde vegan, je pensais que la majorité des véganes vivaient dans les grandes villes. Une grande partie de nos clients habitent en fait dans des coins reculés où la première boutique bio est à 50 km et ne propose pas grand-chose en simili-carnés ou fromages véganes. Être végane à Paris, c'est très facile : il suffit de faire quelques boutiques bio pour trouver tous les produits que l'on veut ! Mais en province, cela reste très compliqué dès que l'on est à l'écart des grandes villes. J'espère qu'il y aura de plus en plus d'entreprises véganes en France. Il y a une très forte demande de la part de nos clients pour des services ou des produits peu ou pas distribués.

Quelles sont vos meilleures ventes ?

Ce sont les fromages végétaux (« Parmazano », « Cheddareese », « Cheezly mozzarella style » et « Cheezly cheddar style added bacon style pieces », Vegusto fort « No-Muh rezent/würzig »),

le chocolat (Bonvita blanc et au lait, « Bonbarr » coco et nougat), les simili-carnés (« Spacebar chorizo » Wheaty, poisson végétal Redwood, jambon fumé Wheaty, jambon végétal Redwood), la mayonnaise bio Plamil. Nous avons beaucoup de nouveaux produits qui marchent bien, mais il faut attendre un peu pour qu'ils rentrent dans le top 20 du site (par exemple les bonbons nounours). Les clients peuvent voir les meilleures ventes par catégories. Il y a un tableau sur la droite du site avec les 20 meilleures ventes. Le plus souvent, la meilleure vente est le meilleur produit, quoiqu'il y ait des exceptions. Je préfère, par exemple, la chantilly Soyatoo au soja, alors que c'est celle au riz qui est la plus vendue. Les goûts et les couleurs, ça ne se discute pas, même avec les produits véganes ! Nous avons appris à ne pas choisir un produit selon notre goût mais selon les attentes des véganes.

Droits des animaux est une association qui a beaucoup de succès. Pourriez-vous nous raconter votre première action ?

Au début, DDA était plus un collectif dont le but était de montrer la réalité sous forme de vidéos d'investigation révélant ce que vivent les animaux (élevage, abattoirs). Nous avons fait plusieurs centaines de stands dans le quartier des Halles avec une télé montrant cette réalité. C'est un quartier populaire qui nous a permis de débattre avec des personnes de milieux et d'âges très différents. Rapidement, nous avons eu envie de faire des actions coup de poing, car celles-ci aident à informer les personnes intéressées par les animaux. Mais notre but est de faire évoluer les mentalités au sens le plus large. Nous nous sommes dirigés vers des actions coup de poing, comme le *hunt sabotage*, pour que l'on parle des droits des animaux dans les médias.

Sur combien de militants l'association DDA peut-elle compter ?

DDA a une liste de contacts d'environ 150 personnes pour les actions coup de poing. Mais leur mobilisation se fait par roulement. Le noyau dur de l'association est une équipe de 20 personnes environ.

Quels sont les droits fondamentaux dont tous les animaux devraient pouvoir jouir ?

Ces droits fondamentaux sont les mêmes que ceux que les humains se sont reconnus :

1) Le droit de vivre. C'est le droit le plus fondamental. Sa reconnaissance aurait pour effet de rendre enfin légalement criminels les meurtres d'animaux dans les abattoirs (ou tout autre lieu), par la chasse ou la pêche (industrielle, traditionnelle et de loisir), les meurtres d'animaux tués pour leur peau (fourrure, cuir, etc.), pour les divertissements (corrida, etc.) ou dans le cadre de l'expérimentation animale, et aussi les euthanasies d'animaux contre leur intérêt (euthanasies pour cause de surfectif dans un refuge). Bien que ce droit soit le plus important, c'est sur les deux suivants que les avancées sont les plus significatives.

2) Le droit d'être libre. Cela fait référence aux élevages ainsi qu'à tous les cas d'enfermement d'animaux (entre quatre murs ou quatre clôtures) qui ne visent pas à les protéger dans leur intérêt (animaux blessés, animaux domestiqués non adaptés à une vie sauvage, etc.). La reconnaissance de ce droit intègre le fait que les animaux, tout comme les êtres humains, ne sont pas des biens que l'on peut s'approprier mais des êtres conscients, doués d'une volonté propre, possédant tout comme nous une vie mentale, une représentation du monde personnelle. Ce droit avance

lentement avec le combat pour le bien-être animal, qui prend en compte le fait que chaque individu ait besoin d'espace pour se développer mentalement. Malheureusement, ces dispositions ne visent pas à libérer les animaux mais à rendre plus acceptable l'emprisonnement des animaux aux yeux des consommateurs en ce qui concerne les élevages.

3) Le droit à ne subir ni mauvais traitements ni torture. Cela fait référence principalement à l'expérimentation animale. Mais cela concerne aussi les animaux qui vivent avec des humains. La reconnaissance de ces trois droits fondamentaux assure la prise en compte quasi totale de tous les intérêts des animaux. Il est évident que d'autres droits ou protections pourraient leur être attribués, mais seulement une fois que nos lois leur auront reconnu ces droits que chacun de nous trouve normal de posséder. Le droit à ne pas subir de mauvais traitements est certainement celui qui a le plus progressé, mais comme pour le droit d'être libre, ces avancées ne visent qu'à rendre plus acceptables l'exploitation et le meurtre des animaux en justifiant ces crimes sous la forme d'une contrepartie, une sorte de contrat passé avec les animaux : on t'offre « la belle vie » (argument mis en avant par les aficionados, les éleveurs, etc.), mais en retour de nos bons services, nous pouvons disposer de ta vie comme nous l'entendons au bout de tant de jours, de semaines, de mois ou d'années.

Merci pour cet exposé clair et juste. Je passe maintenant du manioc à la banane : quel est votre plat favori ?

C'est dur de choisir un seul plat : j'aime trop de choses ! Si je ne devais plus manger qu'un seul type de cuisine, je choisirais la cuisine libanaise. Il y a quelques années, je mangeais tous les midis chez un traiteur libanais. Je crois que c'est la seule cuisine que je peux manger à tous les repas sans m'en lasser !

Vous avez travaillé à la Fnac. Qu'écoutez-vous comme musique ?

Cela risque d'être très long ! Ayant été disquaire pendant plus de huit ans, je me suis intéressé à presque toutes les musiques. Je vais faire un tour rapide de ce que j'écoute : classique (Scelsi, Tchaïkovski, Prokofiev, Wagner...), jazz (Coltrane, Monk, Mingus...), musiques du monde (musique japonaise, Piazzolla, Nusrat Fateh Ali Khan...), metal (Emperor, Nevermore, Carcass...), rock (Peter Murphy, Sting, Beatles...), musique de film (Goldsmith, Elfman, Shore, Williams...). J'écoute peu de variété et de rock français.

Merci de nous avoir fait l'honneur d'accepter l'interview. Bravo et bonne continuation !

Propos recueillis par Constantin Imbs



LE TRAVAIL DES ENFANTS

L'attitude végane est avant tout un respect des vivants. Ce respect passe par le refus de l'exploitation animale – les animaux étant, en nombre, les plus maltraités – mais aussi par la sauvegarde de l'environnement ainsi que par la protection de la dignité humaine. Être végane, c'est vouloir adapter sa vie pour qu'il n'y ait plus de victimes de l'être humain, victimes parmi lesquelles figurent effectivement de nombreux êtres humains eux-mêmes. Qu'en 2010, par exemple, il y ait encore sur la surface du globe 300 millions d'enfants qui travaillent est, pour un végane, une réalité inadmissible, insupportable. Pour comprendre les raisons de ce scandale et entrevoir des solutions, il faut d'abord établir un bref état de la situation.

Selon le BIT (Bureau international du travail), organisme rattaché à l'ONU, il y aurait donc aujourd'hui 300 millions d'enfants au travail. Plus de 200 millions d'entre eux seraient employés à plein temps et un peu plus de la moitié exerceraient une activité dangereuse¹. L'âge auquel ils sont mis au travail est assez variable : avant 5 ans dans les carrières du Burkina Faso, à 5 ans dans les champs du Cameroun, à 6 ans dans les fabriques de tapis en Inde et dans les zones rurales du Venezuela, à 7 ans dans les décharges d'ordures de Djakarta...

Cette main d'œuvre docile, flexible et gratuite la plupart du temps est recherchée pour tous les métiers. Il y aurait 1 million d'enfants employés dans les mines et les carrières², travaillant jusqu'à dix heures par jour à des tâches très dangereuses et dans des conditions épuisantes, risquant l'asphyxie, craignant les effondrements de puits ou les chutes de pierres. Dans les chantiers de construction et les briqueteries, ils portent des charges lourdes, sont régulièrement blessés aux pieds et aux mains. Ils sont très utilisés dans les exploitations agricoles familiales où ils échappent à tout contrôle. Dans les fabriques de tapis, ils travaillent parfois quinze heures par jour et leur vue s'altère à cause du manque de lumière, leurs poumons sont atteints par les poussières de laine et l'espérance de vie des filles qui y sont employées depuis l'âge de 6 ans ne dépasse pas 16 ans. Ils sont nombreux également dans les ateliers de prêt-à-porter, dans les menuiseries, dans les fonderies où ils sont exposés aux brûlures, dans les garages, dans les manufactures de verre, d'allumettes, de jouets, dans les fabriques d'explosifs, dans les ateliers de polissage de pierres précieuses, dans les décharges, dans l'hôtellerie et la restauration. Beaucoup de filles servent de domestiques chez des particuliers où elles sont corvéables à merci et souvent victimes d'abus sexuels. On compte 1 million d'enfants dans le milieu de la prostitution où ils sont battus, violés, séquestrés, obligés de satisfaire jusqu'à 35 clients par jour et sans préservatif dans 80 % des cas. Ils seraient entre 300 000 et 400 000 dans les armées régulières, celles des guérilleros ou dans les milices. Ils sont présents aussi dans le

trafic de stupéfiants. Ils sont parfois livrés à eux-mêmes, s'improvisant vendeurs ambulants, cireurs de chaussures, nettoyeurs de voitures...

Seul 1/4 de ces enfants a un salaire. Les autres, les 3/4 restants, travaillent sans percevoir de rémunération. Ils sont souvent à peine nourris (avec parfois juste un peu de pain et d'eau), ne sont pas toujours logés (ils dorment sur leur lieu de travail, parfois enchaînés de crainte qu'ils ne s'échappent), ne sont quasiment jamais soignés lorsqu'ils sont malades et sont même souvent licenciés si leur maladie ralentit leur travail, sont fréquemment battus, parfois brûlés au fer rouge. Ils peuvent être vendus comme esclaves (il y en aurait plus de 7 millions en Inde et un grand nombre également en Amérique du Sud) pour payer les dettes de leurs parents, lesquels sont parfois esclaves eux-mêmes.

Comment faire alors pour lutter contre ce fléau ? L'idée d'une réglementation vient aussitôt à l'esprit, mais elle est en réalité très difficile à établir car les lois, n'encadrant que le travail rémunéré, ne concernent que 1/4 des enfants. Il existe aussi des conventions internationales. Par exemple, en novembre 1989, l'ONU a adopté une Convention internationale des droits de l'enfant ou Convention relative aux droits de l'enfant³, qui a été ratifiée par tous les membres sauf 2. Malheureusement, les États s'engagent mais ne sont soumis à aucune obligation, et les bonnes résolutions ne sont jamais appliquées.

Les sanctions internationales et les boycotts ne produisent pas de résultats satisfaisants puisque les enfants sont alors orientés vers des secteurs non contrôlés par les acteurs économiques internationaux, secteurs qui sont souvent encore beaucoup plus dangereux.

