

N° 2

Août 2011

Végane



Le miel, c'est du vol

CLEDA

International

La vitamine D

Antidote Europe

Recettes très gourmandes

Appel au ministère de la Santé

La viande végétale, c'est aussi moins cher !

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"/>	

DATE :

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

L'association a été très active depuis la sortie du premier numéro. Les articles de cette nouvelle édition s'inscrivent dans un programme d'information plus vaste : réunir une base documentaire propre à nourrir un dialogue pacifique, sensé et factuel auprès des citoyens et des pouvoirs publics. Dans cet esprit, l'appel que nous lançons au ministère de la Santé marque le début d'une démarche d'intérêt général. Il est le fruit d'échanges constructifs avec d'autres associations. Je les en remercie tout particulièrement. Bonne lecture !



Constantin Imbs

SOMMAIRE

- p. 4 **Initiative :** **appel au ministère de la Santé**
- p. 6 **Présence :** Paris Vegan Day, stands, interview, manifestations, Vegfest, certification, « Saveurs durables, saveurs véganes », rescrit fiscal
-  p. 16 **Pour tous les animaux :** André Ménache, vétérinaire et végane, dirige Antidote Europe
-  p. 28 **Le miel, c'est du vol**
-  p. 44 **CLEDA :** Contre l'exploitation des animaux
- p. 50 **Étranger :**  actualité autrichienne,  67 ans plus tard en Grande-Bretagne (222, Vx, Rainbow Café, Joan Court)
-  p. 64 **La vitamine D :** un problème de santé publique (Dr J. Bernard-Pellet), explication du dosage de la vitamine D dans la Veg 1 (Stephen Walsh)
-  p. 78 **L'assiette végane :** macarons de champignons, tartelettes aux asperges et noisettes, yakitoris à la française, spaghettis aux fèves fraîches, citron et ricotta de soja, crème glacée aux abricots et amandes, poires en cages, *Le Pain Quotidien*
-  p. 86 **Lire et écrire :** *Le Rapport Campbell en question, Faut-il manger les animaux ?*, *Le Cri de la carotte*, VegMag et le véganisme, les philosophes et l'animal (bibliographie), courrier des lecteurs
- p. 99 **Grossesse végane :** Jessica



INITIATIVE

APPEL AU MINISTÈRE DE LA SANTÉ



Assurer aux végétariens, végétaliens et véganes un accès équitable à l'information et au suivi médical.

En France, les végétariens, végétaliens et véganes ont souvent du mal à trouver une information et un accueil adéquats auprès des professionnels de santé. Cela conduit certains d'entre eux à se tourner vers des médecines douteuses.

Il appartient aux pouvoirs publics de remédier à cet état de fait.

« Mon médecin est contre mon alimentation. »

Voilà le type de témoignages qu'adressent des ovo-lacto-végétariens et encore plus souvent des végétaliens et des véganes [1] à notre association. Cette situation est inadmissible.

Il n'appartient pas au corps médical de se prononcer contre les choix éthiques des personnes. Le rôle des médecins est de prodiguer aux patients les conseils adaptés au régime qu'ils ont choisi. Or beaucoup de médecins en France ignorent encore qu'une alimentation végétale est facilement équilibrée [2] et que l'espérance de vie qu'elle promet est au moins égale à celle des consommateurs de viande réguliers [3].

Alimentation végétale : dénigrement officiel

Le Programme national nutrition santé (PNNS), qui a été doté d'un budget de 15,3 millions d'euros, ne remplit pas son rôle de protection de la santé publique en diffusant des messages tels que celui-ci :

« Sachez que ce type de régime [végétalien] rend très difficile la couverture des besoins en acides aminés indispensables, en fer, en calcium et en certaines vitamines. Le suivi d'un régime végétalien à long terme peut faire courir des risques pour la santé, notamment pour les enfants [4]. »

Il n'est fait aucune mention des besoins en vitamine B12. Seul le mythe erroné des carences en protéines, en fer et en calcium est abordé. Ces propos obsolètes ne peuvent que miner la confiance des végétariens, végétaliens et véganes dans les organismes officiels de santé.

Un fait divers dramatique

Nous ne savons pas si Sergine Le Moaligou, mère végétalienne allaitante de la petite Louise (décédée par manque de soins médicaux), suivait les recommandations qui font autorité sur la supplémentation en vitamine B12. Toutefois, la faible constitution du bébé, sa carence diagnostiquée par autopsie en

vitamine B12 et la préférence des cataplasmes d'argile à l'hospitalisation prescrite laissent supposer une perte de confiance envers la médecine conventionnelle. Il est urgent de cesser de dénigrer les régimes végétarien, végétalien et végane pour éviter la répétition de tels drames.

Rappelons qu'au cours des dix dernières années, 30 % des cas mondiaux de carences infantiles recensés par le site Vegan Health étaient français [5]. Cette surreprésentation est d'autant plus préoccupante que les végétariens, végétaliens et véganes sont très peu nombreux dans notre pays.

La seule solution responsable : informer le corps médical et les populations

Les associations végétariennes et véganes tentent de pallier le manque d'informations [6] mais ne peuvent pas se substituer aux instances gouvernementales. Nous implorons le ministère de la Santé de remédier à l'absence de recommandations objectives sur l'alimentation végétale. Le dénigrement officiel ne peut qu'inciter les végétariens, végétaliens et véganes à se détourner d'institutions qui ne les prennent pas en compte.

Contribution de la Société végane à l'effort d'éducation

Parce qu'il faut préserver la vie des enfants et des adultes, le magazine de la Société végane programme un dossier d'information complet sur la vitamine B12 pour participer à l'effort d'éducation sur l'alimentation végétale. Les végétaliens et végétariens doivent se préoccuper de leur taux de vitamine B12. Celle-ci est nécessaire au système nerveux. Une carence peut provoquer de graves séquelles (cécité, surdité, démence) et des symptômes d'anémie. Tous les animaux terrestres obtiennent cette molécule vitale à partir de la même source : les cyanobactéries. Les végétaliens et véganes l'obtiennent en consommant des extraits de cyanobactéries.

Un message aux intéressés

Nous comprenons pourquoi les véganes se détournent de la médecine conventionnelle, mais nous leur rappelons solennellement les premiers mots de la définition du terme *végane* : « personne qui essaye de **vivre** sans exploiter les animaux ». Il ne s'agit en aucun cas de mettre sa vie ni celle de sa famille en danger.

Constantin Imbs, pour la Société végane

Notes :

1. Végane : personne qui essaye de vivre sans exploiter les animaux, pour les animaux, les humains et la planète. Concrètement, elle exclut tous les produits d'origine animale de son alimentation (viande, poisson, coquillages, lait, œufs ou miel entre autres). Elle les évite aussi pour se vêtir (fourrure, cuir, laine, soie, plumes) ainsi qu'à toute autre fin (cosmétiques, loisirs, etc.).

2. Position de l'Association américaine de diététique (ADA) traduite en français, téléchargeable sur le site Internet de l'Association de professionnels de santé pour une alimentation responsable (APSARES) : www.alimentation-responsable.com/sites/default/files/Position_VG_ADA2009_VF1.00.pdf.

3. KEY (T. J.), FRASER (G. E.), THOROGOOD (M.), APPLEBY (P. N.), BERAL (V.), REEVES (G.), BURR (M. L.), CHANG-CLAUDE (J.), FRENZEL-BEYME (R.), KUZMA (J. W.), MANN (J.), MCPHERSON (K.), « Mortality in Vegetarians and Nonvegetarians: Detailed Findings from a Collaborative Analysis of 5 Prospective Studies », dans *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 70, n° 3, septembre 1999, p. 516S-524S. Voir le tableau comparatif n° 7.

Article (en anglais) téléchargeable gratuitement ici : www.ajcn.org/content/70/3/516S.long ou www.ajcn.org/content/70/3/516S.full.pdf+html.

4. La citation se trouve sur le site officiel du PNNS :

www.mangerbouger.fr/bien-manger/les-9-reperes-pour-vous-aider/viande-poisson-ou-oeufs-1-a-2-fois-par-jour.html.

5. Site d'informations (en anglais) validé par de nombreux professionnels de santé :

www.veganhealth.org/b12/apinfants.

6. La brochure sur la *Nutrition végétale* est distribuée gratuitement en version papier et téléchargeable sur le site de la Société végane :

www.societevegane.fr/pdf/nutrition/nutrition_vegetale.pdf.

Le kit des végétariens débutants est téléchargeable sur le site de l'Association végétarienne de France :

www.vegetarisme.fr/_pdfs/kitvegesdebutants.pdf.

PRÉSENCE

PARIS VEGAN DAY

Peter Singer a prêté le flanc à une volée de critiques justifiées pour avoir écrit en 2006 dans *The Way We Eat* que certaines situations permettaient aux végétariens de faire des écarts ovo-lacto-végétariens sans gravité aucune, notamment lorsqu'ils voyageaient. Pour ne rien arranger, cette approche erronée du véganisme porte le triste nom de *Paris exception*.

Grâce à l'association Paris Vegan Days (parisveganaday.fr) qui organise un salon végane annuel, Singer peut se féliciter d'avoir eu tort sur le fond et sur la forme. Aux côtés de la Vegan Society, la Société végane a tenu un stand le dimanche 28 novembre 2010, au même titre que de nombreuses associations. Le compte exact des visiteurs s'est perdu au cœur de la journée, dépassant largement 3 000 visiteurs ! Le succès mérité de cette entreprise favorise la prise de contact entre le grand public et l'information.

L'entrée gratuite permettait à tout un chacun d'assister aux nombreuses démonstrations culinaires ou aux conférences spécialisées et de découvrir les stands d'associations ou d'entreprises qui proposent des produits véganes. La famille Pivain, aidée par l'association VG-zone, ne s'est pas ménagée pour faire exister le premier salon végane français !



Tourage de pâte à brioche.



Vanessa Clarke.

Le public s'est agréablement étonné de trouver une Société végane française. Outre une démonstration de brioche végane, nous avons organisé l'interview de Vanessa Clarke sur l'utilité de la Vegan Society, association dépositaire de l'héritage moral de Donald Watson. Il reste beaucoup de chemin à parcourir pour coordonner nos efforts en France.



