

POURQUOI ÊTRE Végane ?

Avant la découverte de la vitamine B12 en décembre 1947, aucun exemple n'atteste la validité nutritionnelle des alimentations végétales. La première des raisons pour lesquelles une personne peut aujourd'hui choisir de vivre sans exploiter les animaux trouve donc son origine dans une avancée technique.

Les études qui comparent les végétariens aux personnes dont l'alimentation est conventionnelle confirment désormais l'équivalence de l'espérance de vie en bonne santé.

Notre dépliant sur la nutrition rassemble les recommandations institutionnelles qui garantissent la sécurité des végétariens. Demandez-le.



© Andrew Parkinson

Lapin sauvage : cette espèce fabrique ses propres compléments de vitamine B12 (les cœcotrophes).

AUTREFOIS, L'ESPÈCE HUMAINE DEVAIT MANGER DES ANIMAUX POUR VIVRE

Il y a plusieurs milliards d'années, certains micro-organismes ont développé la capacité de produire la vitamine B12 pour leurs propres besoins. Seules les bactéries et les archées possèdent les enzymes nécessaires à cette synthèse. Ces micro-organismes constituent donc le point de départ exclusif de ce nutriment pour l'ensemble de la chaîne alimentaire.

Les organes de certains animaux offrent les conditions nécessaires pour entretenir une symbiose avec les micro-organismes producteurs de vitamine B12. Les herbivores possèdent un rumen ou un cæcum développés, contrairement à l'espèce humaine. Il nous était donc techniquement impossible de nous passer totalement de produits d'origine animale. Notre condition initiale nous contraignait à consommer vers, larves, insectes, mollusques, etc., ou à chasser.

APRÈS 200 000 ANS DE CUEILLETTE ET DE CHASSE : L'ÉLEVAGE

L'agriculture a commencé à se développer il y a environ une dizaine de milliers d'années, et avec elle sont apparus les élevages. La domestication d'une espèce animale commence généralement par la capture d'une progéniture, qui est ensuite sélectionnée et reproduite avec sa propre descendance, afin de fixer des caractéristiques utiles à l'élevage.

Contrairement à la sélection naturelle, le maintien artificiel des races réduit la biodiversité et la richesse des génomes, ce qui a pour conséquence de réduire la résistance des animaux aux maladies, ainsi que leurs aptitudes d'adaptation aux environnements naturels.

Les sécrétions mammaires des herbivores contiennent de petites quantités de vitamine B12. Cette lactation n'est toutefois maintenue qu'à condition d'organiser des naissances régulières, qui, si les veaux, chevreaux et agneaux n'étaient jamais consommés, feraient augmenter les cheptels de manière exponentielle. L'Inde, berceau du lacto-végétarisme, est le premier pays exportateur mondial de bœuf.

Le lacto-végétarisme n'est donc pas l'alimentation compassionnelle idéale, d'autant que, à de très rares exceptions près, les femelles lactantes achèvent leur parcours prématurément, pour finir dans les assiettes (dès que leur productivité baisse).

L'ovo-végétarisme, quant à lui, n'est pas une option techniquement viable, car la vitamine B12 contenue dans les ovules d'oiseaux peut n'être biodisponible qu'à 9 %. Il faudrait consommer entre 20 et 30 œufs par jour pour garantir les apports quotidiens nécessaires en B12. Par ailleurs, les lignées d'oiseaux utilisées sont victimes de la même reproduction dirigée que les autres espèces domestiquées. Les femelles achèvent leur parcours prématurément, sous forme de chairs déclassées, tandis que les mâles des races à œufs sont détruits dès leurs premiers jours d'existence.



Cette illustration d'aurochs (xvi^e siècle) a inspiré une fraude scientifique nazie consistant à croiser des races bovines domestiquées afin d'imiter leur ancêtre (que la chasse et l'élevage avaient mené jusqu'à l'extinction définitive au xvii^e siècle).



© Brian Gratwicke

Les poules sont originaires des jungles d'Asie du Sud-Est, où il en demeure à l'état sauvage.

12 DÉCEMBRE 1947 : LA SOURCE ORIGINELLE DE LA VITAMINE B12 EST ENFIN CULTIVÉE

Les bactéries adéquates sont multipliées dans des cuves. La biomasse est ensuite purifiée jusqu'à l'obtention de vitamine B12 cristalline, dont l'innocuité est totale.

DOLORISME

Les principales raisons qui ont été invoquées pour éviter de consommer les différents produits d'origine animale ont d'abord été religieuses, puis se sont laïcisées. La partie la plus visible des mouvements animalistes actuels se manifeste par des reportages spécifiquement choquants, dans l'espoir que le gain d'attention l'emportera sur l'incitation au voyeurisme ou les risques de radicalisation.

Bien que la diffusion des mauvais traitements infligés aux animaux puisse susciter l'intérêt des médias, cette recherche d'impact n'est pas faite pour restituer leur dignité aux animaux, exposés volontairement dans un état de vulnérabilité totale.