Plusieurs mesures pourraient cependant avoir des conséquences positives. Des mesures économiques devraient être prises afin d'assurer aux parents des ressources suffisantes. Celles-ci leur permettraient de dispenser leurs enfants de travailler pour contribuer à la survie de leur famille. Les aides au développement devraient donc être plus ciblées, car elles profitent encore trop souvent aux dirigeants eux-mêmes. Les gouvernements devraient également renforcer les mesures d'incitation à la scolarisation, mais certains États ne sont pas favorables à l'instruction de leur population et d'autres n'ont pas les moyens de construire un système éducatif valable. Des plans devraient être mis en place pour développer un contrôle de la natalité : trop de familles sont contraintes de faire travailler leurs enfants parce qu'elles en ont beaucoup à nourrir par rapport à leurs modestes revenus. De plus, une diminution des naissances permettrait d'élever le niveau de vie de ces familles et rendrait inutile la mise au travail des enfants. Des

politiques de transferts conditionnels⁴, comme le programme Progresa (aujourd'hui Oportunidades⁵) au Mexique, donnent des résultats encourageants : étant donné que, plus un enfant est à l'école, moins il a de temps pour travailler, une aide financière est donnée aux familles contre un suivi médical et scolaire de leurs enfants. En Turquie, des initiatives de sensibilisation des mères aux risques encourus par leurs enfants sur les lieux de travail ont permis de diminuer le nombre d'enfants dans certains secteurs d'activités particulièrement dangereux. Il faudrait aussi convaincre certaines populations que le travail des enfants n'est pas une tradition, qu'il n'y a pas de fatalité et que l'école ne doit pas être associée à la colonisation.

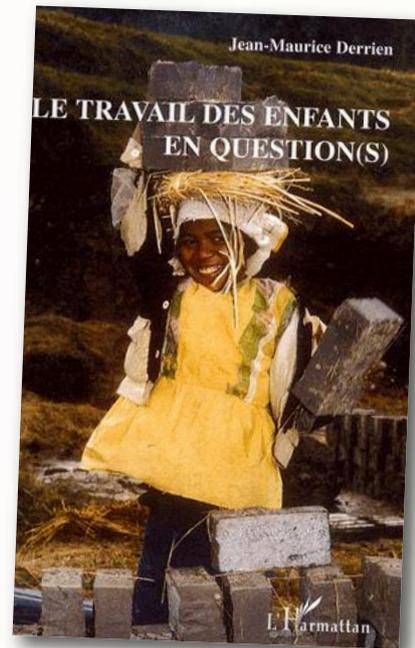
À notre niveau de consommateurs occidentaux, nous n'avons hélas qu'une marge d'action très étroite. Favoriser l'achat de produits issus du commerce équitable est une des seules attitudes qui permette d'apporter une réponse satisfaisante à la lutte contre le travail des enfants.

Le problème est, comme on le voit, extrêmement complexe. Le livre le plus important paru sur ce sujet au cours des dernières années me semble être *Le Travail des enfants en question(s)*, de Jean-Maurice Derrien. Ce dernier est docteur en études africaines et diplômé en sciences sociales du travail. Il a été inspecteur du travail en France et expert au Bureau international du travail (BIT) à Genève en charge de programmes en matière de travail des enfants et d'inspection du travail. Son étude très détaillée et ses analyses pertinentes font, sur plus de 500 pages, le tour de la question.

Je ne peux m'empêcher de conclure cet article par cette phrase que l'on trouve à la p. 145 du livre précédemment cité : « La dévalorisation des Noirs et des Indiens d'Amérique, consi-

dérés comme des sous-hommes, des choses, des marchandises, dont on s'est demandé s'ils avaient une âme (voir la controverse de Valladolid au XVI^e siècle) a servi à légitimer leur statut d'esclave ; la dévalorisation des enfants par les adultes, le mépris dont ils sont l'objet ne sont-ils pas les premiers pas dans la voie de leur exploitation, de leur mise au travail et en esclavage ? » Cette réflexion fort juste est valable, à mon avis, pour toutes les exploitations : la dévalorisation d'une catégorie d'êtres vivants sert à légitimer leur exploitation, qu'il s'agisse des enfants, des femmes, des non-occidentaux ou des animaux.

Frédéric Boucher



Notes :

1. Ces chiffres datent de 2004 et concernent les enfants âgés de 5 à 17 ans.
2. Les informations chiffrées de cet article proviennent du livre évoqué plus loin : DERRIEN (J.-M.), *Le Travail des enfants en question(s)*, L'Harmattan, 2008.
3. Texte de la convention disponible sur unicef.fr/userfiles/50154.pdf.
4. DUMAS (C.), LAMBERT (S.), *Le Travail des enfants. Quelles politiques pour quels résultats ?*, Éditions Rue d'Ulm, 2008 ; p. 42-45. Disponible gratuitement sur cepremap.ens.fr/depot/opus/OPUS11.pdf.
5. Site Internet en espagnol : oportunidades.gob.mx/Portal.

LES PROTÉINES, UN FAUX PROBLÈME ?

Toute personne envisageant de devenir végane se pose cette question : où vais-je trouver des protéines ? Contrairement aux idées communément admises, plusieurs catégories de végétaux sont riches en protéines, comme les céréales, les légumineuses et les fruits oléagineux. Les légumes et les autres fruits en contiennent également, mais dans une bien moindre mesure. C'est à tel point qu'en moyenne 65 % des apports protéiques dans le monde proviennent des aliments d'origine végétale¹. Pour être honnête, ce chiffre ne représente que la moyenne mondiale. Si on limite notre évaluation à l'alimentation dans les pays occidentaux, où la consommation en produits d'origine animale est excessive, ce chiffre tombe à environ 30 %. Nous avons donc l'illustration que les aliments d'origine animale sont loin d'être l'unique source de protéines, y compris chez les omnivores.

Ensuite se pose la question de la quantité de protéines dont le corps humain a besoin. Cette question est moins évidente qu'elle n'en a l'air et n'est probablement toujours pas entièrement résolue. Un rapport rédigé conjointement par l'ONUAA et l'OMS conclut que les besoins de l'adulte sont de 0,75 g de protéines par kg et par jour², illustrant que les besoins en protéines ont probablement été surévalués jusqu'ici. Une personne de 70 kg n'a ainsi besoin que de 52 g de protéines par jour. Une telle quantité de protéines est très facilement atteinte par une personne mangeant à sa faim, sans planification particulière.

Mais qu'est-ce qu'une protéine ? Une protéine est une macromolécule constituée d'un assemblage de molécules plus petites, les acides aminés, qui sont au nombre de 22. L'ordre d'assemblage des acides aminés est commandé par le code génétique de l'organisme vivant ayant synthétisé cette protéine. Lorsque nous mangeons des protéines, le processus de digestion aboutit à désassembler les protéines afin de les réduire sous leur forme primitive d'acides aminés. Puis notre organisme réassemble ces 22 acides aminés afin de fabriquer les protéines nécessaires à notre métabolisme. Seuls 8 acides aminés sont essentiels chez l'humain adulte. En pratique, cela signifie que les 14 acides aminés restants peuvent être fabriqués à partir des 8 acides aminés essentiels. Au final, nos besoins en protéines sont sous-tendus par nos besoins en acides aminés.

On entend souvent que les protéines animales sont de meilleure qualité que les protéines d'origine végétale. Cette affirmation est la plupart du temps mal comprise. Les acides aminés sont identiques dans les protéines végétales et animales. La seule chose qui peut différer fondamentalement entre ces deux types de protéines, c'est la proportion entre les différents acides aminés essentiels. Il faut admettre que les protéines d'origine animale ont souvent une proportion en acides aminés essentiels plus proche de la proportion optimale, d'où l'expression *protéines de bonne qualité*. Mais ces termes masquent deux réalités. La première, c'est qu'il est



Protéines végétales



pratiquement impossible de manger des protéines animales sans manger simultanément des graisses saturées ainsi que du cholestérol, nutriments trop abondants dans nos alimentations occidentales et qui contribuent au développement des maladies cardio-vasculaires. Les protéines végétales n'ont pas cet inconvénient. La deuxième réalité, c'est que manger une protéine dont la proportion d'acides aminés est optimale n'a aucun intérêt médical démontré. L'important, ce n'est pas ce qui se passe dans l'éprouvette du laboratoire mais ce qui se passe dans le corps humain en termes concrets de bonne santé et de qualité de vie. Au pire, il faudra consommer davantage de la protéine végétale pour laquelle certains acides aminés sont plus rares. Concrètement, les céréales sont carencées en un acide aminé essentiel, la lysine. Si vous décidiez de bannir les légumineuses de votre alimentation (ce qui n'est pas conseillé néanmoins), il vous faudrait manger plus de céréales pour arriver à obtenir suffisamment de lysine. Ce qui compte in fine, c'est de consommer suffisamment de chaque acide aminé essentiel afin que l'organisme puisse synthétiser les protéines nécessaires à son bon fonctionnement. Toutefois, il existe une astuce très simple qui permet quand même de consommer un pool d'acides aminés bénéficiant d'une proportion optimale : l'association de protéines végétales. En associant céréales et légumineuses, le pool d'acides aminés résultant contient une proportion optimale d'acides aminés. Ceci permet de manger moins de protéines végétales en tout pour arriver au même résultat nutritionnel.

Nous avons longtemps cru qu'il était indispensable d'associer céréales et légumineuses au cours d'un même repas. Il n'en est rien. D'abord, comme nous venons de le voir, il serait possible techniquement de vivre en mangeant uniquement des céréales ou uniquement des légumineuses comme sources d'apports en acides aminés. Cela n'est cependant pas recommandé, pour des raisons exposées plus bas. Et surtout, il n'est nullement besoin d'associer céréales et légumineuses au cours d'un même repas. Il suffit de faire cette association de céréales et légumineuses au cours de la journée³. Il est intéressant de noter qu'il existe au sein des muscles un réservoir important d'acides aminés libres, plus particulièrement de lysine. Les dimensions de ce réservoir répondent aux changements de quantités de lysine ingérées⁴.

Dans le cadre d'une alimentation végétane viable, permettant de vivre correctement, les protéines sont très probablement

un faux problème. Lors d'analyses de repas pris par des omnivores et des végétariens, il a été mis en évidence que les omnivores mangeaient en moyenne 60 % de protéines en trop et les végétariens 20 % de protéines en trop^{5, 6}. Le problème de notre alimentation occidentale, qu'elle soit omnivore ou végétarienne, semble avant tout être un excédent de protéines avant d'être celui d'une carence en protéines. Aussi, les personnes intéressées par le véganisme ne doivent pas avoir de préoccupations excessives concernant les protéines. Nous avons tendance en Occident à consommer beaucoup de céréales et pas ou peu de légumineuses. Plus qu'une nécessité absolue dans le cadre d'une complémentarité des protéines, la consommation de légumineuses s'avère être une mesure efficace pour prévenir le diabète de type 2, véritable fléau de santé publique⁷.

En conclusion, une consommation alternée, non nécessairement au cours du même repas, de céréales complètes, de légumineuses et de fruits oléagineux subviendra sans difficulté à vos besoins en acides aminés essentiels. Vous pouvez dormir sur vos deux oreilles et vous concentrer sur d'autres aspects du véganisme !