Le documentaire de la Vegan Society intitulé *Faire le lien (Making the Connexion)* a été diffusé en version anglaise sous-titrée. Il est maintenant disponible sur societevegane.fr/faire_le_lien.html. Assortie du slogan « Entrez dans l'ère végétale », l'édition 2011 du Paris Vegan Day se tiendra encore une fois à *La Bellevilloise*, du samedi 1^{er} au dimanche 2 octobre, de 10 h à 19 h (19-21, rue Boyer – 75020 PARIS). Cela promet d'être un nouveau succès, nous serons présents !

PARIS **VEG**ANDAY

1 - 2 OCTOBRE 2011 - PARIS

de 10h à 19h à La Bellevilloise, rue Boyer, Paris 20

ENTREZ DANS L'ÈRE
VÉGÉTALE



stands
ateliers
conférences
restauration



Plus d'informations sur www.parisveganday.fr



STANDS DE DÉGUSTATION VÉGANE

Manifester dans le monde entier pour une même cause est devenu relativement simple grâce aux associations qui coordonnent des événements internationaux. Faute de reporters, les retombées médiatiques sont relativement faibles, mais l'information de proximité possède aussi une grande force, celle des rencontres.

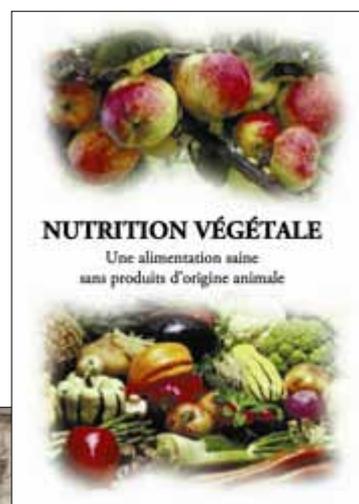
La Semaine mondiale pour l'abolition de la viande (meat-abolition.org/fr) et la Journée sans viande (journee-sans-viande.info) nous ont donné l'occasion d'organiser des stands d'information les samedis 29 janvier et 19 mars. Le mode opératoire de la Société végane est simple : une dégustation gratuite de produits véganes appétissants attire une foule de passants très réceptifs.

La composition 100 % végétale des préparations est annoncée haut et fort. Les plus méfiants sont immédiatement rassurés. On enfonce le clou : « C'est sans cholestérol, vous pouvez y aller ! » Les gens se pressent devant la table pour obtenir une part de gâteau. Dès l'apparition des premiers signes de satisfaction gustative, il suffit d'épeler

clairement le terme *végane* et d'entonner sa définition.

Les premières questions concernent la composition des gâteaux. Le remplacement des œufs et des produits laitiers amorce naturellement la discussion sur ces exploitations animales. La notion d'abolition suit. Pour ceux qui cherchent des méthodes efficaces, l'association du concept à l'expérience gastronomique est systématiquement positive. Les Français aiment manger et c'est heureux !

La brochure gratuite sur la nutrition rassure, la liste des restaurants qui ont des options véganes donne envie de renouveler l'expérience. Saluons l'excellent travail de Resto végé (restovege.fr).



Place Saint-Michel, Paris (19 mars 2011).



Le public est attiré par les préparations véganes.

Nous sommes certains que tous les goûteurs seront très attentifs lorsqu'ils croiseront à nouveau le mot *végane*. Ce mode opératoire repose bien entendu sur la participation bénévole de véganes habiles en cuisine, renseignés et ouverts à toute discussion.

Nous remercions tout particulièrement Axel, Barbara, Catherine, Elliott, Elisabeth, Emmanuel,

Frédéric, Jérémy, Laura, Lorenzo, Marie, Marilyne, Mathilde, Michel, Mira, Nicolas, Sandrine, Savina, Sébastien, le patron de *Maoz* et les autres.



Tears for pears de Laura VeganPower.



Muffins cacao et pépites de chocolat de Jasmine Perez.



Minipizzas de Barbara Primo.



Makis de Barbara Primo.



Soupe de potiron au poivre et à la crème Provamel.



Capture d'écran YouTube.

INTERVIEW POUR LA SOCIÉTÉ VÉGANE

Il n'est pas facile d'intéresser les journalistes lorsqu'on cherche à démarginaliser le véganisme parce que leur métier consiste à montrer des images choc, éventuellement pittoresques, voire ridicules. Certains d'entre eux sont cependant bienveillants et cherchent à faire remonter l'information. Les curieux seront sans doute intéressés par la brève interview que l'on m'a accordée pour l'épisode n° 71 du *JT des animaux*, diffusé le lundi 21 mars sur la chaîne Animaux (youtube.com/watch?v=I3eFLSzzGjs). Contrairement aux apparences, la présentatrice Léa Maman était très réceptive, comme l'ensemble de l'équipe éditoriale, jusqu'à la maquilleuse. Je les en remercie.

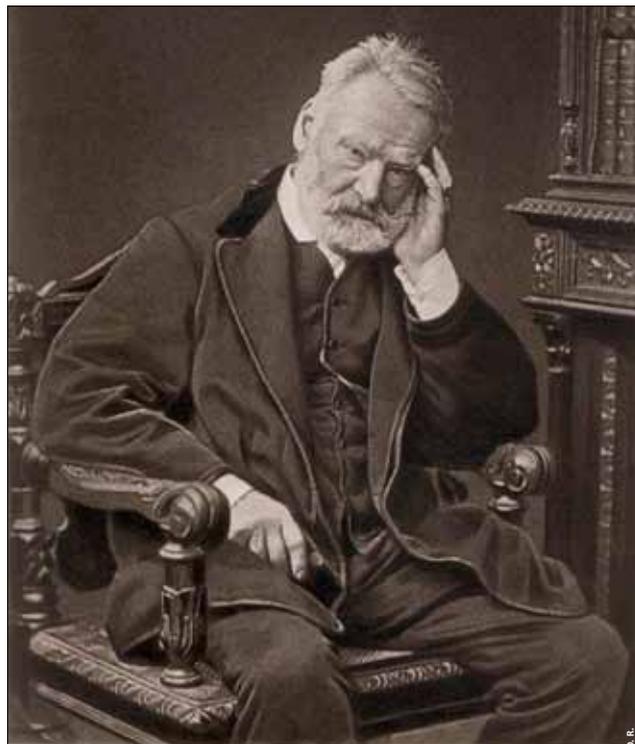
MARCHE EUROPÉENNE CONTRE LA VIVISECTION

En 1883, Victor Hugo acceptait la présidence de la Ligue antivivisectionniste française. Le cortège de la Marche européenne contre la vivisection du samedi 23 avril 2011 s'est donc symboliquement dirigé vers la Maison de Victor Hugo. Antidote



Place des Vosges, Paris (23 avril 2011).

Europe, International Campaigns et la Fondation Brigitte Bardot ont fait un travail d'organisation remarquable (semaine-mondiale-animaux-laboratoire.org/rapports-dactions/smal-2011/marche-europeenne-contre-la-vivisection.html). La Société végétarienne a soutenu l'événement et défilé aux côtés des autres associations. L'actualité législative européenne a provoqué une indignation suffisante pour soulever de nombreux manifestants.



Victor Hugo vers 1875 par Walery (dit comte Ostrorog).

« 2012 : LES TAUREAUX VOTERONT ! »

Vous seriez-vous déplacé pour applaudir une députée UMP qui défend la chasse ? L'inscription de la tauromachie au patrimoine culturel immatériel français va à l'encontre de l'opinion des Français (75 % d'entre eux sont contre), de sa culture (Émile Zola, Victor Hugo et Marguerite Yourcenar en tête), sans oublier les efforts qu'entreprennent les pays de culture hispanique (abolition votée en Catalogne). Contre les Français, l'histoire et les civilisations, le ministère de la Culture a arbitrairement choisi de protéger le commerce de la torture à mort.

Plus de 1 200 manifestants se sont rassemblés au pied de la façade orientale du Louvre le samedi 28 mai 2011, à l'appel du CRAC ou Comité radicalement anticorrida (anticorrida.com/actualites/)



Foule de manifestants anticorrída (façade orientale du Louvre, Paris, 28 mai 2011).

[paris-28-mai-1-200-personnes](#)). Parmi les personnalités (le sénateur PS Roland Povinelli, le député EELV Yves Cochet, etc.) qui se sont exprimées à la tribune, la députée UMP Muriel Marland-Miltello est celle qui a vraiment fait vibrer la foule. La détermination de ses appels à la victoire contre le ministère de la Culture a parlé au cœur des manifestants ! Plus étonnant encore : qui s'attendait à ce qu'une poignée d'aficionados PS influents cherchent à bloquer le remarquable travail de

ralliement du CRAC ? Le CRAC Europe a rassemblé un collectif de 160 associations. La Société végétarienne en fait partie parce que les végétariens sont forcément contre la corrída. Le spectacle d'une mise à mort n'a jamais grandi l'humanité.

XIII^e FESTIVAL VÉGÉTARIEN INTERNATIONAL

Grâce à l'organisation exceptionnelle de Francisco Martín (président de l'Asociación Vegana Española), une centaine de végétariens du monde entier se sont réunis à Málaga du 4 au 12 juin (ivu.org/veganfest/2011/index.html). Les conférences se sont succédé à un rythme soutenu. Nous préparons un compte rendu pour le prochain numéro.



Jean-Pierre Garrigues (façade orientale du Louvre, Paris, 28 mai 2011).



Francisco Martín (Málaga, 4 juin 2011).



© Gabriella Pinier

Flan pâtissier de Jasmine Perez.

VEGFEST

Par chance, les Français aiment manger : ils deviendront donc véganes ! Héléna de DDA a fait un travail soigné pour le samedi 11 juin. Merci à elle ! Toutes les associations ont milité côte à côte pour informer et promouvoir la cause animale (vegfest.fr/compteRendu.html). Paré de tartines salées colorées, de muffins à la chantilly, de brioches, de

minibrownies crus (merci à Elisabeth), d'un flan pâtissier, d'un sorbet au cacao et de laits végétaux, le stand de la Société végane a attiré plus de 170 passants. Pour l'écrasante majorité d'entre eux, le message est passé : végane = bon + bien. Tous comprennent que l'exploitation animale relève du domaine de la justice.