Les campagnes qui insistent sur la douleur sont traitées comme une simple demande par les filières animales et leurs institutions, qui ajustent les méthodes d'élevage, de transport et d'abattage à la sensibilité de l'opinion. Certaines méthodes d'abattage ne permettent pas de prouver que les animaux souffrent.



La probable incapacité des insectes, comme l'abeille, à ressentir la douleur ne justifie pas qu'on les exploite.

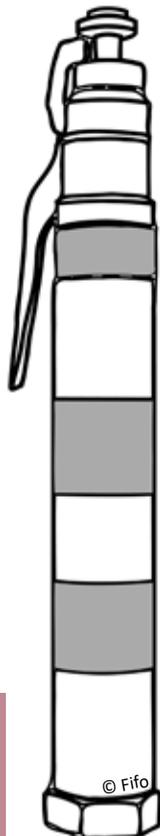


© Sander van der Wel

L'absence de douleur ne justifie pas l'élaboration du cochon par croisements à partir du sanglier, ni son abattage.

Contrairement à ce qu'affirment le Code rural et le Code civil, tous les animaux ne sont pas forcément sensibles. Environ 99 % des espèces animales sont invertébrées, chez lesquelles la sensibilité pourrait être extrêmement difficile à déterminer, compte tenu de leurs éventuelles carapaces et de leurs systèmes nerveux parfois très rudimentaires, voire inexistantes, comme chez les éponges.

Plutôt que de vérifier la sensibilité à la douleur de chaque espèce animale et l'application consciencieuse de chaque méthode d'exploitation et d'abattage, l'abstinence de tout produit d'origine animale reste la meilleure garantie de ne pas y participer.



© Fifo

Étourdisseur à projectile captif.

SENTIENCE

Il est souvent difficile de trouver les mots justes pour que le public réagisse. C'est pourquoi les images de souffrance sont régulièrement utilisées sur le terrain, mais la plupart des écrits contemporains reconnaissent l'insuffisance de la dénonciation exclusive de la douleur. Leurs propositions dites *antispécistes* mettent désormais l'accent sur les capacités des animaux à développer un début de conscience, de sentience, voire de projection dans l'avenir.

L'antispécisme place les capacités cognitives humaines au sommet d'une hiérarchie dont seuls les degrés de conscience légèrement inférieurs méritent d'être épargnés et où tout intérêt à vivre est nié à la majorité des animaux, aux plantes, aux bactéries, bref, à tout ce qui ne ressemble pas à la conscience humaine.

La plupart des animaux sont consommables selon le système de discrimination arbitraire appelé *antispécisme* (ex. moules), lequel n'étaye donc pas le véganisme.

RÈGNE	« PAS D'INTÉRÊT À VIVRE »	SENTIENCE	CONSCIENCE D'AVOIR CONSCIENCE
Animal	99 % (invertébrés)	1 %	1 seule espèce
Végétal			
Fongique			
Archéen	100 %	0 %	0 %
Bactérien			

Puisqu'il n'a jamais été démontré qu'une espèce animale avait « conscience d'avoir conscience », la littérature dite *antispéciste* se contente de valoriser une capacité plus basique : la sentience (capacité à éprouver une expérience subjective de la vie). Pour faire le tri entre les espèces sentientes et les autres, il faudrait toutefois conduire des expérimentations sur 5 à 15 millions d'espèces animales sans consentement éclairé possible. C'est contradictoire, car les moyens employés pour parvenir à la justice devraient eux-mêmes être justes.

Les filières animales peuvent probablement répondre à la plupart des revendications exclusivement sentientistes par l'expérimentation animale (pour 99 % des espèces) et par la ruse (afin de tuer les animaux sensibles sans qu'ils s'en rendent compte).



© Ash Bowie

L'absence possible de sentience chez les bombyx ne justifie pas d'élaborer des races incapables de survivre sans intervention humaine, ni d'en tuer mille milliards pour produire la soie (2015).



© 4028mdk09

La sentience ne protège pas les souris des expériences qui la démontrent ni de l'élaboration des races.

ET LE CRI DE LA CAROTTE ?

Chaque organisme vivant est capable d'opposer une résistance à sa propre destruction, voire d'effectuer des réparations. Chaque organisme compte pour lui-même, si ce n'est pour sa propre espèce, qu'il soit conscient ou non.

S'il nous était possible d'épargner tous les organismes vivants, nous pourrions sans doute l'envisager, mais, comme toute espèce animale, l'humanité est hétérotrophe. Cela signifie que nous sommes incapables de synthétiser nos propres nutriments à partir de matière inorganique. Il nous est indispensable de consommer d'autres organismes, contrairement aux plantes, qui sont autotrophes. Grâce à la vitamine B12, nous pouvons vivre sans exploiter les animaux, mais pas sans consommer des produits d'origine végétale. C'est une limitation technique.