Constantin Imbs



© Photos Marie Laforêt

Notes :

1. YOUNG (V. R.), PELLETT (P. L.), « Plant Proteins in Relation to Human Protein and Amino Acid Nutrition », dans *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 59, n° 5, mai 1994, p. 1203S-1212S. Disponible ici : ajcn.org/content/59/5/1203S.full.pdf+html.
2. *Energy and Protein Requirements*, rapport de l'ONUAA (FAO), l'OMS et l'UNU, n° 724, 1985. Disponible ici : fao.org/docrep/003/aa040e/aa040e00.HTM.
3. TAYLOR (Y. S. M.), YOUNG (V. R.), MURRAY (E.), PENCHARZ (P. B.), SCRIMSHAW (N. S.), « Daily Protein and Meal Patterns Affecting Young Men Fed Adequate and Restricted Energy Intakes », dans *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 26, n° 11, novembre 1973, p. 1216-1223. Disponible ici : ajcn.org/content/26/11/1216.full.pdf+html.
4. BERGSTRÖM (J.), FÜRST (P.), VINNARS (E.), « Effect of a Test Meal, without and with Protein, on Muscle and Plasma Free Amino Acids », dans *Clinical Science*, vol. 79, n° 4, octobre 1990, p. 331-337.
5. ROUSE (I. L.), BEILIN (L. J.), ARMSTRONG (B. K.), VANDONGEN (R.), « Blood-Pressure-Lowering Effect of a Vegetarian Diet: Controlled Trial in Normotensive Subjects », dans *The Lancet*, vol. 321, n° 8314, janvier 1983, p. 5-10. Disponible ici : sciencedirect.com/science/article/pii/S014067368391557X (article payant).
6. MARGETTS (B. M.), BEILIN (L. J.), VANDONGEN (R.), ARMSTRONG (B. K.), « Vegetarian Diet in Mild Hypertension: a Randomised Controlled Trial », dans *British Medical Journal*, vol. 293, n° 6560, décembre 1986, p. 1468-1471. Disponible ici : ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1342239.
7. VILLEGAS (R.), GAO (Y.-T.), YANG (G.), LI (H.-L.), ELASY (T. A.), ZHENG (W.), SHU (X. O.), « Legume and Soy Food Intake and the Incidence of Type 2 Diabetes in the Shanghai Women's Health Study », dans *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 87, n° 1, janvier 2008, p. 162-167. Disponible ici : ajcn.org/content/87/1/162.full.pdf+html.

LE RAPPORT CAMPBELL

PRÉSENTATION

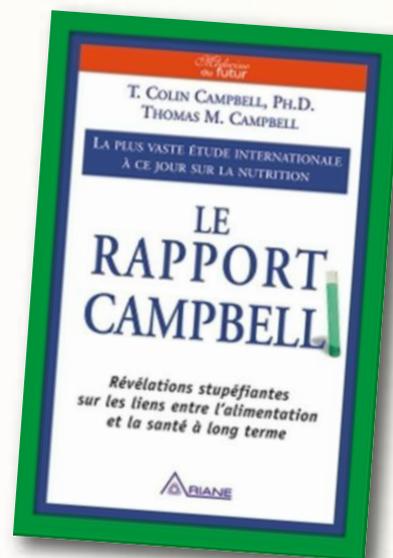
Paru en 2005, *Le Rapport Campbell*¹ est à ce jour la plus vaste étude sur la nutrition. Dans son livre, le docteur T. Colin Campbell nous propose de redéfinir ce que l'on entend par bonne alimentation afin de prévenir activement les maladies telles que le cancer, les maladies cardiaques, l'apoplexie, l'obésité, le diabète, l'ostéoporose, les maladies du système immunitaire, la maladie d'Alzheimer, les calculs rénaux ou la cécité.

Fils d'un fermier de Virginie, le docteur Campbell est passé d'une enfance où il buvait 2 l de lait par jour à un mode de vie radicalement opposé. Même s'il méprisait le végétarisme en début de carrière, les conclusions de ses longues recherches sur la nutrition l'ont incité à modifier complètement son alimentation : il a arrêté de manger de la viande, puis les autres aliments d'origine animale (sauf à de très rares occasions). Sa famille l'a soutenu dans sa démarche et a également adopté ce régime, notamment sa femme Karen, qui a appris à réaliser des recettes végétaliennes très appréciées.

Campbell a été professeur de biochimie nutritionnelle à l'université Cornell où il proposait des cours supérieurs de nutrition et d'alimentation végétarienne, qui s'appuyaient sur des principes de chimie, biochimie, physiologie et toxicologie. En fin de semestre, de nombreux étudiants lui avouaient que leur vie avait changé pour le mieux grâce à ses enseignements. Aujourd'hui, il est surtout connu pour son étude épidémiologique² sur les liens qu'entretiennent l'alimentation et la santé à long terme : *The China Study* (« L'Étude en Chine »). Pendant vingt ans, il a dirigé cette recherche en partenariat avec l'université d'Oxford, l'Académie chinoise de médecine préventive et l'université Cornell.

Le travail de Campbell est notamment reconnu par Neal Barnard (président du Physicians Committee for Responsible Medicine³), Marilyn Gentry (présidente de l'American Institute for Cancer Research⁴), Dean Ornish (président du Preventive Medicine Research Institute⁵), John Robbins (auteur de *The Food Revolution*⁶), Joel Fuhrman (auteur de *Eat to Live*⁷), Jeff Nelson (président de vegsources.com⁸), John Allen Mollenhauer (fondateur de mytrainer.com⁹).

Dans son rapport, l'auteur s'est attaché à synthétiser tout ce qu'il a retiré de son expérience professionnelle et personnelle



depuis plus de quarante ans pour en faire un guide simple de la bonne alimentation destiné à tous. Un effort particulier de vulgarisation et de clarification a ainsi été entrepris à l'aide de son fils Thomas M. Campbell afin que l'ouvrage soit accessible au plus grand nombre.

Le docteur nous propose d'éliminer la confusion résultant des différentes recommandations sur la nutrition, formule des conseils simples pour améliorer notre santé et justifie ses affirmations par des preuves issues de recherches évaluées par des pairs (c'est-à-dire par d'autres scientifiques) et parues dans des publications professionnelles, également évaluées par des pairs.

Plus de trente-cinq ans de recherches biomédicales, dont vingt-sept années de travail en laboratoire, et plus de 750 références de documents de recherche aboutissent aux conclusions évoquées dans son livre, parmi lesquelles on trouve que :

- les substances chimiques, bien que problématiques sur d'autres aspects, ne sont pas la principale cause de cancer ;
- les gènes hérités des parents ne sont pas les facteurs principaux qui détermineront si l'on sera victime d'une des 10 causes de décès les plus importantes ;
- il ne faut pas sous-estimer les solutions simples et très efficaces dont nous disposons aujourd'hui pour guérir les maladies, même si la recherche génétique laisse entendre qu'elle pourrait découvrir des médicaments plus tard.

Les preuves fournies par l'étude en Chine ne sont pas absolues mais offrent suffisamment d'informations pour prendre des décisions d'ordre pratique. C'est aussi pourquoi l'auteur ne traite pas uniquement de son étude en Chine, mais aussi d'exemples concrets de résultats obtenus par des confrères sur la capacité des aliments complets d'origine végétale à prévenir certaines maladies, voire à en inverser l'évolution.

Une bonne alimentation et une bonne santé riment avec simplicité. Les recommandations du docteur Campbell peuvent être résumées en une phrase :

« mangez des aliments complets d'origine végétale en réduisant au maximum les aliments raffinés et l'ajout de sel et de gras¹⁰ ».

Les aliments complets d'origine végétale sont notamment les fruits, les légumes (en particulier ceux à feuilles vert foncé ainsi que les légumes-racines, les légumes-fleurs et les légumineuses), les champignons, les diverses noix, les céréales complètes. Les aliments raffinés sont par exemple les pâtes (sauf celles faites avec des céréales complètes), le pain blanc, le sucre blanc, les gâteaux et les pâtisseries. Le gras dont il est question est l'huile de maïs, d'arachide ou d'olive.

Cette recommandation se divise en 8 principes, qui feront l'objet du prochain article. L'auteur affirme à ce propos :

« Les bienfaits inhérents à la compréhension de ces principes sont vastes et profonds, autant pour les individus que pour les sociétés, les animaux et la planète¹¹. »



© Photo Marie Laforêt

Jérémy Germain

Notes :

1. CAMPBELL (T. C.), CAMPBELL (T. M.), *Le Rapport Campbell*, Ariane éditions, 2008 pour l'édition française (*The China Study*, Benbella Books, 2005 pour l'édition en anglais). Voir : thechinastudy.com.
2. Épidémiologie : « discipline qui a pour objet l'influence de divers facteurs (constitution individuelle, environnement, mode de vie, milieu social) sur les maladies, notamment sur leur fréquence, distribution et étiologie, ainsi que sur tout autre phénomène biologique ou social déterminé ». Étiologie : « étude des causes des maladies ; ces causes elles-mêmes » (définitions du CNRTL : cnrtl.fr/definition).
3. En français, Comité des médecins pour une médecine responsable : pcrm.org.
4. En français, Institut américain pour la recherche sur le cancer : aicr.org.
5. En français, Institut de recherche sur la médecine préventive : pmri.org.
6. ROBBINS (J.), *The Food Revolution*, Conari Press, 2001. Plus d'informations sur foodrevolution.org. Ce livre est conseillé par le docteur Campbell lui-même.
7. FUHRMAN (J.), *Eat to Live*, Little, Brown and Company, 2003. Plus d'informations sur : drfuhrman.com/weightloss/about.aspx.
8. Site généraliste sur le végétarisme.
9. Site communautaire sur le fitness, la santé et la nutrition.
10. CAMPBELL (T. C.), CAMPBELL (T. M.), *op. cit.* ; p. 302.
11. *Ibidem*, p. 299.

GROSSESSE ET MATERNITÉ VÉGANES

MON EXPÉRIENCE

C'est en décembre 2008 que je suis devenue végane, en lisant le très célèbre ouvrage intitulé *Skinny Bitch*¹. J'étais déjà végétarienne depuis un an, et apprendre les méfaits liés à la consommation du lait et des œufs m'a incitée à devenir végane immédiatement.

L'année suivante, le 25 décembre 2009, j'ai appris que j'étais enceinte. Joyeux Noël ! Je n'ai jamais douté que le régime végane me convenait parfaitement. Je pense avoir de bonnes connaissances sur l'équilibre alimentaire et sur les sources végétales de protéines, lipides, glucides et vitamines. Cependant, je ne voulais pas prendre le moindre risque pour l'enfant que je portais et me suis donc intéressée aux besoins nutritionnels spécifiques de la femme enceinte. J'ai commencé par consulter de nombreux sites créés par des parents véganes², tous en anglais car le véganisme est bien plus répandu aux USA qu'en France. J'ai par ailleurs rencontré beaucoup de parents véganes au festival végétarien annuel de notre ville. J'ai vu leurs enfants, tous en excellente santé. J'ai également croisé des gens qui n'avaient jamais mangé de viande ni bu un verre de lait de leur vie ! J'étais très heureuse de pouvoir partager mes angoisses et mes envies avec des personnes qui avaient déjà vécu ces moments, qui avaient affronté le regard parfois réprobateur des omnivores. Puis j'ai acheté *Pregnancy, Children, and the Vegan Diet*³, un livre écrit par un nutritionniste américain et consacré à l'alimentation des bébés véganes. Ces rencontres et lectures m'ont donc convaincue que mon choix de vie n'était pas dangereux pour ma fille et que je pouvais envisager ma grossesse végane sereinement, en apportant quelques améliorations à mon régime alimentaire.