© Elisabeth Lyman

Minibrownies crus d'Elisabeth Lyman.



© Société végane

Brioches, muffins, faux-mage de cajou et houmous à la betterave centrifugée.



© Catherine Végétarienne. Go végan

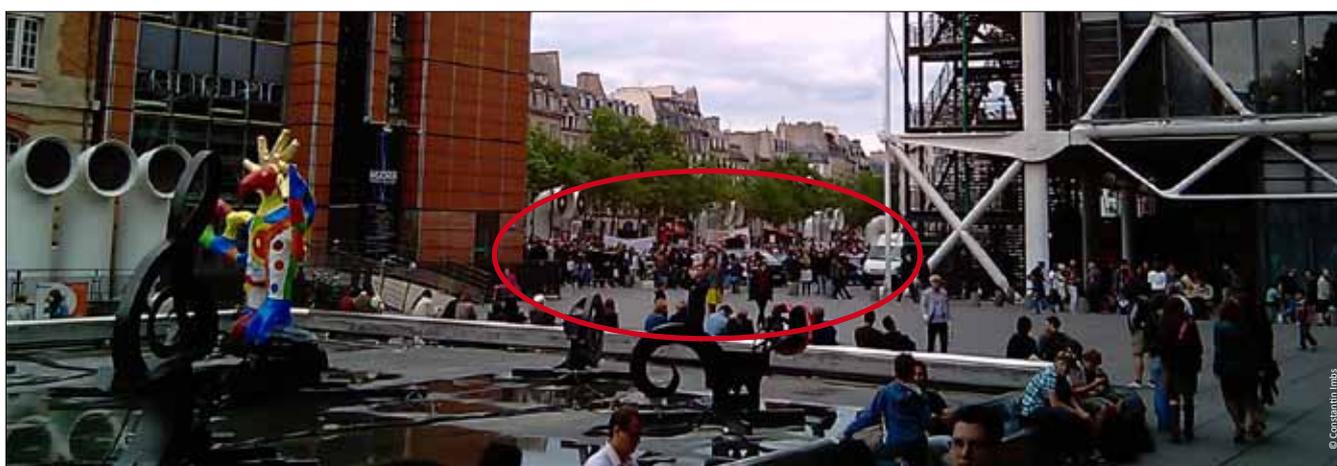
Promotion du terme végane et de sa définition.

VEGGIE PRIDE

Opération barquettes, performances sonorisées, représentation de la peur de mourir des animaux lors de l'abattage, dénonciation du silence par le mime de trois petits singes, pancartes, banderoles et slogans intelligents au mégaphone, tout a fonctionné le samedi 11 juin. Au cœur du Paris piétonnier, la Veggie Pride formait un groupe pacifique. Un succès ! Nous nous excusons de ne pas avoir d'informations sur les événements marseillais et lyonnais, faute d'avoir pu y assister (veggiepride.org/fr.html).

CERTIFICATION VÉGANE

La Vegan Society (vegansociety.com) a développé un système de certification de produits véganes que certains d'entre vous connaissent déjà. Grâce à elle et à l'EVU (euroveg.eu), il existe une définition européenne des caractéristiques d'un produit végane. La Société végane a choisi de favoriser le développement de cette certification.



© Constantin Imbos

Arrivée de la Veggie Pride (Centre Pompidou, Paris).

CONCOURS DE CUISINE

« SAVEURS DURABLES, SAVEURS VÉGANES »

Conversation type :

« Connaissez-vous le mot *végane* ?

- Non.

- Que vous évoque-t-il ?

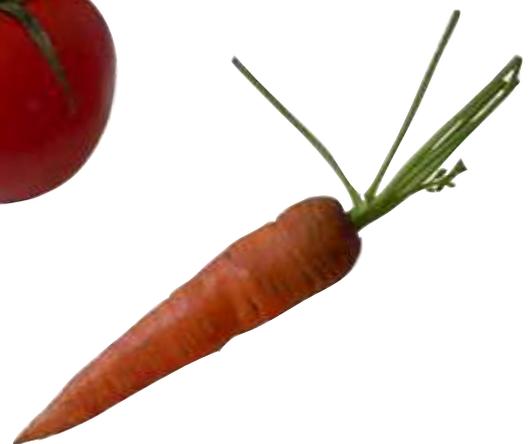
- Une marque de voitures. »

Le projet du concours de cuisine végane a une visée médiatique. Il est destiné à faire connaître le mot *végane* et sa définition au grand public en parlant aux Français d'une chose qui les intéresse : la gastronomie. Ce concours faisait partie des projets de l'association avant même qu'elle ne soit déclarée. La chef de projet a beaucoup de talents et une énergie rare. Nous avons choisi de lui permettre de poursuivre l'opération auprès d'une autre association qui a bien voulu l'accueillir : VG-zone (vg-zone.net). Nous leur souhaitons de réussir dans les meilleures conditions. Participez donc massivement (saveursdurables.fr) !

DÉDUCTION FISCALE POUR LES ADHÉSIONS ET LES DONS

Notre demande a été examinée par le correspondant des associations, qui s'est prononcé par téléphone en défaveur de la promotion d'une alimentation strictement végétale. Il a invoqué la politique de rejet du ministère de la Santé pour se justifier. Nous poursuivons donc les procédures avec d'autant plus de détermination.

Constantin Imbs



Saveurs Durables Saveurs Véganes



Concours Culinaire
éthique et écologique

www.saveursdurables.fr

FONDATION
POUR LA
NATURE
& L'HOMME

COUP DE
CŒUR 2011

(C) Marie Laforêt

POUR TOUS LES ANIMAUX

André Ménache témoigne ici de ses engagements et succès passés, de son activité au sein d'Antidote Europe¹ et de la façon dont il est devenu végétarien. Ce parcours appelle chacun à prendre conscience de ce que l'on peut changer individuellement et collectivement.

Quand avez-vous choisi de devenir vétérinaire et pourquoi ?

J'ai toujours été attiré par les animaux. Petit, je jouais plus avec les chiens du quartier qu'avec les autres enfants. La conscience du droit des animaux m'est apparue très tôt. Afin de les défendre, je pouvais faire des études de droit pour devenir avocat comme mon père, ou bien devenir vétérinaire. À l'époque, il aurait été impossible de trouver du travail en tant qu'avocat pour animaux. Pour cette raison, j'ai décidé d'étudier la médecine vétérinaire à l'âge de 18 ans.

La formation en zoologie et en médecine vétérinaire impose-t-elle de faire des expérimentations sur les animaux ?

Malheureusement oui. Comme la plupart des étudiants, je me suis tout d'abord dit que je n'avais pas le choix, qu'il s'agissait d'un mal nécessaire. En deuxième année par contre, on devait faire une collection d'insectes. J'ai demandé à mon professeur si je pouvais dessiner les insectes plutôt que de les tuer. Il a accepté ! Après cela, je n'ai plus fait d'expériences sur les animaux. Il faut cultiver sa conscience.

Vous avez trouvé une méthode substitutive. Est-ce que cela vous a inspiré pour la suite ?

Oui. Ensuite, j'ai trouvé un journal sud-africain contre l'expérimentation animale. Trente ans plus tard, je suis devenu le conseiller scientifique de l'Association sud-africaine contre les expériences douloureuses sur les animaux².

Vous avez compris que l'on pouvait réussir à obtenir des aménagements et des méthodes de substitution.

Ça dépend d'abord de l'élève qui doit refuser de nuire, ça dépend aussi de la bonne volonté du professeur. Je crois qu'il est très difficile pour les étudiants d'éviter les expériences sur les animaux en France actuellement. Certains étudiants nous écrivent. Ils veulent étudier la médecine, la médecine vétérinaire ou même la biologie mais ne veulent pas effectuer d'expériences sur les animaux. Ils nous demandent si on peut les aider, mais nous ne pouvons pas faire grand-chose. Certains étudiants perdent une année parce qu'ils refusent de participer à ces expérimentations. Les étudiants peuvent aller à Toulouse au lieu de Paris par exemple. À Toulouse, les professeurs sont parfois d'accord pour les laisser étudier sans expériences sur les animaux. Si un étudiant vétérinaire ne veut pratiquer aucune expérience de ce type, il peut y arriver. L'université de Davis en Californie le permet en tout cas³.

Donc dans les études vétérinaires, est-il possible de faire autrement qu'en conduisant des expériences sur les animaux ?

Absolument ! C'est déjà connu et reconnu aux États-Unis et en Angleterre, je dirais presque partout et de plus en plus. On étudie les principes physiologiques fondamentaux avec des logiciels qui permettent de modéliser des choses simples, comme la façon dont un cœur bat ou la réaction d'un muscle stimulé. Nous n'avons donc pas besoin de tuer un animal à



1. Plus d'informations sur antidote-europe.org.

2. South African Association against Painful Experiments on Animals (SAAPEA). Voir à ce sujet : jaapea.com/index.php (site en anglais).

3. Liste d'établissements qui réduisent l'utilisation d'animaux pour l'éducation : animalearn.org/vetSchools.php (site en anglais).



André Ménache.

chaque fois pour ce genre de choses puisqu'on peut tout comprendre sur un simple écran. En ce qui concerne la chirurgie, on peut très bien apprendre petit à petit auprès d'un chirurgien compétent, comme cela se fait lorsqu'on opère des humains. Inutile de faire des expériences sur un animal vivant. Cette méthode éthique est aussi pratiquée pour les animaux, mais surtout aux États-Unis, qui sont à la pointe du progrès.

Lorsque vous avez terminé vos études, vous n'avez pas créé de clinique vétérinaire. Pourquoi ?