Les véganes épargnent beaucoup plus d'organismes vivants que les seuls animaux non consommés, car chaque animal s'est lui-même nourri d'autres organismes, végétaux et bactériens, ou fongiques, voire animaux, pour maintenir ses fonctions vitales. Les aliments consommés ne lui servent donc pas qu'à faire croître sa propre chair ni à produire du lait ou des œufs. Au contraire, la perte énergétique est considérable (perte de 90 % à chaque niveau de la chaîne alimentaire). C'est semblable chez l'espèce humaine. Par exemple, la plupart de ce que nous consommons n'est pas transformé en tissu vivant.

C'est en ne consommant aucun produit d'origine animale que nous pouvons épargner le plus d'organismes vivants, sur l'ensemble des règnes.

De la même manière, choisir de consommer la vitamine B12 à sa source originelle, en cultivant les bactéries les plus productrices, est également le moyen le plus efficace de réduire notre impact sur le règne bactérien tout entier. Il faut donc paradoxalement ne consommer aucun produit d'origine animale pour épargner le maximum d'organismes parmi les autres règnes.



© Christian Fischer

Les végétaux sont indispensables à la nutrition humaine. Bien que les carottes soient dépourvues de système nerveux, il reste possible de limiter le nombre de végétaux tués ainsi que notre empreinte agricole en cultivant des variétés plus productives et en évitant le gaspillage.



© Jörg Hempel

Le mouton a été élaboré à partir du mouflon (ci-dessus), lequel, en tant qu'herbivore, ne retient que 10 % de l'énergie accumulée par les végétaux (par photosynthèse). Les milliards de milliards de bactéries qui digèrent les fibres végétales dans son rumen sont digérées à leur tour par le mouflon (qui en tire également de la vitamine B12).



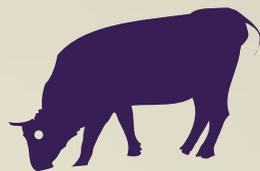
© MrT HK

Le loup (à partir duquel le chien a été élaboré) ne retient à son tour que 10 % de l'énergie accumulée par ses proies. Plus le produit consommé se rapproche de la source d'énergie primaire, moins nombreuses sont les victimes (tous règnes confondus).

VÉGANE POUR TUER MOINS

Les véganes réduisent leur impact sur l'ensemble des règnes en ne participant à aucune consommation des produits d'origine animale à cause desquels, annuellement :

- 500 à 1000 milliards de poissons sont pêchés ;
- 70 milliards d'animaux terrestres sont abattus ;
- 271 millions de vaches sont exploitées pour leur lait ;
- 7 milliards de poules sont exploitées pour leurs œufs ;
- 1000 milliards de vers à soie sont cuits vivants ;
- les animaux de compagnie remplissent les refuges, etc.



Depuis 1948, la culture bactérienne de la vitamine B12 offre la possibilité de ne plus être responsable de ces pratiques ni de l'appauvrissement du génome des animaux domestiqués. Chaque personne est donc face à un cas de conscience sans précédent dans l'histoire de l'humanité : tuer moins permet de vivre en accord avec sa conscience.

Les changements institutionnels nécessitent d'accumuler des quantités de données importantes. Les politiques publiques ont besoin des véganes. Chaque végane compte dans les études nutritionnelles telles que Nutrinet-Santé.

Le véganisme libère l'espèce humaine du fardeau de l'élevage par une logique abstentionniste. Projetée au niveau mondial, l'extinction progressive des lignées d'élevage réduit la superficie agricole au profit des habitats naturels nécessaires aux lignées sauvages. En attendant, lorsque l'opportunité se présente, on peut choisir d'adopter une victime de la domestication, afin de la traiter dignement.

Ce dépliant a été réalisé par la **FÉDÉRATION Végane** (Société **Végane** francophone).

- Site de la fédération : www.societevegane.fr.
- Page Facebook de la fédération : [Société végane francophone](https://www.facebook.com/Société%20végane%20francophone).
- Site dédié à la vitamine B12 : www.vivelab12.fr.
- Groupe Facebook dédié à la vitamine B12 : [Vive la B12 !](https://www.facebook.com/Vive%20la%20B12)
- Site dédié à la campagne « Manger ensemble » : www.dietethics.eu.
- Site dédié à la demande de PNNS pour les véganes : www.pnnsvegane.fr.

SOUTENIR

Soutenez la fédération et ses actions :

1. Les données sur les véganes manquent aux institutions sanitaires pour changer les politiques publiques. Si vous souhaitez agir, participez à l'étude Nutrinet-Santé (www.etude-nutrinet-sante.fr).
2. Parce que l'exemple d'une santé optimale conditionne le développement du véganisme, diffuser les informations qui protègent la santé des véganes est une action efficace pour les animaux.
3. Adhérer et participer font vivre la fédération. Tout le monde peut appliquer cette consommation.

La vente de ce document est strictement interdite. Ne pas jeter sur la voie publique.