Tout d'abord, j'ai augmenté ma consommation de tofu, d'épinards et de lentilles pour accroître mes apports en protéines et en fer, primordiaux chez la femme enceinte. J'ai aussi mangé beaucoup d'amandes et de noix, riches en protéines, calcium et gras. De plus, les noix sont très bonnes pour le développement du cerveau du bébé. Afin de rendre les amandes plus digestes, je les faisais tremper la nuit pour enlever la peau le lendemain. J'ai également varié au maximum les fruits et légumes frais afin de n'avoir aucune carence en vitamines. Un jour, j'ai remarqué que j'avais mangé plus de 7 variétés différentes de fruits dans la journée, sans compter les légumes, céréales et autres aliments. Au petit déjeuner, je buvais quasiment tous les jours un grand verre de jus de fruits ou de légumes frais que j'avais pressés moi-même. Tout au long de ma grossesse, j'ai particulièrement aimé les smoothies de fruits avec du lait de soja et les délicieux jus verts faits maison. Apports assurés en vitamines et minéraux ! Enfin, je buvais beaucoup d'eau, en moyenne 2,5 l par jour. Pendant l'été, je



buvais même jusqu'à 4 l les jours de grande chaleur ! La grossesse n'a donc pas modifié radicalement mes habitudes. J'ai fait attention à mes envies et à mon corps pour fournir à ma fille tout ce dont elle avait besoin pour grandir. J'avais déjà de bons réflexes, il me suffisait juste d'être un peu plus attentive. Finalement, comme le font la plupart des mères omni-

vores, j'ai pris des suppléments multivitaminés sur les conseils de ma gynécologue, ainsi qu'un complément en DHA végétane. Avec ces vitamines et une alimentation riche et variée, je mettais donc toutes les chances de mon côté pour que ma fille grandisse normalement jusqu'à la naissance.

D'un point de vue pratique, j'ai ressenti beaucoup de fatigue jusqu'à deux mois environ, le temps que le corps se mette en route. Puis ma grossesse s'est déroulée très agréablement. En effet, je n'ai eu aucun des symptômes douloureux souvent associés à la grossesse : hémorroïdes, mal de dos, constipation, jambes lourdes, nausées, vergetures, etc. Je ne sais pas si cette absence de manifestations est liée à mon régime alimentaire, mais cela ne me surprendrait pas. Il y a cependant un cliché de la grossesse auquel je n'ai pas échappé, c'est celui des envies subites ! Les premières semaines, il me fallait des fraises tous les jours. Puis, les mois suivants, des pamplemousses au petit déjeuner et des salades de tomates et lentilles au déjeuner. Je n'ai jamais ressenti aucun désir envers des produits d'origine animale ou de la malbouffe, à l'exception des frites, de temps en temps. Je ne luttais pas contre ces envies et laissais mon corps dicter ce qu'il souhaitait. Par conséquent, je n'ai pas pris beaucoup de poids car ce n'étaient généralement pas des aliments gras ni difficiles à digérer.

Ma grossesse s'est donc déroulée paisiblement et mes rendez-vous avec les médecins m'ont confirmé que ma fille se portait bien. J'ai effectué tous les tests, qui n'ont jamais rien décelé d'anormal. Le bébé prenait du poids régulièrement et grandissait normalement. Mes analyses et mon suivi avec la sage-femme se passaient merveilleusement bien. Celle-ci ne m'a rien dit quant à mon choix alimentaire. Mon mari et moi avons aussi opté pour l'haptonomie⁴ et, quelle coïncidence, la personne est végétarienne ! L'accouchement s'est très bien passé, même si ma fille se présentait en siège. Après une longue réflexion, j'ai quand même décidé de la mettre au monde naturellement. Je m'y étais préparée grâce à des cours de yoga et de relaxation. J'ai été très bien entourée et accompagnée. Léonore est née le 5 septembre 2010, pesant 3,325 kg pour 54 cm. Je suis sortie le lendemain de la maternité avec une merveilleuse petite fille qui n'a jamais goûté à un seul produit d'origine animale de sa vie. J'ai choisi de l'allaiter et elle prend environ 200 g par semaine, le poids conseillé par les pédiatres. Elle ne fait aucune intolérance et boit mon lait avec appétit. Deux mois après l'accouchement, je n'ai aucune séquelle physique. J'ai lu que les végétaliens ont tendance à avoir les muscles plus souples que les omnivores car ils ont plus d'apports en légumes et fruits, et donc plus de vitamines pour aider au bon renouvellement des cellules.

J'ai choisi de m'entourer de personnes compétentes et d'associations comme Solidarilait⁵ et La Leche League⁶, qui m'accompagnent dans mes choix. Il n'y a, selon moi, rien de

meilleur que le lait de la mère pour son nourrisson. Je ressens un lien charnel, animal, entre Léonore et moi et j'aime ce sentiment plus que tout. Je souhaite donc allaiter encore quelques mois, passer ensuite au lait de soja, d'amande ou de noix et introduire des fruits et légumes vers 6 mois. J'ai hâte de faire découvrir à ma fille les joies du véganisme et le goût de ce que nous mangeons !

J'ai gardé après l'accouchement la même alimentation que pendant ma grossesse car elle semble convenir parfaitement à Léonore. J'ai cependant arrêté les suppléments en vitamines et je ne prends maintenant que de la B12 puisqu'elle est réputée plus délicate à obtenir dans une alimentation végétane.

Pour conclure, je suis persuadée que le fait d'être végétane a considérablement atténué les effets désagréables de la grossesse. Je suis très heureuse que ma fille n'ait jamais ingéré d'aliments issus de la souffrance animale et que nous puissions lui apprendre la compassion, l'amour de tous les êtres. Je suis consciente que cela ne va pas être facile car le véganisme est encore très peu connu en France. C'est pour cela qu'une association comme la Société végétane me semble indispensable. J'espère qu'elle permettra de faire connaître le véganisme dans les écoles, auprès des médecins et des nutritionnistes, afin que les mentalités évoluent. En attendant, je vis au jour le jour et profite de ce petit être qui me donne tant de bonheur !

Séverine Charles Turquois



Notes :

1. FREEDMAN (R.), BARNOUNIN (K.), *Skinny Bitch*, Running Press Book Publishers, 2005.

Voir également : skinnybitch.net.

2. Par exemple : thegardendiet.com/kidsblog.

3. KLAPER (M.) (médecin), *Pregnancy, Children, and the Vegan Diet*, Gentle World, 1987.

4. « Méthode de communication avec le fœtus par le toucher, à travers la paroi du ventre de la mère » (*Le Petit Robert*).

5. Solidarilait, association de soutien à l'allaitement maternel : solidarilait.org.

6. La Leche League, allaitement et maternage : llfrance.org.

RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE

QUEL EST LE RÔLE DE L'ÉLEVAGE ?

À l'exception d'irréductibles climatosceptiques, plus personne n'ose aujourd'hui sérieusement contester le lien direct entre réchauffement climatique et activités humaines. Depuis plus de trente ans, la communauté scientifique internationale se penche sur le problème, ses origines et ses conséquences possibles.

Les énergies fossiles, charbon, pétrole, gaz, sont régulièrement désignées comme les principales responsables de la catastrophe climatique vers laquelle nous nous précipitons. Mais plusieurs études récentes montrent que nos choix alimentaires et notamment notre goût pour la viande représentent une part significative de nos émissions de gaz à effet de serre (GES). Selon Henning Steinfeld de l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (ONUAA ou FAO en anglais),

« l'élevage est un des premiers responsables des problèmes d'environnement mondiaux aujourd'hui et il faudrait y remédier rapidement¹. »

Steinfeld est également coauteur de *L'Ombre portée de l'élevage*², rapport dans lequel on peut lire ceci :

« En pratique, non seulement chaque étape de la production animale provoque l'émission dans l'atmosphère de substances susceptibles de modifier le climat et de polluer l'air mais elle freine également leur piégeage dans d'autres réservoirs. »

Cette étude distingue 3 gaz différents comme facteurs du réchauffement climatique. Il y a tout d'abord le dioxyde de carbone (CO₂) :

« Si l'on tient compte de la déforestation pour la conversion en pâturages et en cultures fourragères et de la dégradation des parcours, les émissions liées à l'élevage constituent une part importante du total mondial (environ 9 %). »

Suit le méthane, dont l'élevage est reconnu depuis longtemps comme l'un des principaux émetteurs :

« L'élevage est à l'origine [...] de près de 35 à 40 % de la totalité des émissions anthropiques de méthane. »

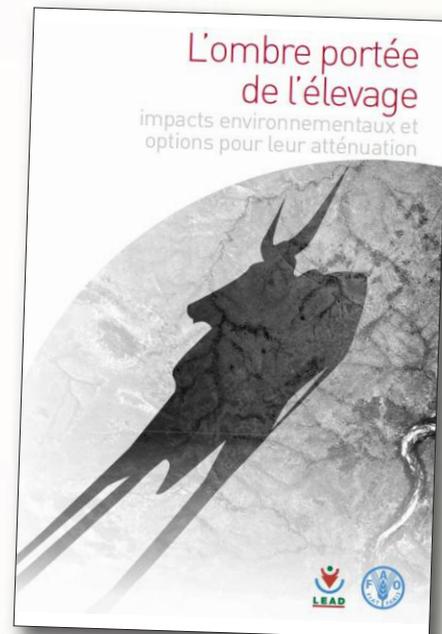
Arrive enfin l'oxyde nitreux :

« Les activités liées à l'élevage contribuent largement aux émissions d'oxyde nitreux, le

plus puissant des trois principaux gaz à effet de serre. Elles comptent pour près des 2/3 des émissions anthropiques de N₂O et pour 75 à 80 % des émissions agricoles. D'après les tendances actuelles, ce niveau augmentera considérablement au cours des prochaines décennies. »

L'ONUAA en arrive donc à la conclusion que :

« les activités liées à l'élevage contribuent pour 18 % aux émissions anthropiques de gaz à effet de serre ».

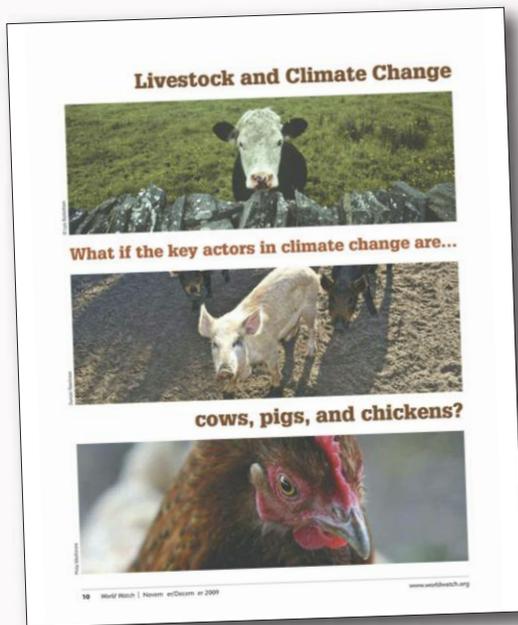


Face au problème du réchauffement climatique, de nombreux défenseurs de l'environnement ont déduit de ces chiffres qu'il fallait promouvoir la réduction de la consommation de viande. En préambule du Sommet de Copenhague, le Parlement européen a reçu sir Paul McCartney (végétarien de longue date), accompagné du D^r Rajendra K. Pachauri³, pour évoquer la surconsommation de viande en Occident⁴. Ces derniers y ont fait la promotion du Lundi sans viande, une initiative lancée en Angleterre, que l'ancien Beatle souhaite voir se développer dans toute l'Europe. De même, Lord Stern⁵ recommande le végétarisme pour des raisons climatiques :

« La viande représente un gaspillage d'eau et crée quantité de gaz à effet de serre. Cela exerce une pression considérable sur les ressources de la planète. Un régime végé-

tarien est donc préférable⁶. » (traduction)

L'impact de nos pratiques alimentaires sur l'état de la planète est donc largement reconnu par tous les experts du climat. Toutefois, l'estimation de leur contribution est encore loin de faire l'unanimité car les éleveurs cherchent à minimiser leur rôle en faisant la promotion d'un élevage responsable. Le Worldwatch Institute⁷ juge au contraire que l'ONUAA a largement sous-estimé la contribution de l'élevage à la production de GES. Cette institution a publié un article intitulé « Livestock and Climate Change⁸ », qui démontre que l'élevage serait en fait responsable de près de 51 % des émissions totales de GES (32,5 milliards de tonnes d'équivalent CO₂ par an⁹). On est très loin des seuls 18 % avancés par le rapport Steinfeld de l'ONU, dont les méthodes sont fortement contestées par le Worldwatch Institute.