Cela n'a jamais été mon rêve. Je voulais défendre les droits des animaux. C'est pourquoi j'ai immédiatement travaillé dans les refuges, tant en

Afrique du Sud, à Durban, qu'en Israël, près de Tel-Aviv, où je suis devenu le vétérinaire principal. L'Afrique du Sud était mieux équipée en 1981 qu'Israël. Cela reflétait la différence dans l'opinion publique de ces deux nations. J'ai travaillé pour d'autres associations. En 1983, j'ai créé et dirigé une association contre la vivisection en Israël⁴. Ensuite, j'ai été représentant de la Ligue internationale pour la protection des chevaux⁵ et de la Ligue internationale pour la protection des primates⁶, puis membre du comité de la Société israélienne de protection du cheval⁷. Cela m'a conduit à devenir directeur de la Fédération israélienne des associations de protection animale⁸, qui coordonnait 23 associations. Dans cette position, j'ai pu lancer une action juridique

4. Israeli Society for the Abolition of Vivisection (ISAV). Plus d'informations sur isav.org.il (site en hébreu).

5. L'International League for the Protection of Horses (ILPH) s'appelle désormais World Horse Welfare (WHW). Plus d'informations sur worldhorsewelfare.org (site en anglais).

6. International Primate Protection League (IPPL). Plus d'informations sur ippl.org/index.php (site en anglais).

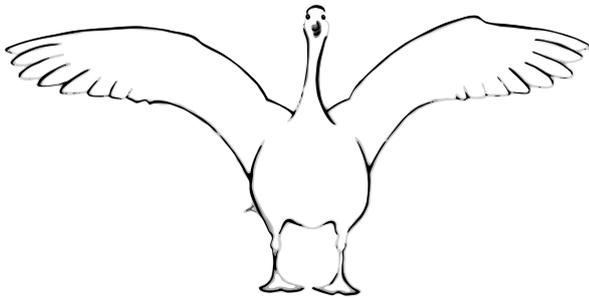
7. Israel Horse Protection Society (IHPS). Plus d'informations sur savehorses.org.il (site en hébreu).

8. Noah, the Israeli Federation of Animal Protection Societies. Plus d'informations sur noah.org.il (site en hébreu).

contre le gavage des oies. Cela nous a pris dix ans, mais nous avons gagné !

Ah ! C'est vous ? Bravo !

Je n'ai pas fait cela tout seul ! J'étais très entouré, notamment par des avocats bénévoles.



© Constant Imbs

En France, cela paraissait extraordinaire.

Même en Israël ! Le pays était le 3^e exportateur mondial de foie gras. Cette industrie faisait un chiffre d'affaires annuel de 25 millions de dollars. Ça n'a pas été facile. La France, c'est le pays le plus difficile, il faut l'isoler. Nous sommes en train de coordonner des actions dans des pays européens pour faire changer les choses avant de nous attaquer à la France. Malheureusement, la Chine a découvert le foie gras et va l'appliquer à grande échelle... Il faut montrer l'exemple.

Connaissez-vous L214⁹ et Stop gavage¹⁰ ?

Non, j'ai surtout travaillé avec Vier Pfoten¹¹ (Quatre Pattes), une association très connue en Allemagne et en Autriche pour agir contre le gavage des oies en Hongrie, le plus gros exportateur européen après la France. L'Espagne produit aussi du foie gras. Il faut garder la France pour le dessert ! Même si la réglementation européenne interdit les pratiques cruelles telles que le gavage, les autorités tolèrent encore les pratiques soi-disant culturelles.

L'expérimentation dite animale présente-t-elle un intérêt scientifique et économique ?

Il existe deux cas de figure : le fonctionnement universitaire et celui de l'industrie. Les universités reçoivent de l'argent pour que les doctorants et professeurs produisent des articles, notamment en recherche fondamentale, c'est-à-dire sans obligation de résultats pratiques. Il ne s'agit que de savoir ce qui se passe lorsqu'on appuie sur tel ou tel bouton. On peut poser infiniment de questions et recevoir infiniment de réponses, sans qu'aucune ne soit pertinente pour la santé humaine ni vétérinaire. La façon la plus facile de faire avancer sa carrière pour un chercheur est donc de pratiquer des expériences sur des rats et des souris. On dit d'ailleurs que le rat est un animal qui, lorsqu'on lui fait une piqûre, vous donne un article scientifique. Les autorités de réglementation ont gâté les industries pharmaceutiques et chimiques en leur faisant confiance dans le choix des animaux les plus pertinents pour prouver que leurs produits ne sont pas nocifs. Les industries ont le droit de tester 20 sortes d'animaux différents, de mettre de côté tous les résultats compromettants et de ne présenter que les 2 ou 3 espèces qui survivent bien. Elles ne sont pas obligées de présenter les résultats négatifs. Croyez-vous qu'elles présentent les pires résultats possibles ? Lorsque les industriels présentent 3 espèces résistantes, les autorités valident la mise sur le marché (pour les produits chimiques) ou la possibilité de passer aux tests cliniques sur des humains (pour les médicaments)...

L'expérimentation animale peut-elle être tenue pour responsable de catastrophes sanitaires ?

Oui. C'est une sorte d'alibi qui permet de mettre toutes sortes de substances sur le marché. Vous et moi avons dans notre corps à peu près 200 produits chimiques de synthèse qui n'auraient jamais dû s'y trouver. Après les maladies cardiaques, les cancers et les accidents vasculaires cérébraux, les effets secondaires des médicaments représentent la 4^e cause de décès en France, soit environ 18 000 morts par an¹² : c'est l'équivalent d'une soixantaine de Boeings 747 qui s'écraseraient chaque année. D'ailleurs, plus personne ne

9. Plus d'informations sur l214.com.

10. Plus d'informations sur stopgavage.com.

11. Plus d'informations sur vier-pfoten.de/website/output.php (en allemand) ou sur vierpfoten.eu/website/output.php (en anglais).

12. LAZAROU (J.), POMERANZ (B. H.), COREY (P. N.), « Incidence of Adverse Drug Reactions in Hospitalized Patients », dans *The Journal of the American Medical Association*, vol. 279, n° 3, 15 avril 1998, p. 1200-1205. Disponible ici : jama.ama-assn.org/content/279/15/1200.full.pdf+html.



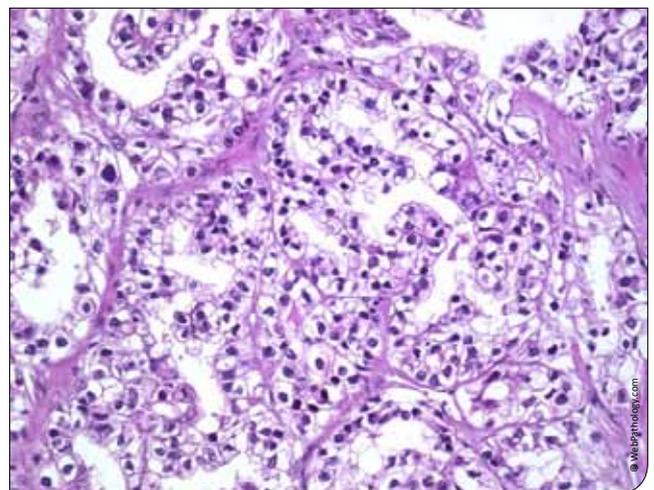
Conséquence de la prise de thalidomide par une femme enceinte : malformation congénitale des pieds du bébé.

prendrait l'avion si de telles catastrophes surviennent ! Les gens ne font pas encore le lien avec les médicaments parce qu'ils ne savent pas. La situation est la même dans l'ensemble du monde occidental. Les autorités considèrent que les expérimentations animales donnent des résultats fiables. Elles font aussi confiance à l'industrie pour choisir l'espèce animale susceptible de prouver que ses produits ne sont pas nocifs. Les essais cliniques qui sont ensuite menés sur des humains prétendument volontaires et en bonne santé sont considérés comme fiables, alors qu'il est très différent de donner un médicament à une personne malade et à une personne saine, sans parler de l'éthique douteuse de ces pratiques. Les morts dues aux effets secondaires sont tout simplement considérées comme un mal nécessaire, mais 18 000 morts par an, c'est un mal de plus ! Lorsqu'on étudie cela en profondeur, comme moi, on comprend qu'il s'agit d'un jeu de dupes.

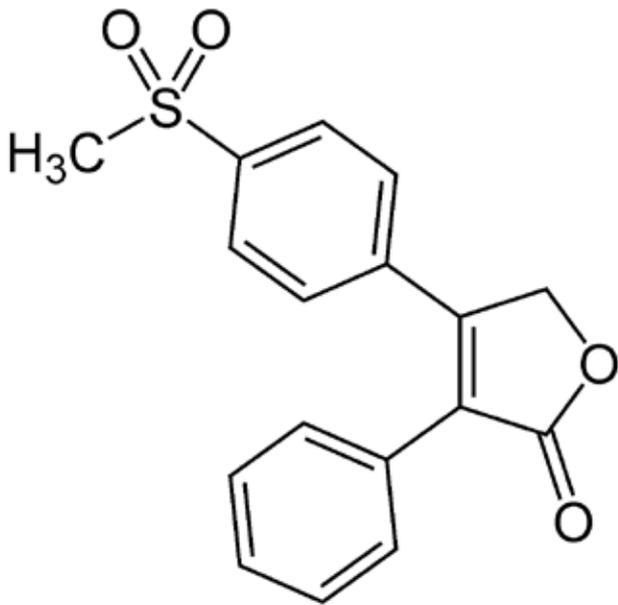
Quelles catastrophes sanitaires sont restées célèbres ?

Il y en a malheureusement plusieurs. Premier exemple : le thalidomide, qui avait été testé sur les animaux, a été donné aux femmes enceintes contre les nausées matinales entre 1957 et 1961. Ce médicament a provoqué une grave malformation congénitale des membres chez environ

10 000 enfants, dont certains sont morts. Après cette tragédie, les chercheurs ont essayé de reproduire ces effets secondaires sur les animaux. Ils ont eu beaucoup de difficulté à trouver l'espèce qui présentait les mêmes réactions. Même si ce produit avait été testé sur de nombreuses espèces animales, il n'est pas du tout certain que ses épouvantables effets secondaires auraient été découverts avant la commercialisation. Deuxième exemple, mais d'actualité cette fois : un récent procès français a opposé un fabricant de Distilbène aux petits-enfants d'une femme à qui on avait administré cette hormone contre les fausses couches. Les descendants féminins ont développé un cancer du col de l'utérus. Le juge



Cancer de l'utérus à cellules claires typiquement imputable au Distilbène.