Tout d'abord, le rapport de l'ONUAA n'intègre pas la respiration du bétail dans les émissions nettes de CO₂. La justification de ce parti pris est rédigée dans des termes très particuliers :

« [...] les émissions issues de la respiration du bétail s'intègrent dans un cycle biologique rapide, où les substances des plantes consommées proviennent de la conversion du CO₂ de l'atmosphère en matières végétales. D'après le Protocole de Kyoto, les quantités émises et absorbées étant estimées équivalentes, la respiration du bétail n'est pas considérée comme une source nette. »

Pour le Worldwatch Institute, ce raisonnement est erroné : le bétail est une invention humaine, créée et développée pour les besoins humains. Il ne peut donc pas être comparé aux animaux sauvages. Une molécule de CO₂ émise par un boeuf n'est pas plus naturelle qu'une molécule de CO₂ émise par un pot d'échappement. Le rapport du Worldwatch Institute cite le physicien britannique Alan Calverd, qui observait en 2005 que les émissions de CO₂ causées par le bétail représentaient

à elles seules 21 % des émissions totales de CO₂ dont l'homme est responsable¹⁰ (émissions anthropiques).

L'ONUAA est aussi accusée d'avoir sous-estimé l'impact de la déforestation. Selon le Worldwatch Institute, 26 % des terres émergées dans le monde servent de pâturages. La surface commence à manquer dans les pays développés. La seule solution pour nourrir et « stocker » le bétail est de détruire les forêts pour en faire des prairies, notamment en Amérique centrale où près de 70 % de l'Amazonie ont été convertis en pâturages¹¹. Or la forêt équatoriale peut capter jusqu'à 400 tonnes de CO₂ par hectare contre seulement 8 tonnes pour un hectare de pâturages. L'ONUAA inclut dans ses calculs les émissions attribuables à l'introduction de bétail sur un terrain. En revanche, elle exclut les quantités bien plus importantes de CO₂ qui auraient dû être capturées par les forêts disparues.

Le Worldwatch Institute conteste aussi les chiffres utilisés par l'ONU pour calculer la quantité de méthane produite par le bétail. La puissance des gaz à effet de serre s'évalue selon un indicateur nommé potentiel de réchauffement global¹² (PRG). Le PRG exprime la capacité d'un gaz à piéger la chaleur dans l'atmosphère sur une période donnée. Si l'on s'intéresse au méthane, qui retient la chaleur bien plus fortement que le CO₂ mais qui se dissipe bien plus vite dans l'atmosphère, il convient d'utiliser un PRG d'une valeur de 72 sur vingt ans, comme le recommande le GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat). Pourtant, l'étude de l'ONUAA utilise une période de cent ans, ce qui a pour effet de minimiser artificiellement l'estimation de l'impact réel du méthane. Suivant la méthode préconisée par le GIEC, le Worldwatch Institute estime les émissions de méthane à 7,4 milliards de tonnes d'équivalent CO₂ par an pour le bétail. Cela représente 11,6 % de l'ensemble des émissions de GES imputables à l'activité humaine (anthropiques). Là encore, nous sommes très au-dessus des 2,3 milliards de tonnes calculés par l'ONU.

Enfin, le Worldwatch Institute reproche à l'étude de l'ONUAA d'avoir omis ou sous-estimé plusieurs autres sources de GES, pourtant quantifiées de façon très claire dans d'autres rapports de la même institution :

« Par exemple, *L'Ombre portée de l'élevage* [ONUAA, 2006 pour l'édition en anglais] indique une production mondiale de 33 millions de tonnes de volailles pour 2002, alors que les *Perspectives de l'alimentation* (ONUAA, avril 2003) indiquent une production mondiale de 72,9 millions de tonnes de volailles pour 2002. » (traduction)

Ces contradictions laissent perplexe, d'autant qu'elles ne sont pas isolées. Le nombre de « têtes » produites annuellement (toutes espèces confondues) est évalué par l'ONUAA à 21 milliards, alors que de nombreuses organisations non gouvernementales rapportent que :

« environ 50 milliards de têtes ont été élevées annuellement dans le début des années 2000¹³ » (traduction).



	Émissions annuelles de GES (milliards de tonnes d'équivalent CO ₂)	Pourcentage recalculé du total des émissions
Estimations de l'ONUAA	7,516	11,8 %
Non comptabilisés dans l'état des lieux :		
1. Respiration du bétail omise	8,769	13,7 %
2. Utilisation des terres omise	≥ 2,672	≥ 4,2 %
3. Méthane sous-évalué	5,047	7,9 %
4. Autres catégories	≥ 5,560	≥ 8,7 %
5. Émissions attribuées à d'autres secteurs	≥ 3,000	4,7 %
Émissions totales imputables à l'élevage	≥ 32,564	≥ 51,0 %

L'ONUAA a même omis les activités piscicoles et toutes celles qui, liées à l'élevage, produisent de larges quantités de GES : production, distribution et recyclage des produits dérivés, gestion des déchets. Toutes ces révisions amènent le Worldwatch Institute à calculer un total de près de 32 milliards de tonnes d'équivalent CO₂ contre seulement 7,5 selon l'ONU (voir tableau¹⁴).

La population mondiale dépasserait les 8 milliards en 2025¹⁵. Des chercheurs de l'université d'Halifax se sont servis des estimations parues dans *L'Ombre portée de l'élevage* pour faire une projection d'ici 2025. Leur étude indique que si nous ne modifions pas nos habitudes alimentaires, le bétail produira à lui seul près de 70 % des GES¹⁶, mais si les chiffres du Worldwatch Institute sont avérés, les calculs de l'université

d'Halifax sembleront bientôt d'un optimisme dérisoire.

Parmi tous ces chiffres dont le calcul est particulièrement complexe et lourd d'enjeux politiques, il est délicat de se faire une idée précise de la situation. Le bétail est-il responsable de 20 % ou de 51 % des GES ? Quelle que soit la réponse, ce n'est pas notre consommation de pétrole qui nous condamne au réchauffement climatique mais bien la croissance démesurée du bétail mondial. Il est donc indispensable de modifier notre comportement et de réduire de manière drastique notre consommation de produits carnés. Être végétarienne est sans aucun doute préférable pour les animaux, mais il semblerait aussi que ce soit la meilleure solution pour l'avenir de notre planète.

Pierre-Antoine Turquois

Notes :

1. Communiqué de presse de l'ONUAA (sur les problèmes liés à l'élevage et les remèdes proposés) disponible sur fao.org/newsroom/fr/news/2006/1000448/index.html.
2. STEINFELD (H.), GERBER (P.), WASSENAAR (T.), CASTEL (V.), ROSALES (M.), HAAN (C. DE), *L'Ombre portée de l'élevage. Impacts environnementaux et options pour leur atténuation*, FAO (ONUAA), 2009 (pour l'édition française). Disponible ici : fao.org/docrep/012/a0701f/a0701f00.htm.
3. Président du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC). Plus d'informations sur ipcc.ch/home_languages_main_french.shtml.
4. Communiqué de presse du Parlement européen disponible sur europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?type=IM-PRESS&reference=20091201IPR65710&format=XML&language=FR.
5. Économiste, ancien vice-président de la Banque mondiale et auteur d'un rapport sur les conséquences économiques du réchauffement climatique pour le gouvernement anglais : STERN (N.), *The Stern Review: The Economics of Climate Change*, Cambridge University Press, 2007 (pour la version imprimée). Disponible ici (rapport par chapitres en anglais) : webarchive.nationalarchives.gov.uk/http://www.hm-treasury.gov.uk/stern_review_report.htm ou là (résumé en français) : webarchive.nationalarchives.gov.uk/http://www.hm-treasury.gov.uk/d/stern_longsummary_french.pdf.
6. *The Times*, article du 27 octobre 2009 : timesonline.co.uk/tol/news/environment/article6891362.ece. Voir aussi l'interview de Lord Stern : timesonline.co.uk/tol/news/environment/article6891287.ece.
7. Le Worldwatch Institute (Washington, DC) est un groupe de pensée dont l'objectif est d'aider les décideurs mondiaux à créer une société qui respecte aussi bien la planète que les besoins humains : worldwatch.org.
8. GOODLAND (R.), ANHANG (J.), « Livestock and Climate Change. What if the key actors in climate change are... cows, pigs, and chickens? », dans *World Watch Magazine*, vol. 22, n° 6, novembre/décembre 2009, p. 10-19. Disponible ici : worldwatch.org/files/pdf/Livestock%20and%20Climate%20Change.pdf.
9. L'équivalent CO₂ est souvent noté CO_{2e}.
10. Soit près de 13,7 % des émissions totales de l'ensemble des GES.
11. Communiqué de presse de l'ONUAA précédemment cité (cf. note n° 1).
12. Tableau de la durée de vie et du PRG des gaz à effet de serre selon le GIEC disponible en français sur fr.wikipedia.org/wiki/Potentiel_de_r%EF99chauffement_global#Valeurs ou en anglais sur ipcc.ch/pdf/assessment-report/ar4/wg1/ar4-wg1-chapter2.pdf (p. 212).
13. Cf. note n° 8.
14. Tableau original p. 11 du rapport cité précédemment (cf. note n° 8).
15. Prévisions disponibles sur le site de l'ONU (sélectionner *population* et *world*) : esa.un.org/unpd/wpp/unpp/panel_population.htm.
16. Article du *Great Beyond* du 5 octobre 2010 disponible sur blogs.nature.com/news/2010/10/livestock_growth_could_imperil.html.



INTERVIEW DE DEBORAH BROWN PIVAIN

Directrice du Gentle-Gourmet (gentlegourmetbandb.com), organisatrice du Paris Vegan Day (parisveganday.fr) et cofondatrice de la Société végétarienne, Deborah Brown Pivain nous ouvre sa porte à l'occasion d'un brunch savoureux, nous raconte son histoire et dévoile les secrets de son énergie créatrice.

Deborah, tu es d'origine américaine. Comment es-tu arrivée en France ?

Je suis arrivée en 1978 pour faire ma troisième année d'université internationale.

Est-ce que tu te sens française ?

D'une certaine manière, oui. Presque théoriquement, à travers mes études, et aussi à travers une acquisition culturelle : une façon de recevoir, une façon d'agir avec les gens.

Tu as des enfants. Combien ?

J'ai trois enfants : deux garçons et une fille.

Peux-tu nous en dire un peu plus sur eux, d'autant que les deux plus jeunes travaillent avec toi ?

Mon fils aîné, c'est Grégoire. Il habite au Havre. Alexandre, qui a 26 ans, a fait de l'histoire de l'art et de la gestion culturelle. Caroline, qui a 24 ans, a fait des études en hôtellerie-restauration, puis un BTS tourisme et enfin une licence d'aménagement du territoire option tourisme et développement durable. Quand j'ai quitté la Normandie, où j'avais une chambre d'hôte avec un énorme potager bio que je faisais visiter au public, je suis venue à Paris. J'ai aussi voyagé un petit peu. Et pendant ce temps, j'ai peaufiné le projet de la troisième partie de ma vie, qui était de faire une entreprise végétarienne pour promouvoir de la façon que je pensais la plus pertinente le véganisme à Paris. Mes enfants, qui étaient déjà végétariens, étaient tellement enthousiastes pour ce projet qu'ils ont dit qu'ils voulaient le mener à bien avec moi. Ils se sont donnés bénévolement toute cette année à ce projet. Je suis fière et leur en suis reconnaissante car, sans leur travail, on n'aurait pas réussi à faire tout ce qu'on a fait !

Depuis combien de temps es-tu végétarienne ?

Un peu plus de six ans.



Pourquoi et comment l'es-tu devenue ?

J'étais déjà végétarienne. Depuis longtemps, je considérais que manger de la viande, manger un poisson, manger un animal, c'était mal car je retirais une vie qui ne m'appartenait pas. C'était voler des vies. Ça m'apparaissait, au-delà même de la compassion, qui dépendrait de mes propres sentiments, comme relevant du domaine de la justice. Ça me semblait évident que l'animal cherchait à sauvegarder sa propre vie, donc que je n'avais pas à la prendre. Mais j'ai vu ensuite quelques vidéos et j'ai lu plusieurs articles qui m'ont fait comprendre que le lait que nous consommons généralement provient d'une industrie qui utilise les animaux, les maltraite. C'est une vie de souffrances pour les vaches et les veaux. C'est pareil pour les œufs. Un œuf, ça paraît anodin, mais les poules pondeuses ne sont pas dans les champs à gambader, à picorer : elles sont dans de toutes petites cages, entassées. Leur corps est usé et utilisé comme un objet de très peu de valeur. Alors je me suis demandé si je pouvais consommer des produits nés d'une telle souffrance. Ça m'a pris à peu près deux jours : deux jours après avoir vu les vidéos, je me suis dit que je ne voulais rien avoir à faire avec tout ça. Les gens me demandent parfois si c'est dur. Non, car quand l'impératif moral est là, ça devient très facile. Pourtant, comme j'ai vécu en Normandie, la crème, le fromage et les œufs étaient la base de l'alimentation. Mais au-delà d'un intérêt personnel, il y a une éthique. Il faut réfléchir au sens de ce qui est moral et juste.

Tu as arrêté le lait, les œufs, mais aussi le miel, bien sûr.

Oui, et les gens ont plus de mal à comprendre. Mais même s'il n'y avait aucune souffrance pour l'abeille, pourquoi utiliser un être qui ne s'est pas proposé ? Je n'ai jamais vu une abeille me dire : « Je propose de te donner toute la nourriture



que j'ai préparée pour mon hiver ». C'est voler quelque chose. Or je n'aimerais pas qu'on me vole quoi que ce soit ! En plus, pour récupérer le miel, la nourriture des abeilles, on les enfume, on leur impose des souffrances, même chez les petits apiculteurs. Et le miel provient en majorité de grandes industries où on coupe les ailes aux reines, on tue une bonne partie des ouvrières car c'est plus économique d'en avoir de nouvelles, on les transporte dans de longs voyages... On a du mal à comprendre cette souffrance parce que l'abeille est un tout petit être.

Y a-t-il des animaux qui vivent avec toi ?

Pas en chambre d'hôte, non, parce que légalement, on n'a pas le droit d'avoir des animaux quand on fait une activité liée à la nourriture. De ce fait, notre chien familial habite avec ma fille, qui a encore deux autres chiens qu'elle a adoptés. Caroline fait partie d'une association qui fait des sauvetages de chiens. Alexandre a aussi un chien qu'il a sauvé. L'autre jour, c'était très drôle car il y avait les quatre chiens côte à côte : un petit chien caramel, puis un chien un peu plus grand chocolat, ensuite un chien un peu plus grand blond, et un encore

un peu plus grand noir. Ils étaient tous assis à la porte à attendre Caroline !

Avant d'ouvrir le Gentle-Gourmet, tu avais déjà des chambres d'hôte ?

Mon père venait d'une famille où il y avait 15 enfants, donc j'avais l'habitude qu'il y ait beaucoup de monde autour de moi. Aux pique-niques de famille, on était 125 ! À la campagne, chez mes grands-parents, on avait l'habitude de faire de grandes tablées avec les cousins, les frères et sœurs, les amis, de recevoir, de s'occuper de la maison et du jardin. Alors faire des chambres d'hôte pour 20 personnes, ce n'était pas grand-chose pour moi ! À un moment donné, j'ai essayé de faire, autour de mon potager, des chambres d'hôte. Et en venant à Paris, j'ai fait une toute petite chambre d'hôte mais avec un événement à organiser. C'est beaucoup de travail. Même quand il n'y a que deux personnes qui viennent, vous donnez à chacun un peu de vous-même. C'est la différence entre un hôtel et une chambre d'hôte. Ça prend beaucoup de temps, mais le contact est exceptionnel. Beaucoup d'activistes viennent, beaucoup de gens curieux, de couples mixtes (végétarien et végane, végétarien ou végane et omnivore).

Tu as parlé tout à l'heure de « troisième étape » dans ta vie. Peux-tu nous en dire plus ?

J'ai passé la première partie de ma vie aux États-Unis, avec le début de mes études universitaires. Deuxième partie de ma vie : je suis venue en France et me suis mariée, j'ai eu trois enfants, c'était très dense ! Et mon potager, c'était mon œuvre. J'étais fascinée par les fruits, les légumes, les fleurs, les herbes... J'en avais des centaines et des centaines de variétés.

Ça a été une véritable explosion de connaissances sur le monde végétal, qui ne faisaient que confirmer mon sentiment qu'on pouvait vivre facilement et fabuleusement en explorant ce monde végétal, qui contient des centaines de milliers de variétés. Par exemple, les tomates : il y en a 4 000 variétés ! On ne s'ennuie pas !

C'est donc là qu'est né ce projet ?

Oui. J'ai peaufiné tout cela, puis j'ai commencé une troisième étape où je me suis retrouvée seule. Ou plutôt entourée de beaucoup d'amis et de mes enfants. Comme ils étaient grands, je pouvais me consacrer à nouveau à quelque chose qui me tenait à cœur. Toute petite, à 7 ans déjà, je voulais rejoindre Peace Power pour aller en Afrique. Donc c'était en moi. Là, j'ai pu me donner à 100 % à cette passion. Une passion, oui, car que peut-on trouver de plus important qu'œuvrer pour la fin de la violence ? Violence envers toutes les personnes non humaines que l'on appelle animaux. Ils ne peuvent pas le faire eux-mêmes, nous si. Et la violence à leur égard est à l'image de la violence entre les êtres humains. Pourquoi ne pas œuvrer pour une société meilleure ? Ce n'est pas idéaliste de penser qu'on peut changer les choses. Il faut seulement le vouloir très fortement et trouver ce qu'on sait faire. Moi, je sais faire du pain perdu, recevoir du monde, parler de mon sujet. Donc je me suis dit que j'allais rendre service aux gens qui ne souhaitent pas manger de produits d'origine animale. Je voulais même faire un institut culinaire, mais ce n'était pas le moment à cause des banques qui ne pouvaient pas suivre un projet à ce point d'avant-garde pour la France. On avait l'appartement à Paris et on a décidé d'en faire quelque chose. Les véganes, mais aussi les végétariens, les



Cuisine où se déroulent les cours

gens qui s'intéressent au végétarisme et au véganisme, les allergiques sont venus. Du coup, les allergiques au lactose se sont intéressés au véganisme et certains sont même devenus véganes parce qu'ils ont vu que c'était facile. Les gens qui réfléchissent à ça ont besoin de parler à un végane en personne pour savoir comment faire. L'idée de base, c'était donc de recevoir du monde, préparer des repas, faire des cours de cuisine et organiser des tours de jardins.

Que proposes-tu exactement au Gentle-Gourmet ? Profite de l'interview pour faire un peu de pub !

Le matin, on fait un petit déjeuner un peu personnalisé : plus ou moins copieux, avec des boissons, des yaourts, une salade de fruits et un plat préparé spécialement pour les gens (crum-

de l'ail, sur lequel on va mettre des morceaux de carotte et de potiron rôtis avec des poireaux à l'étouffée. Le brunch, c'est tous les dimanches à 11 h.

C'est très alléchant ! Et pour dormir ?

On a trois chambres, voire quatre, sur deux appartements. Le petit déjeuner est compris dans le premier B&B. Tout est végétane : les savons, la literie...

Comment trouvez-vous l'inspiration pour créer de nouvelles recettes ?

On regarde des livres de cuisine végétane. Il y en a beaucoup en anglais, mais aussi quelques-uns en français maintenant. Je suis sûre que d'ici deux ans, il va y en avoir beaucoup d'autres. Je prends également beaucoup de recettes que je véga-



Salle à manger lumineuse

ble, pain perdu, gaufres, pancakes...). On change tous les jours. Les gens savent qu'ils peuvent bien manger le matin car c'est parfois plus difficile de trouver quelque chose le reste de la journée. On ne fait pas de déjeuner mais on propose des pique-niques. Le soir, ce sont des repas extrêmement différents parce qu'on suit de très près les saisons. Par exemple, en ce moment, en octobre, on cuisine beaucoup les potirons, les noix, les poires, les figues. Ça change tout le temps, en fonction de ce qu'on voit au marché. Si on voit de belles cerises au mois de juin, il y aura une glace avec une soupe aux cerises !

Et ce dimanche matin, c'est le brunch.

Oui ! On est en train de préparer à côté une tarte tatin aux figues, un petit gâteau salé avec des pois chiches, des oignons,

nise. En général, c'est très facile. On peut remplacer les œufs par des graines de lin, des substituts d'œuf, des bananes... Ce n'est jamais un problème. On peut aussi s'inspirer de l'esprit d'une recette. Les possibilités sont infinies.

Quel est ton plat préféré ? Et celui de tes clients ?

Aïe, il y en a trop ! J'adore les légumes rôtis et le seitan. J'adore un plat qu'on fait en ce moment, une tarte tatin salée aux pommes et au seitan, avec une compote d'échalotes au cidre. On accompagne la tarte d'une purée de pommes de terre et de jeunes navets, avec de la moutarde en grains. C'est à tomber ! Les clients aiment beaucoup aussi. Et ce qui a plu à tout le monde l'autre jour, c'est quelque chose de simple et de traditionnel végétanisé : des beignets avec une sauce au citron, de

la crème de soja, des câpres, quelques pommes de terre, de la farine. Les gens ont l'impression de manger du poisson et retrouvent des saveurs d'enfance. La glace au citron est très appréciée aussi, ainsi que celle au gingembre confit.

Quel est le profil de ta clientèle ? Plutôt végane ou non végane ?

Je dirais 50 % de véganes, 50 % de végétariens et omnivores qui accompagnent souvent un végane ou un végétarien, mais aussi parfois qui sont simplement curieux. Souvent, un végane amène un groupe pour tester. Ce qui est bien, c'est quand l'une de ces personnes revient toute seule.

Je crois aussi que tu peux accueillir des crudivores.

Oui. Souvent, ce sont des gens qui viennent avec d'autres personnes. Alors j'essaie de faire la majorité du repas cru, mais pour faire plaisir à tout le monde, je fais aussi des plats classiques pour le reste du groupe. C'est une alimentation intéressante, très saine, à découvrir.

Est-ce plus difficile pour une femme d'être chef d'entreprise ?