Rofecoxib, molécule active du Vioxx.

leur a demandé de produire l'ordonnance de leur grand-mère, mais heureusement, la Cour de justice française a estimé que c'était au fabricant de prouver l'innocuité de son produit et non aux victimes d'en prouver la nocivité. Comme troisième exemple, je citerais le Vioxx, qui a provoqué entre 150 000 et 200 000 morts dans le monde entier, à cause d'un risque accru d'infarctus du myocarde. Ce médicament a été retiré du marché en 2004. Les avocats de Merck, le fabricant, ont argumenté que le Vioxx n'était pas nocif sur les souris, allant même jusqu'à démontrer ses effets cardioprotecteurs sur ces mêmes rongeurs. Voilà ce qui arrive lorsqu'on laisse l'industrie choisir les animaux les plus à même de valider l'innocuité de ses produits en vue d'une mise sur le marché juteuse.

Les industriels auraient-ils pu choisir de conduire des expériences sur un animal qui aurait développé les mêmes symptômes que l'homme ?

Il ne faut pas être naïf : n'importe quelle industrie cherche à faire du profit. Sur 20 animaux testés, les industriels choisiront les deux seuls qui présentent des résultats positifs. La plupart du temps, personne ne s'en aperçoit. Cela ne remonte à la surface que lorsqu'une catastrophe gigantesque se retourne contre le fabricant. Le juge peut parfois demander les résultats des expériences sur

tous les animaux. Parfois, on se rend compte qu'un effet nocif avait été observé sur une espèce animale, mais ce n'est pas toujours le cas. Par ailleurs, imaginons qu'un animal ait présenté des symptômes suspects, les fabricants peuvent toujours se réfugier derrière la loi qui ne les oblige pas à communiquer tous les résultats.

L'expérimentation animale permet-elle tout de même de prévoir certaines choses de façon fiable ?

Selon les chiffres des industries elles-mêmes, la corrélation est de l'ordre de 0,3, c'est-à-dire que 3 animaux sur 10 réagissent comme l'homme¹³. Ce système est moins performant que de jouer à pile ou face, parce qu'il est impossible de savoir à l'avance quels sont les animaux qui vont réagir comme l'homme.

Quels sont les animaux utilisés pour les expérimentations ?

Pour les expériences médicales pharmaceutiques, les autorités de réglementation exigent deux espèces : des rongeurs et des non-rongeurs. Les rongeurs sont généralement des souris ou des rats. Les non-rongeurs sont des chiens ou des singes, selon le choix de l'industriel pharmaceutique. Pour l'industrie chimique, les animaux choisis sont généralement des rats, des souris et des lapins. Pour les pesticides, on utilise des rongeurs et des chiens. Pour les cosmétiques, on utilise des souris, des rats et des lapins. Les petits rongeurs payent le plus lourd tribut : 85 %, les souris plus encore que les rats. Ils sont plus faciles et plus rapides à élever. Les chimpanzés ne deviennent adultes qu'à 35 ans et sont beaucoup plus dangereux et contraignants que les souris ou les rats. Il n'y a plus aujourd'hui qu'un millier de chimpanzés dans les laboratoires, malgré le fait qu'il s'agisse de l'animal le plus proche de l'homme (98 % de l'ADN est semblable), et ce pour des raisons pratiques. Aujourd'hui, on utilise davantage les macaques parce qu'ils sont plus petits. À ce sujet, remarquons qu'un macaque mauricien ne réagit pas toujours de la même façon qu'un macaque chinois ou vietnamien à la même molécule¹⁴.

13. SUTER (K. E.), « What Can Be Learned from Case Studies? The Company Approach », dans LUMLEY (C. E.) et WALKER (S. R.), *Animal Toxicity Studies: Their Relevance for Man*, Quay Publishing, 1990 ; p. 57-67.

14. UNO (Y.), MATSUSHITA (A.), OSADA (N.), UEHARA (S.), KOHARA (S.), NAGATA (R.), FUKUZAKI (K.), UTOH (M.), MURAYAMA (N.), YAMAZAKI (H.), « Genetic Variants of CYP3A4 and CYP3A5 in Cynomolgus and Rhesus Macaques » dans *Drug Metabolism & Disposition*, vol. 38, n° 2, février 2010, p. 209-214. Disponible ici : dmd.aspetjournals.org/content/38/2/209.full.pdf+html.



Le matériel prend beaucoup de place.

Les autorités ne vont-elles pas imposer de faire des expériences sur un plus grand nombre d'espèces ?

Le système d'expérimentation ne serait pas plus fiable parce qu'on reviendrait toujours au même problème. Lorsqu'on observe des effets nocifs sur les animaux, il n'est pas certain que l'humain réagisse de la même façon. On a sans doute perdu des médicaments formidables parce qu'ils ont provoqué des effets négatifs sur des animaux.

Mais alors, faut-il prendre des médicaments ou pas ?

Parfois, on n'a pas le choix. Personnellement, si je peux choisir entre un traitement conventionnel, homéopathique ou phytothérapique, je préfère les deux derniers.

Antidote Europe encourage l'adoption de la toxicogénomique, une méthode que vous dites plus fiable. Mais pourquoi ?

C'est la toxicologie moderne, la manière dont nos gènes réagissent aux substances toxiques. Cette méthode est plus fiable à condition d'utiliser les

cellules appropriées. Si l'on souhaite connaître la toxicité d'un médicament sur les chiens, il faut conduire les tests sur des cellules de chien. Si l'on veut connaître les effets secondaires des médicaments sur les humains, il faut étudier les réactions des cellules humaines. Il est beaucoup plus difficile de tricher sur les effets toxiques avec cette méthode qu'avec les expérimentations sur les animaux. Il existe en effet des réactions différentes selon les variations de génomes entre les individus, mais cet écart est beaucoup plus ténu que la différence de réactions entre les animaux et l'homme.

Quels sont les autres avantages de la toxicogénomique ?

C'est beaucoup moins cher ! Le remplacement des cages et l'investissement dans le matériel nécessaire à l'investigation toxicogénomique constituent un effort financier, certes, mais le retour sur investissement est très rapide. Le matériel informatique et la culture de cellules demandent peu de place et encore moins de main d'œuvre, par rapport au dispositif des tests sur animaux, avec



Laboratoire équipé pour la toxicogénomique.

les batteries de cages, les techniciens pour l'entretien, sans parler de la nourriture. C'est un plus indéniable, mais gardons à l'esprit qu'à défaut de présenter de tels avantages financiers, il faudrait néanmoins utiliser la toxicogénomique pour des questions de santé humaine. La toxicogénomique présente un autre avantage considérable : elle est beaucoup plus rapide. Un test pour savoir si un produit peut causer le cancer ne prend que de 24 à 36 heures, alors que sur des rats, il prend de 24 à 36 mois !

Pourquoi la méthode toxicogénomique n'a-t-elle donc pas encore été généralisée ?

Le dispositif n'existe que depuis 1990. Actuellement, la loi exige encore les tests sur les animaux. Ces données sont obligatoires. C'est historique. Toutefois, les fabricants de médicaments qui donnent des informations relatives à la toxicogénomique, bien que ce soit encore facultatif, voient leur dossier remonter en haut de la pile pour l'agrémentation. C'est encourageant !

Vous dites que l'obligation de fournir des tests sur les animaux est historique. Pouvez-vous développer, s'il vous plaît ?

À cause des expérimentations menées sur les humains dans les camps d'extermination lors de la seconde guerre mondiale et révélées par le procès de Nuremberg, les autorités sanitaires ont refusé de poursuivre toute expérimentation sur des humains non consentants. Les tests ont été reportés sur les animaux. C'est une réaction compréhensible, mais ce n'était pas la bonne solution. Aussi faut-il rappeler la déclaration d'Helsinki¹⁵, édictée par le porte-parole de l'Association médicale mondiale en 1964, disant qu'il faut tester sur

les animaux en premier. Pourtant, cet avis officiel n'est que consultatif. L'une de mes démarches a fait modifier la déclaration d'Helsinki, qui propose maintenant à ceux qui veulent utiliser des méthodes substitutives de ne plus faire d'expérimentation animale. La tragédie du thalidomide a curieusement renforcé l'expérimentation sur les animaux, malgré les difficultés extrêmes que les chercheurs ont éprouvées à reproduire sur les animaux le terrible effet subi par les humains.

L'étude génomique peut-elle s'appliquer à tout et n'importe quoi ?

À peu près. Il y a des gènes dans tous les êtres vivants. Nous partageons 50 % des gènes d'une banane par exemple. On peut faire des tests sur des cellules de plantes. Le caractère herbicide ou pesticide d'une substance peut lui aussi faire l'objet d'une recherche. Lorsqu'on expose une cellule à des substances toxiques, elle réagit parce qu'elle a évolué pour se défendre. En 24 ou 36 heures, les réactions sont observables.

Peut-on raisonnablement transposer l'expression d'un gène cellulaire à un organisme entier ?