C'est plus facile pour une femme d'avoir autant d'activités ! Depuis toujours, les femmes ont l'habitude de faire plein de choses à la fois. En fait, elles ont toujours travaillé, dans l'agriculture par exemple. Elles se sont toujours occupées des enfants, de l'instruction morale... Donc avoir une entreprise, avec sa famille comme partenaire, c'est plus facile pour une femme. Mais vis-à-vis des banques, c'est peut-être plus difficile. Et si vous n'avez pas d'argent, beaucoup de gens pensent que vous ne pouvez rien faire. Mais vous prenez ce que vous avez et vous vous demandez ce que vous pouvez faire avec. Ça peut être des amis, un talent... Si votre but est louable, c'est incroyable comme les banques s'ouvrent. Il faut vouloir travailler, avoir un plan, des buts. Tout le monde peut faire quelque chose.

As-tu fait évoluer ton entreprise par rapport au début ?

On a commencé avec la chambre et la table d'hôte, le brunch, on a ajouté les cours de cuisine. Une personne associée, qui s'intéresse beaucoup à l'écologie, a investi pour qu'on puisse ouvrir une deuxième partie du B&B, avec deux chambres de plus. Se sont ajoutés aussi des tours de jardins. L'année prochaine, avec un grand cuisinier américain, auteur de livres, qui tient un restaurant, on va ajouter pendant une semaine ses cours de cuisine à mes tours de jardins. Ce sera entièrement végane, à moitié *raw food*. J'appelle ça Extravaganza, car c'est un rêve pour tous ceux qui aiment la cuisine végane et les potagers.

Caroline et toi avez-vous d'autres projets ?

Avec ma fille, nous avons décidé de faire une pâtisserie végane à Paris, mais aussi dans d'autres pays. Et puis on veut ouvrir un hôtel entièrement végane, le seul au monde dans un milieu urbain. Ce sera à Paris, et peut-être aussi ailleurs. On aura même une personne en cuisine formée sur les allergies. Donc si quelqu'un a une allergie aux noix, au lactose bien sûr, au gluten, on pourra lui préparer des plats tenant compte de ces impératifs. Ce sera une première ! On fait ça par solidarité, respect et empathie car ces gens n'ont pas choisi

leur problème de santé. C'est beaucoup de travail parce qu'il faut être très minutieux, mais quel plaisir de pouvoir rendre aux gens le service de pouvoir se reposer et manger comme tout le monde !

Le Gentle-Gourmet a été certifié végane. Comment cela s'est-il passé ? Qu'est-ce qui a été vérifié exactement ?

La Vegan Society britannique, la première société végane au monde, a un système pour vérifier que les entreprises sont véganes. Ils vérifient ce qui est souvent problématique, comme le beurre végétal, les savons, le linge. On a même utilisé une peinture écologique. En général, les produits véganes sont aussi écologiques, biologiques, issus du commerce équitable. C'est très bien car ça nous permet de perfectionner notre travail, d'être clairs et de mieux promouvoir une vie où les animaux ne sont pas utilisés. J'espère qu'en France, on pourra profiter d'un tel système.

Et qui pourrait faire cette certification ?

Je pense que la nouvelle Société végane française, dont l'existence me réjouit, sera la mieux placée pour la faire. Il faut du monde pour démarcher les sociétés car c'est un travail de longue haleine. Les gens qui s'en occupent doivent connaître le tissu économique et social français.

Que penses-tu de la Vegan Society anglaise par rapport à celle des États-Unis ?

La Vegan Society américaine est petite. Ce n'est pas vraiment le reflet de la Vegan Society anglaise, qui est pour moi la référence. Il y a tellement de mouvements véganes aux États-Unis que la Vegan Society n'y a pas de rôle prépondérant. La Vegan Society anglaise est très bien. Elle a changé au cours des années, bien sûr, puisqu'elle date de 1944. Elle est maintenant très active. C'est une référence que peuvent utiliser tous les autres groupes véganes.

Et quelles différences y a-t-il, d'après toi, entre le véganisme aux États-Unis et le véganisme en France ?

On parle de deux choses bien distinctes. Les véganes aux États-Unis sont issus de deux groupes. Il y a des jeunes, qui sont devenus directement véganes, et des personnes qui étaient souvent végétariennes depuis vingt ou trente ans et qui sont devenues véganes. Qu'est-ce qui est différent de la France ? Aux États-Unis, il y a déjà des centaines de livres de cuisine végane. Il y a un énorme mouvement sur les droits des animaux, parfois confus, même contradictoire, mais important. Contrairement à la France, c'est quelque chose de commun de parler des animaux. Il y a de grands restaurants, des célébrités véganes, c'est donc plus connu. En France, jusqu'à récemment, ça a été un peu caché.

Que penses-tu du rôle de la « nouvelle Société végane française » dont tu as parlé tout à l'heure ?

Déjà, en tant que cofondatrice, j'aime beaucoup ! Plus sérieusement, il y a des tas de choses à faire. Je pense qu'on a besoin d'un groupe qui réunit les renseignements. Une sorte d'Académie française du véganisme, qui doit rester neutre. J'y tiens beaucoup. Il faut laisser les différents groupes faire de l'acti-

visme. Ils ont des opinions et des démarches différentes, s'intéressent à différents aspects de la cause animale et sont nombreux. Il faut donc un groupe qui reste neutre, or la Société végane peut modérer et fédérer tout le monde. Il ne faut pas faire comme aux États-Unis, où il y a des dissensions qui freinent l'avancée du véganisme.

Je pense que tous les fondateurs de la Société végane sont d'accord là-dessus. Pourquoi et comment as-tu créé le Paris Vegan Day ?

J'étais assise à table avec mes enfants. On était en septembre. Je leur ai dit : « Les enfants, dans un mois, c'est le World Vegan Day. Il faut qu'on fasse quelque chose ! Faisons un festival ! » Ça a commencé comme ça. La semaine suivante, j'ai reçu VeganPower et Kardinal de VG-zone pour le brunch. Je ne les connaissais pas. Quand j'ai su qu'ils avaient un blog concernant la nourriture, je leur ai demandé s'ils voulaient faire un festival végane avec moi. Nous n'étions que tous les trois ! Et chaque semaine, au brunch, je demandais aux gens : « Vous voulez faire un festival végane avec moi ? » On était trois au départ, puis cinq, puis sept. On a fait ça en quelques semaines de travail. Et puis finalement, on était des centaines de personnes au petit festival !

Et maintenant, combien y a-t-il de personnes qui organisent le deuxième Paris Vegan Day ?

Le noyau, ce sont deux personnes qui travaillent presque à temps complet, à savoir Caroline et moi. Mais Alexandre, mon fils, travaille beaucoup au Gentle-Gourmet pour nous permettre de consacrer autant d'heures à l'organisation. D'ailleurs, il a financé l'année dernière une grande partie du Paris Vegan Day. Il y a énormément de gens qui font énormément de choses ! C'est un travail d'équipe. Kardinal s'occupe du site Internet, VeganPower fait tout le temps des gâteaux pour financer le Vegan Day, Marie, Löu et elle ont créé un magnifique e-book regroupant des recettes, d'autres personnes font des flyers, des dessins, s'occupent de lever des fonds... Ça coûte terriblement cher de faire un festival comme ça ! Nous, on a donné beaucoup d'argent, et on fait une tombola, on va vendre des livres... L'année prochaine, on aimerait embaucher du monde pour aider notre association mais aussi d'autres pays. L'idéal serait d'avoir des festivals partout, car c'est la meilleure façon de promouvoir le véganisme.

Qu'y a-t-il de différent cette année par rapport à l'année dernière ?

Cette année, c'est au moins dix fois plus grand. On va essayer de montrer les divers aspects du véganisme, on va parler de tout. C'est le premier grand festival végane en France, ce sera aussi un salon. Il y a du monde d'un peu partout pour soutenir, découvrir. Des gens viennent du Canada, des États-Unis, d'Angleterre, d'Allemagne, de Suède, d'Australie, d'Espagne, d'Italie, de Hollande, d'Irlande, d'Inde, de Belgique... C'est extraordinaire, il y a beaucoup de Belges, ils viennent en car ! On va parler du véganisme sur le plan nutritionnel, écologique, on évoquera les enfants, le b.a.-ba, le comment et le pourquoi du véganisme... Il y aura des conférences de toutes



sortes, des démonstrations culinaires toute la journée, par des professionnels mais aussi des gens qui aiment cuisiner, des auteurs de livres seront présents, des musiciens... Il y aura même des activités avant le festival, comme un Thanksgiving pour les Américains le 25 novembre, un festival latino le 26, un grand brunch...

Comment vois-tu cette manifestation dans l'avenir ?

J'aimerais bien qu'il y ait un festival tous les ans. On peut aussi s'associer à d'autres festivals, faire d'autres événements dans l'année. Il faut voir ce qui est nécessaire pour aider ce mouvement à se développer. C'est pour ça qu'on fait un grand festival gratuit. Ainsi, les personnes intéressées peuvent venir. Alors on demande à tous les véganes d'acheter des billets de tombola. S'ils le font, ils permettent à des gens curieux de venir et de découvrir le véganisme. C'est un acte d'activisme, de générosité et de solidarité. Il faut des fonds très importants pour accueillir tout le monde.

As-tu des anecdotes au sujet du Paris Vegan Day ou du Gentle-Gourmet ?

L'année dernière, le Vegan Day s'est vraiment déroulé dans la bonne humeur. Quand on est arrivés, les plaques ne marchaient pas, il n'y avait pas de place dans les réfrigérateurs, pas de micro, il y avait cinquante fois plus de personnes que ce qu'on attendait... Mais l'effervescence était incroyable ! Et puis une fois, au Gentle-Gourmet, il y a eu une panne d'électricité. Eh bien, on a fait beaucoup plus de *raw food* que prévu, on a mis des bougies, et finalement ça a été une soirée romantique et très réussie. Les gens étaient contents. Tout est dans la manière dont on traite les choses.

Je me demande quel est ton secret : comment trouves-tu toute ton énergie ?

Ça vient peut-être de tous les fruits et légumes que je consomme ! Plus sérieusement, c'est la passion. Rendez-vous compte qu'en enseignant et en promouvant un mode de vie particulier, vous aidez à éradiquer la faim dans le monde, à régler le problème de la pollution, à sauver la vie de tant d'animaux, vous avez l'esprit léger, ce qui n'est pas rien dans le monde dans lequel on vit, vous vous assurez de ne pas avoir de problèmes cardio-vasculaires ! Tout ça, ça me donne de l'énergie. Il faut y croire à fond et suivre son cœur ainsi que son éthique.

Que fais-tu pour trouver du temps libre et te détendre, te ressourcer ?

En réalité, je ne regarde pas la télévision. Ça me libère énormément de temps ! Je prends beaucoup de plaisir à discuter avec les gens de mon B&B, qui me parlent de leur vie. C'est incroyable car au lieu de regarder la télé-réalité, vous l'avez chez vous ! Je lis aussi beaucoup de livres pour mon travail, sur l'écologie, les animaux, etc. J'ai une vie extrêmement satisfaisante.



Es-tu heureuse ?

J'ai la vie la plus heureuse qui soit. Je sais que ce que je fais aide beaucoup de monde, d'une manière ou d'une autre. Promouvoir la paix, la non-violence me donne une pêche incroyable ! Qu'est-ce qui pourrait me rendre plus heureuse ?

Caroline, que peux-tu ajouter à ce qu'a dit ta mère ?

Deborah, c'est bien sûr ma mère, mais c'est aussi une collègue et une amie. On travaille en binôme. Je travaille aussi avec mon frère et mon compagnon. Je les remercie pour leur engagement. L'année dernière, on a fait un événement culinaire pour montrer que le véganisme ne rime pas avec salade et frites, mais avec gastronomie, saveurs et couleurs ! Après le gros succès de cette première édition, nous avons décidé, avec de nombreux véganes et végétariens, d'organiser un vrai salon. Je trouve ça très touchant que des gens viennent de partout !

Et toi, Alexandre ?