Les premières cellules testées sont des cellules de culture, c'est-à-dire cancéreuses. Il y a suffisamment de réactions normales dans ces cellules malades pour que les tests soient pertinents. Les étapes suivantes consistent à affiner les résultats. Pour cela, la même expérience est conduite sur des cellules primaires saines, obtenues par biopsie. Lorsqu'on avale une pilule, les substances sont libérées dans l'intestin, puis elles entrent dans la circulation sanguine qui les apporte au foie, avant que les reins ne procèdent à l'élimination. Pour modéliser la façon dont un organisme tout entier réagit, on pratique les expériences sur des échantillons de cellules prélevées par biopsie : intestins, sang, foie et reins. Ce système s'appelle *lab-on-a-chip*. Par cette approche, on commence à comprendre la façon dont un organisme complexe peut réagir. Le modèle n'est pas parfait, mais les résultats restent plus pertinents que ceux de l'expérimentation animale parce qu'il s'agit ici de cellules humaines : le système complet du rat n'est pas le même que le système complet de l'homme ou que celui du chien. Une substance peut provoquer plusieurs choses : un cancer, des dégâts neurodégénératifs tels que les maladies

15. Voir la dernière version sur wma.net/fr/30publications/10policies/b3/index.html.

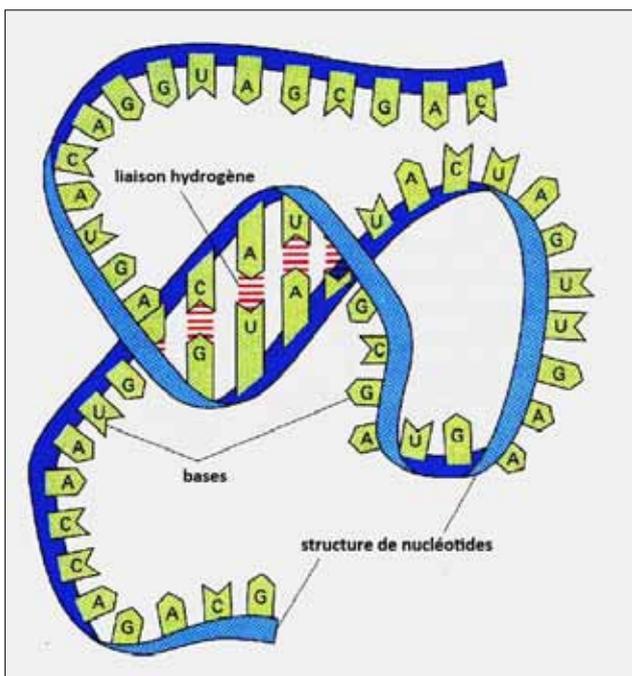
d'Alzheimer ou de Parkinson, etc. On voit tout de suite les gènes mobilisés par la cellule et comme on connaît à peu près la fonction de chaque gène, on peut faire des déductions fiables. Si l'on voit qu'il s'agit du gène qui correspond au cancer, il est inutile de faire des tests sur les rats qui dureront de 24 à 36 mois.

Quel est le taux de fiabilité mesuré de la toxicogénomique et de la pharmacogénomique ?

C'est du cas par cas. Si la cellule de culture réagit de la même façon qu'un organisme tout entier, la fiabilité est de 100 %. Par contre, si le foie métabolise la substance, celle-ci peut être modifiée. La fiabilité d'un test n'est alors plus que de 60 %, mais c'est déjà bien plus pertinent que le dispositif des expérimentations sur animaux, qui n'est que de 30 %. Si le produit est nocif pour une cellule, il est très probable qu'il le soit pour l'organisme. Les étapes suivantes consistent justement à affiner les résultats en modélisant la réaction des cellules saines des différents organes dont le foie ou des cellules neuronales de culture. Lorsqu'on met bout à bout l'ensemble de ces réactions, on arrive à une fiabilité de 95 %.

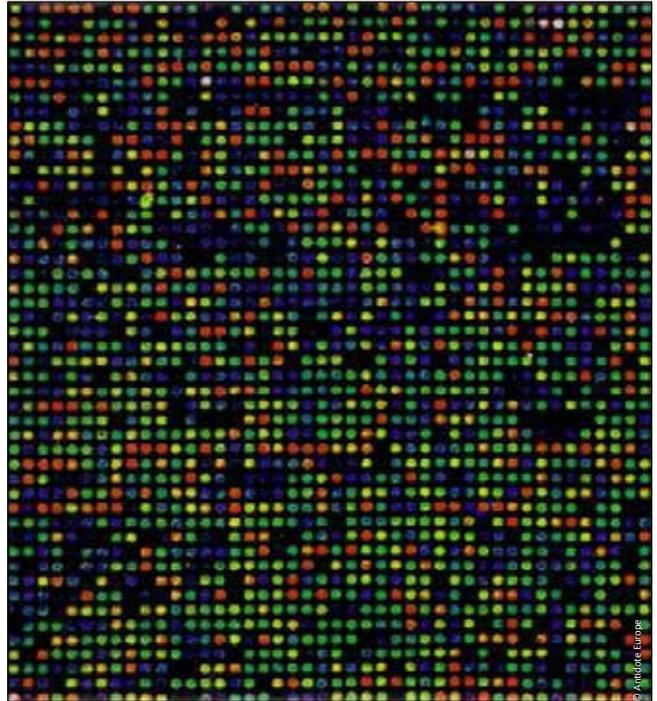
Concrètement, comment cela fonctionne-t-il ?

La première étape s'appelle criblage à haut débit. Elle consiste à déterminer la nocivité d'un produit sur une cellule. On commence par chercher la dose de substance qui tue les cellules, puis on en dilue la concentration jusqu'à trouver celle qui ne tuera aucune cellule pendant 36 heures.



Représentation graphique d'ARN.

C'est une concentration de produit très faible, mais suffisante pour observer la mobilisation du génome. Le produit pénètre dans les cellules. Les gènes qui réagissent produisent de l'ARN, qu'une série d'opérations, centrifugation, produits révélateurs, comparaison de combinaisons par des programmes informatiques..., nous permet d'isoler, d'identifier et de comprendre. Il s'agit au final d'une mesure d'activité des gènes.



Grille de lecture de l'expression des gènes.

Nous disposons en effet d'un inventaire de l'ensemble des ARN humains et de leur correspondance ADN. Un gène peut être surexprimé, déprimé ou rester inchangé. Chaque gène a un rôle, anticancer par exemple. S'il est surexprimé, la substance accroît les risques de cancer. S'il est déprimé, la substance accroît les risques de cancer de façon plus dangereuse parce qu'elle détruit le mécanisme de défense. Si le gène demeure inchangé, il n'y a pas de risque particulier. C'est très différent des tests sur les animaux. La méthode de la dose létale 50 (DL50) consiste à déterminer la dose qui tue la moitié des animaux testés...

Qui a fondé Antidote Europe ?

L'Alsacien Claude Reiss et son épouse Françoise, anciens chercheurs du CNRS, rejoints par Hélène Sarraseca, qui a une formation scientifique elle aussi. Antidote Europe est une association à but non lucratif loi 1901, créée en 2004. Il s'agit d'un comité strictement scientifique s'opposant à l'expérimentation animale pour des raisons scienti-



Claude Reiss dans son laboratoire.

fiques, parce qu'aucune espèce n'est fiable pour une autre espèce. J'ai eu l'opportunité de rejoindre l'association¹⁶ en 2007. C'est une chance !

Quelles sont vos méthodes de travail ?

Nous nous occupons de subventionner des études pour les faire parvenir aux autorités de réglementation, notamment la Commission européenne. Actuellement, toutes les informations qui nous proviennent de la Commission européenne concernant la santé humaine ont été élaborées à partir d'expérimentations animales. Rien de tout cela n'est fiable pour les humains. C'est pourquoi nous informons le grand public. Les défenseurs de l'expérimentation animale présentent leurs pratiques comme un mal nécessaire : « Nous aimons les animaux mais nous préférons les enfants ». L'argumentation éthique et morale au sujet des droits des animaux ne les interpelle donc pas. C'est pourquoi nous préférons apporter des preuves tangibles des catastrophes sanitaires que leurs méthodes ont engendrées, tout en promouvant des procédés substitutifs beaucoup plus efficaces et économiques.

Pourquoi l'association Antidote Europe mène-t-elle actuellement une campagne d'information concernant les effets des pesticides sur la santé humaine¹⁷ ?

Lorsqu'une personne mange des raisins issus d'une agriculture conventionnelle, elle peut ingérer 5 pesticides à la fois. Les pesticides sont testés séparément sur les animaux, mais pas simultanément. Les interactions ne sont tout sim-



Hélène Sarraseca.

16. Plus d'informations sur antidote-europe.org/about-us/team.

17. Plus d'informations sur antidote-europe.org/articles/scientific-toxicity-assessment-of-pesticides-drugs-and-other-chemicals.



plement pas étudiées, malgré l'importance de leurs effets. Chacun de nous est entouré d'environ 250 000 produits chimiques. Si l'on ne considérait que les 1 000 plus importants et qu'on choisissait de les étudier par simples groupes de 3, il faudrait effectuer 166 millions d'expériences : c'est matériellement irréalisable ! Pour des raisons de fiabilité, d'économie, de temps et surtout de santé humaine, nous voudrions montrer à la Commission européenne qu'il est possible et souhaitable de tester les produits chimiques et leurs mélanges sur des cellules de culture. Nous avons donc récolté des fonds afin de subventionner une étude de ce type à l'université d'Aston, à Birmingham au Royaume-Uni. L'article a été soumis à une revue scientifique. Nous apporterons ensuite ces résultats à la Commission européenne pour montrer comment protéger la santé publique.

Quelles sont les procédures que les scientifiques peuvent suivre pour influencer les pouvoirs publics ?

Malheureusement, je crois que nous adresser à la Commission européenne n'est pas une stratégie très efficace. Nous avons le devoir de le faire, mais il y a 15 000 lobbyistes à Bruxelles... Pour chaque représentant d'association envoyé à la Commission ou au Parlement, l'industrie en

dépêche 50. Le rapport de force nous place dans une position de faiblesse telle que la bataille est perdue d'avance. Il vaut mieux étudier la source de ces produits : les industries chimique, pharmaceutique et cosmétique. Pour l'industrie pharmaceutique, les choses ont plutôt tendance à s'améliorer en ce moment parce qu'il devient plus profitable d'avoir moins d'effets secondaires chez les patients. La pharmacogénomique permet notamment de déterminer le type d'individus sur lesquels les médicaments peuvent avoir un effet secondaire. Cela permet de réduire les risques de façon significative. Les autorités de réglementation encouragent les dossiers qui contiennent des données pharmacogénomiques en leur donnant une priorité de traitement. C'est un progrès que personne n'arrêtera parce que tout le monde y gagne.



L'industrie cosmétique est un cas particulier. C'est le seul secteur de l'industrie que le grand public a une chance de pouvoir faire changer. Les consommateurs peuvent ne choisir que les produits non testés et réclamer l'arrêt des expérimentations animales aux grandes marques. Le 7^e amendement de la directive sur les cosmétiques¹⁸ indique qu'à partir de mars 2013, les tests sur les animaux seront interdits. Si l'on arrive à faire respecter la directive, en sensibilisant le grand public, on pourra réclamer la même chose pour les produits chimiques. C'est donc une cause très importante, parce qu'il ne s'agira plus de sauver 6 000 animaux par an mais 54 millions ! C'est pour cela qu'il y a une polémique importante à Bruxelles sur ce sujet : l'industrie chimique ne souhaite pas changer de méthode, et ce pour de très mauvaises raisons.

L'industrie chimique ne voit-elle donc aucun intérêt à adopter des méthodes plus efficaces, moins coûteuses et beaucoup plus rapides ?

La toxicogénomique n'intéresse pas l'industrie chimique parce qu'elle peut déceler le caractère allergène des produits, contrairement aux tests sur les animaux.

Antidote Europe s'intéresse également au bisphénol A¹⁹. Pourquoi ?

Cette substance de synthèse a été découverte au début du xx^e siècle. Elle a été testée par l'industrie pharmaceutique comme contraceptif pour les femmes en 1936, mais n'a pas été retenue parce que son effet œstrogène est trop faible. C'est d'ailleurs pour cela que l'industrie pharmaceutique s'est intéressée au Distilbène, dont la molécule est très proche. L'industrie des plastiques a découvert les propriétés du bisphénol A pour donner de la transparence, de la flexibilité, de la dureté à leurs matériaux. Résultat, le bisphénol A est maintenant présent partout : biberons, boîtes, couvercles, bouteilles, revêtement des canettes et boîtes de conserve... Aujourd'hui, nos organismes contiennent tous du bisphénol A : nous sommes tous féminisés.

Pourquoi ne devrions-nous pas être féminisés ?

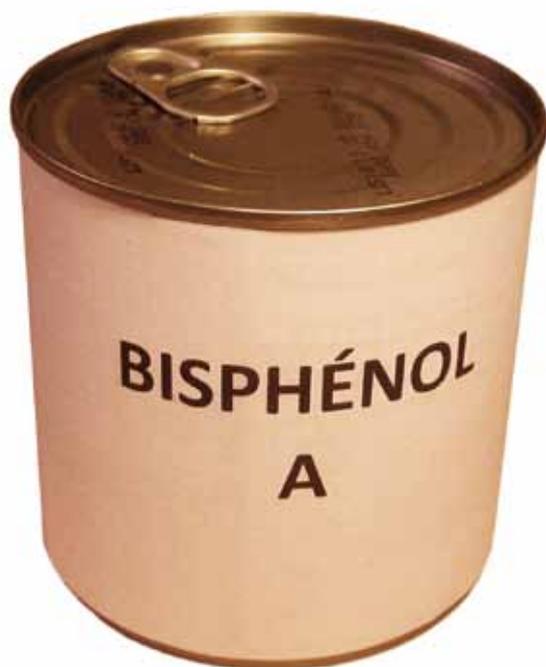
L'œstrogène est une hormone féminine qui donne un signal de multiplication aux cellules. Le cancer le plus important chez la femme, c'est le cancer du sein. Chez l'homme, c'est celui de la prostate. La plupart des gens pensent que le cancer de la prostate est imputable à un excès de testostérone : c'est faux ! C'est dû à un excès d'œstrogènes. Il y a cinq ans, Claude Reiss a testé le bisphénol A pour avertir le public de sa nocivité. Le seul pays au monde l'ayant recon-



18. Directive 2003/15/CE du Parlement européen et du Conseil (datant du 27 février 2003) disponible ici : ec.europa.eu/consumers/sectors/cosmetics/files/doc/200315/200315_fr.pdf. Règlement (CE) n° 1223/2009 du Parlement européen et du Conseil (datant du 30 novembre 2009) relatif aux produits cosmétiques disponible ici : eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2009:342:0059:0209:FR:PDF.

19. Plus d'informations sur antidote-europe.org/campaigns/danger-bisphenol.

nue est le Canada, qui est en avance. Mais la Commission européenne diffuse un document de 400 pages²⁰ pour expliquer que le bisphénol A n'est pas un problème parce qu'il a été testé sur toutes sortes d'animaux, rats, grenouilles, crevettes, poissons, etc., sans effet quelconque. La Commission européenne est allée beaucoup trop loin lorsqu'elle a assuré qu'un nouveau-né recevant entre 8 et 12 parties par milliard de bisphénol A par contamination des biberons ne risquait rien. Au contraire, des experts américains ont découvert que le bisphénol A pouvait provoquer des effets négatifs sur le développement sexuel à partir d'une concentration inférieure à une partie pour 1 000 milliards²¹. La toxicologie fœtale est une spécialité scientifique particulière que la Commission européenne n'a pas su prendre en compte dans son rapport. Cette incompétence manifeste est très grave pour la santé publique. Le bisphénol A est liposoluble. Cela lui permet de passer du sang vers les cellules cérébrales, même à travers l'utérus. Or les fœtus reçoivent des messages hormonaux très précis pendant la gestation, notamment lors de la différenciation sexuelle. Malheureusement, le bisphénol A est présent dans le corps des mères. Cela perturbe le signal hormonal.

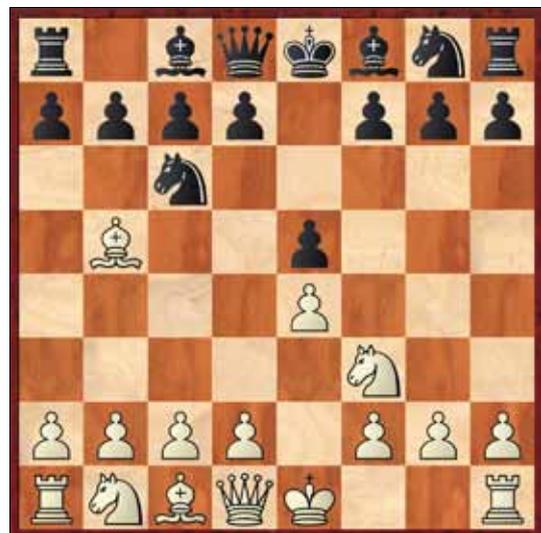


Que faut-il faire pour éviter le bisphénol A ?

Utiliser des produits non testés sur les animaux et même véganes ; éviter les canettes et les boîtes de conserve, les bouteilles en plastique dont le logo de recyclage du culot porte le chiffre 7 (éviter le 4 aussi à cause des phtalates) ; acheter des contenants en verre, des produits frais bio...

Merci pour ces informations pratiques. Avez-vous un passe-temps favori ?

En ce moment, c'est la natation. Je suis un végane sportif. J'aime aussi beaucoup l'aïkido (je suis ceinture mi-noire) et les échecs. En Afrique du Sud, l'équipe de notre école était la 1^e du pays. Mon ouverture préférée est la Ruy Lopez.



Partie espagnole, dite ouverture Ruy Lopez.

Comment êtes-vous devenu végane ?

J'étais végétarien depuis l'âge de 20 ans. Malgré ma formation de vétérinaire, je ne me rendais pas compte de la souffrance animale dans l'industrie laitière. Lorsque je suis venu en Angleterre travailler pour Animal Aid²², la plus grande association de défense animale anglaise, tout le monde était végane... Ma compagne était végane elle aussi. Elle m'a appris à cuisiner des currys véganes, ce qui m'a bien aidé. C'était le coup de pouce qui me manquait. Je suis végane depuis quatre ans.

Propos recueillis par Constantin Imbs

20. Le rapport (en anglais) est disponible sur publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/11111111/15063/1/lbna24588enn.pdf (1^{re} partie sur l'environnement) et publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/11111111/15069/1/lbna24589enn.pdf (2^e partie sur la santé humaine).

21. Un article (en anglais) du *New York Times* sur la toxicité du bisphénol A reconnue par les autorités canadiennes (datant du 13 octobre 2010) est disponible sur nytimes.com/2010/10/14/world/americas/14bpa.html.

22. Plus d'informations sur animalaid.org.uk/h/n/AA/HOME (site en anglais).

LE MIEL, C'EST DU VOL

Les produits de la ruche sont-ils véganes ?

Le ministère de l'Agriculture indiquait en 2009 que 69 600 apiculteurs exploitaient 1,4 million de ruches. Celles-ci ont produit 18 000 tonnes de miel en 2007, alors que les Français en consomment 40 000 tonnes par an. Selon le ministère, il s'agit d'un marché fortement déficitaire, avec des importations de l'Union européenne, mais aussi d'Argentine et de Chine¹. Il convient de citer les autres produits de la ruche : le pollen, les reines, la gelée royale, la cire d'abeille, la propolis, l'hydromel, les larves², les essaims et le venin :

« L'homme profite du travail des abeilles. Il les exploite en prélevant une part de leurs provisions et en multipliant leurs colonies³. »

Parmi les défenseurs des animaux et notamment les végétariens et les apprentis véganes, nombreux sont ceux qui se demandent s'ils peuvent continuer à consommer ces produits qui ne semblent pas, a priori, engendrer de violence ni d'exploitation. La réponse de la Vegan Society est sans ambiguïté :

« Le miel et les autres produits de la ruche tels que la cire d'abeille, la propolis et la gelée royale sont des produits d'origine animale. Les véganes ne les consomment donc pas. Les abeilles sont élevées et manipulées, le miel qu'elles produisent pour elles-mêmes leur est dérobé, comme cela se passe pour les autres animaux dont l'élevage sert à produire des aliments. Les véganes ne consomment les produits d'aucun

animal, abeilles comprises, parce qu'il n'est ni souhaitable ni nécessaire d'exploiter les animaux pour nourrir les humains⁴. »

Les abeilles sont en effet victimes d'une exploitation que seul un rapport de domination permet de maintenir. Chacun sait ce que l'on encourt si l'on cherche à s'approprier le miel d'un essaim sauvage à mains nues. Dire que les abeilles ne sont pas d'accord pour partager leur production est un euphémisme. Toutes sont prêtes à mourir pour la protéger.