Je pense que le véganisme va devenir quelque chose de plus commun dans les cinq prochaines années. C'est un des buts qu'on s'est donnés.

Propos recueillis par Jasmine Perez



© Photo Laura VeganPower

POMMES DE TERRE FARCIES ET PURÉE DE POTIMARRON AU SÉSAME



Pour 4 personnes

Ingrédients pour les pommes de terre farcies :

4 grosses pommes de terre à chair ferme ou 8 moyennes
200 g de seitan (ici Lima « gourmet grill »)
30 cl de crème de soja
½ c. à café de noix de muscade fraîchement râpée
1 c. à café de thym séché
1 c. à café d'ail en poudre
sel, poivre

Préparation :

Faire cuire les pommes de terre entières à la vapeur, en gardant la peau.

Découper le seitan en tout petits morceaux.

Dans une casserole à feu moyen, mélanger le seitan, la crème de soja, la noix de muscade, le thym et l'ail en poudre. Saler et poivrer selon votre goût.

Une fois les pommes de terres cuites, découper un ovale sur le dessus et évider la chair à la petite cuillère.

Garder la chair et l'ajouter au mélange seitan-crème.

Farcir les pommes de terre avec le mélange.

Ingrédients pour la purée de potimarron :

1 potimarron moyen
2 c. à soupe d'huile de sésame toasté
2 c. à soupe de sésame blond ou doré
sel, poivre

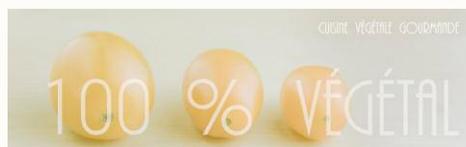
Préparation :

Couper, évider et éplucher le potimarron. Le faire cuire à la vapeur.

Dans un saladier, écraser le potimarron cuit et le mélanger avec l'huile de sésame. Saler et poivrer.

Servir en parsemant la purée de graines de sésame.

Un plat d'automne ou d'hiver réconfortant, rapide et simple à réaliser, qui ravira même vos invités les plus exigeants ! Il s'accommodera très bien d'une salade de jeunes pousses d'épinards et de graines germées.



CONFIT D'AUBERGINE AUX FIGUES ET AUX BAIES ROSES



Pour 4 personnes

Ingrédients :

1 aubergine de taille moyenne
1 petit oignon
4 belles figues noires ou violettes
2 c. à café de baies roses
10 cl de vin blanc
4 à 6 c. à soupe de sucre de canne
huile d'olive, sel

Préparation :

Découper l'oignon et l'aubergine en dés.
Dans une casserole, faire chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive et y faire revenir l'oignon, puis l'aubergine à feu moyen.
Ajouter un fond d'eau et laisser cuire 10 minutes en remuant de temps en temps et en vérifiant que l'aubergine n'attache

pas. Rajouter un fond d'eau si besoin.

Quand l'aubergine est cuite, ajouter le vin blanc et remuer.

Ajouter le sucre et remuer. Laisser cuire 5 minutes.

Couper les figues en petits morceaux et les ajouter à l'aubergine.

Broyer ou moudre les baies roses, les ajouter avec quelques pincées de sel.

Laisser cuire encore quelques minutes, puis laisser refroidir hors du feu.

Ce confit se mariera parfaitement avec un pain au levain et une salade de mâche et de roquette. Idéal en apéritif ou en entrée, il accompagnera aussi un plat comme condiment.

CUPCAKES

MÛRES ET VIOLETTE

Pour 6 cupcakes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients pour les muffins :

75 g de farine type 65 bio

4 g de levure chimique

25 g de sucre de canne en poudre bio

1 pincée de sel + 1 pincée de bicarbonate de soude

60 ml de lait de soja bio

15 ml de vanille liquide

20 g de margarine végétale bio

5 g de substitut d'œuf Valpiform + 20 ml d'eau

24 mûres surgelées

Préparation :

Préchauffer le four à 180 °C.

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients secs ensemble.

Faire fondre la margarine et la mélanger avec le lait de soja, la vanille liquide et le substitut d'œuf dilué dans l'eau. Si besoin, mixer le tout.

Combiner les 2 préparations et mélanger énergiquement.

Mettre 6 caissettes à muffins dans les empreintes du moule et remplir aux $\frac{3}{4}$ avec la pâte.

Ajouter 4 mûres (encore surgelées) par gâteau et enfourner durant 25 minutes, sans ouvrir le four.

Dès que la cuisson est terminée, laisser refroidir avant de décorer avec le topping.

Ingrédients pour le topping :

2 c. à soupe bien bombées de margarine végétale bio (ici Bonneterre)

6 à 8 c. à soupe bombées de sucre glace

1 c. à café d'arôme violette

2 à 3 c. de jus concentré de myrtille ou de sureau (fruits réduits et passés au tamis pour en extraire le jus)

6 bonbons à la violette (chocolaterie Maiffret)

Préparation :

Dans un bol, fouetter la margarine afin de la rendre plus onctueuse. Ajouter l'arôme et le colorant naturel, puis mélanger. Ajouter petit à petit le sucre glace et mélanger. Vous obtien-

dre une texture un peu ferme et fondante.

Remplir une poche munie d'une douille et décorer les muffins. Finir par un bonbon à la violette et servir.

Recette de Laura VeganPower de VG-zone (vg-zone.net)



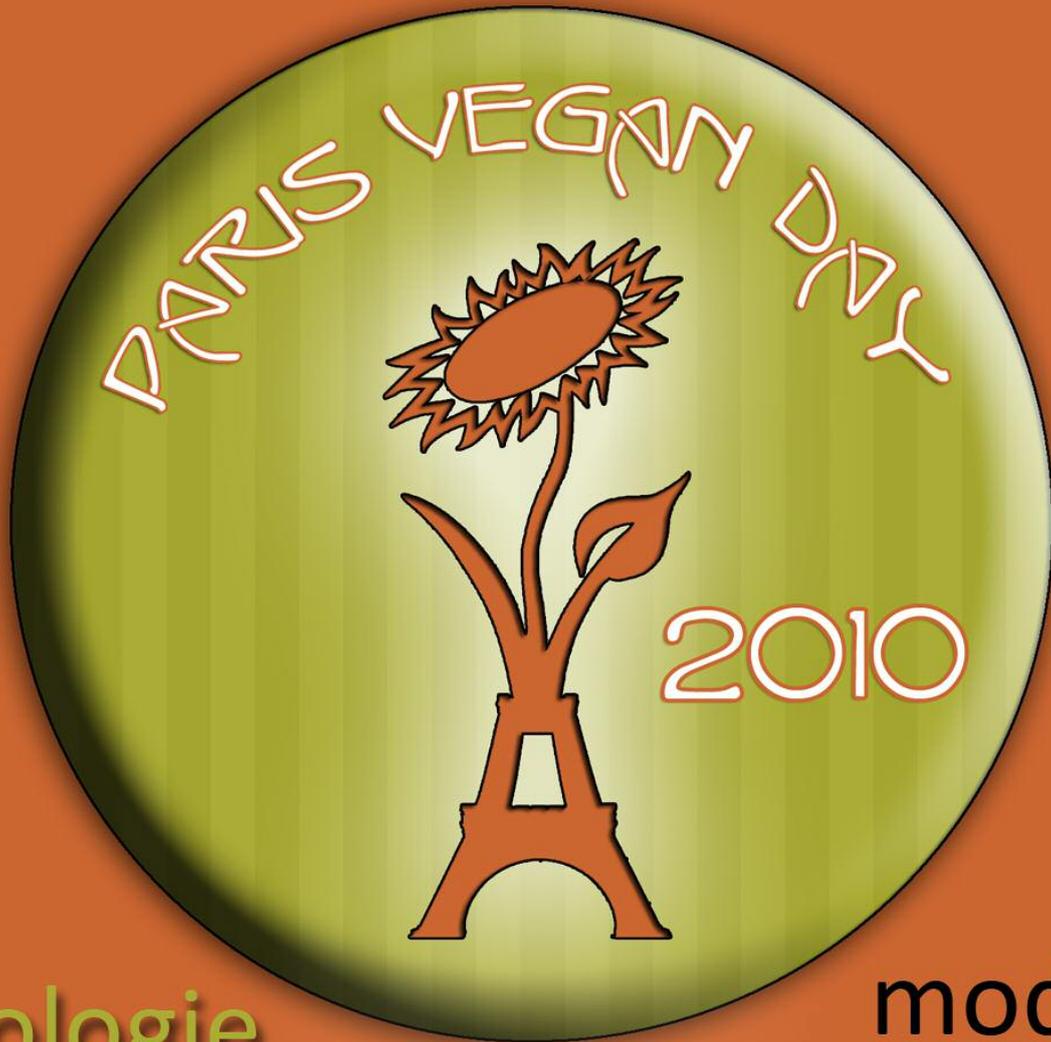
Le guide de la survie
Végétalienne à Paris

Nous remercions tout particulièrement Laura qui, malgré un emploi du temps très chargé (Paris Vegan Day), nous fait l'honneur de l'une de ses fameuses recettes coups de cœur !

© Photo Marie Laforêt

28 Novembre 2010

à La Bellevilloise, 19, Rue Boyer - 75020



écologie

mode

rencontre conférences

gastronomie éthique

dégustation shopping

concerts concours

animaux exposition

informations santé

www.parisveganday.fr

ne pas jeter sur la voie publique.

MENTIONS LÉGALES

1. Informations légales

Ce magazine ou bulletin d'association est édité par la Société végane.

Siège social : 21, rue Duret – 75116 PARIS.

Adresse postale : 12, rue Parmentier – 94800 VILLEJUIF.

Constantin Imbs : directeur de publication

Marie Laforêt : correction de maquette et image

Jasmine Perez : correctrice (avec le concours gracieux de Tristan Grellet)

Rédacteurs : Jasmine Perez, Constantin Imbs, Frédéric Boucher, Jérémy Germain, Séverine Charles Turquois, Pierre-Antoine Turquois, Marie Laforêt, Laura VeganPower.

Le site est hébergé par : AMEN SASU – 12-14, rond-point des Champs-Élysées – 75008 PARIS.

2. Propriété intellectuelle et liens hypertextes

Le contenu de ce magazine est protégé par le droit d'auteur.

Les éléments (logos, développement, icônes, mise en page, bases de données, textes, documents photographiques et iconographiques...) contenus dans le magazine sont protégés par le droit national et international de la propriété intellectuelle. Ces éléments restent la propriété exclusive de la Société végane, sauf mention contraire ou exception (images libres de droits).

La reproduction d'article est autorisée sous réserve du strict respect des conditions suivantes :

– gratuité de la diffusion

– respect de l'intégrité des documents reproduits sans modification ni altération

– citation claire et lisible de la source suivante :

« © Société végane, France : <http://www.societevegane.fr> ».

Le non-respect des conditions mentionnées ci-dessus peut constituer un acte de contrefaçon engageant vos responsabilités civile et pénale. Conformément aux dispositions du Code de la propriété intellectuelle, seule est autorisée l'utilisation des éléments composant le magazine à des fins strictement personnelles.

Les marques citées appartiennent à leur propriétaire respectif.

Ce magazine contient des liens hypertextes vers des sites Internet de tiers. La Société végane n'est pas responsable des données et informations figurant sur les sites Internet de tiers, même s'ils peuvent être partenaires de la Société végane, et dégage toute responsabilité dans ce domaine.

Les documents présentés dans le magazine sont fournis en l'état et sans aucune garantie expresse ou tacite. Le magazine peut présenter des erreurs techniques et typographiques ou d'autres inexactitudes, ce que vous reconnaissez et acceptez en l'utilisant.