Dard d'une ouvrière accroché au vêtement de protection apicole.

En effet, le dard des abeilles est pourvu de barbelures ou petites pointes qui l'empêchent de ressortir, contrairement à celui des guêpes. Lorsque l'abeille a piqué, elle laisse donc son dard, les glandes à venin et une partie de son abdomen.

1. Ces informations peuvent être consultées sur le site du ministère de l'Agriculture : agriculture.gouv.fr/la-production-francaise-de-miel.

2. Les larves d'abeilles mâles sont consommées en Roumanie ou au Japon. En France, l'industrie pharmaceutique se réserve la vente des embryons d'abeilles.

3. JEAN-PROST (P.), LE CONTE (Y.), *Apiculture. Connaître l'abeille. Conduire le rucher*, 7^e édition, Lavoisier, 2005 ; p. 21.

4. Le passage cité est disponible en anglais sur le site de la Vegan Society : vegansociety.com/resources/animals/bees-and-honey.aspx.

« Honey, and other bee products such as beeswax, propolis and royal jelly, are animal products and therefore vegans do not consume or use them. In common with other animals kept to produce food products bees are farmed and manipulated, and the honey they produce for themselves is taken from them. Vegans do not eat products taken from any animal, including bees, because it is neither desirable nor necessary to exploit animals in order to obtain food for humans. »



Essaim d'abeilles.

Cela entraîne irrémédiablement sa mort. Il paraît difficile d'attribuer à ce comportement, conscient ou non, toute autre signification qu'une défense manifeste. Il n'existe donc pas de contrat passé entre l'homme et l'abeille.

Des insectes sociaux

Une colonie comprend une reine, des ouvrières qui remplissent des tâches variées et des mâles appelés faux-bourdon. Cette terminologie royaliste est clairement anthropomorphe. Les abeilles sont des insectes sociaux qui dépendent les uns des autres. Ces animaux complexes et sensibles échangent des informations par les phéromones d'attraction sexuelle, d'inhibition des ovaires, d'alarme, de rappel, etc. provenant

de la reine, des ouvrières ou du couvain, à des rythmes variables selon le message à transmettre et l'état de développement de la colonie. Ces phéromones transitent par la nourriture échangée, par le contact de la langue, des antennes, des tarsi (extrémités des pattes), ou encore par l'air. D'autres informations sont transmises par la danse des butineuses qui ont découvert une source de nourriture ou par contact des antennes pour identifier par exemple les abeilles étrangères. Les abeilles s'informent les unes les autres pour produire ou disperser de la chaleur afin de conserver une température d'environ 35 °C sur le couvain. Les habitants d'une ruche connaissent tout ce qui se passe autour de la colonie comme à l'intérieur : caractéristiques de l'espace explo-

table par les butineuses, disponibilité en pollen, qualité du nectar, conditions météorologiques, perte de la reine, pénétration d'intrus⁵... Ils semblent faire preuve de capacités telles que les décisions collectives, les stratégies de groupe et le règlement des conflits⁶.

Eugénisme

L'apiculture préserve le consommateur de la douleur des piqûres d'un « cheptel populeux, agité, voire agressif⁷ ». Ce sont les termes de Pierre Jean-Prost, ingénieur en agronomie spécialisé dans l'apiculture. En outre, l'apiculteur se protège tant bien que mal des piqûres lui aussi. Les manuels lui conseillent de porter un chapeau avec un voile noir en tulle ou en nylon, une veste et un pantalon en coton, à fermetures éclair, avec des extrémités rétrécies par un élastique, ou une combinaison de travail, des chaussettes et des chaussures montantes⁸. Toutefois, cela ne suffit pas. Les piqûres quotidiennes éprouvent le per-



Apiculteurs.

sonnel des grands apiculteurs, dont le recrutement semble avoir toujours été difficile :

« Quelles que soient l'assurance et l'habileté du praticien, l'apiculture ne va pas sans piqûres. À la récolte, une trentaine de piqûres par jour et par personne représente une ration ordinaire, quoique très variable d'un jour à l'autre⁹. »

L'aiguillon venimeux est un tel problème pour les professionnels qu'il entraîne une dérive eugéniste dont les conséquences à long terme sont encore inconnues :

« Douceur et agressivité sont, au moins en partie, liées [...] à l'hérédité : une colonie méchante aura une probabilité importante de produire une descendance agressive.

Les abeilles agressives gênent le travail de l'apiculteur même le plus résistant aux piqûres ; aussi, professionnels comme amateurs mettent-ils la douceur parmi les premiers caractères à rechercher et sélectionner pour faciliter l'exploitation des abeilles. Pourtant, on remarque que des colonies méchantes se classent souvent parmi les plus productives¹⁰. »

La sélection massale – à partir d'individus qui présentent des caractéristiques permettant d'améliorer l'espèce d'un point de vue humain – des lignées dites douces consiste aussi à supprimer les lignées dites agressives du cheptel. Cependant, la douceur s'accompagne d'une moindre productivité, qui n'est favorable ni aux apiculteurs ni à la survie de l'espèce à long terme. Les rôles du méchant et du gentil que l'exploitant attribue selon le degré de soumission de l'abeille s'accompagnent d'autres formes de racisme et de jugements de valeur anthropomorphiques extrêmement douteux :

« [Les abeilles] sont attirées aussi par le

5. JEAN-PROST (P.), LE CONTE (Y.), *op. cit.* ; p. 143.

6. Une étude (en anglais) sur ces comportements que l'on croyait réservés à des mammifères est disponible sur le site de l'université du Sussex : sussex.ac.uk/lasi/research/conflictresolution.

7. JEAN-PROST (P.), LE CONTE (Y.), *op. cit.* ; p. 21.

8. *Ibidem*, p. 18.

9. *Ibidem*, p. 89.

10. *Ibidem*, p. 88-89.



Insémination d'abeille avec seringue et écarteurs.

nectar et par le miel des colonies voisines. On nomme pillage cette déviation exagérée de l'instinct de butinage. Les abeilles de race italienne y sont particulièrement portées de même que certaines colonies de race noire¹¹. »

Le rapport que la domination humaine induit reproduit des schémas malheureusement bien connus. Que dire des éleveurs de reines qui, assistés par une sélection génétique très savante, vendent des races dites pures ? Quoi qu'il en soit, le prétendu pillage est parfois déclenché par l'apiculteur lors des visites de ruches. Il suffit de laisser tomber une goutte de miel par terre. En haute Provence, la récolte est parfois accompagnée d'une guerre intense et généralisée entre abeilles, pouvant aller jusqu'à la destruction de colonies entières. La terminologie de l'apiculture nomme ce phénomène pillage. L'intérêt que les abeilles portent à toute source de nectar et la bataille qui s'ensuit montrent l'importance cruciale du miel pour leur survie. En réalité, le pillard n'est autre que l'apiculteur.

Par ailleurs, la recherche d'un accroissement de productivité des abeilles dites douces est opérée par croisements afin d'obtenir des lignées plus

dociles appelées races domestiques. Les qualités recherchées sont les suivantes : vigueur, fécondité de la reine, douceur, résistance aux maladies et faible propension à l'essaimage (départ d'une reine et d'une partie des abeilles pour former une nouvelle colonie). Or « la cause profonde et inévitable de l'essaimage naturel réside dans l'absolue nécessité qu'éprouve la colonie d'abeilles, comme tous les être vivants, de se perpétuer et de se propager¹² ». On constate désormais chez les abeilles le même phénomène qu'avec les fruits et légumes : un appauvrissement de la diversité et quelques lignées productives très répandues.

Une des méthodes fréquemment utilisées pour trouver des lignées dociles consiste à inséminer artificiellement des reines avec le sperme d'un mâle. Le sperme est collecté à la microsiringue en décapitant le mâle et en pressant son abdomen afin d'obtenir une éjaculation complète. La reine, quant à elle, est anesthésiée et maintenue dans un tube de verre d'où dépasse l'extrémité de son abdomen, dont l'orifice génital est gardé ouvert par des écarteurs. La seringue est alors introduite dans l'orifice pour injecter le sperme choisi¹³. Faut-il préciser ce que l'extrême minutie nécessaire induit comme ratés ?

11. *Ibidem*, p. 86.

12. *Ibidem*, p. 150.

13. *Ibidem*, p. 562-565.

Enfumage

L'enfumage est une technique plus ou moins bien maîtrisée qui consiste à affaiblir les abeilles à l'aide d'une fumée blanche et épaisse, issue de granulés du commerce, de copeaux de bois ou d'herbe sèche par exemple, pour inspecter et manipuler leur essaim, leur ruche, leur reine et prélever leurs produits. Or le métabolisme des abeilles a besoin d'un renouvellement d'oxygène considérablement supérieur à celui de l'homme¹⁴. L'enfumage est parfois associé à l'administration de nitrate d'ammonium que l'on brûle simultanément dans l'enfumeur. Cette fumée est envoyée dans la ruche où les abeilles, paralysées, tombent inertes pendant une dizaine de minutes.

Les manuels d'apiculture indiquent qu'il vaut mieux éviter le renouvellement trop fréquent

de l'enfumage pour des raisons sanitaires. L'enfumage est aussi cruel envers les abeilles que lorsqu'il est utilisé pour la chasse ou pour la guerre. Une abeille enfumée est en état de stress, se gorge de miel et émet un bruissement. Pour l'apiculteur, celui-ci correspond à une diminution ou à une disparition de l'agressivité des abeilles, et donc à la possibilité de les maîtriser¹⁵.

Lors des manipulations, il est recommandé d'écraser le moins d'abeilles possible, mais uniquement pour des raisons de sécurité :

« les ouvrières écrasées peuvent émettre des substances d'alarme, provoquant une réaction d'attaque de leurs congénères¹⁶ ».



© Les Indes

14. WEHNER (R.), GEHRING (W.), *Biologie et physiologie animales. Bases moléculaires, cellulaires, anatomiques et fonctionnelles. Orientations comparée et évolutive*, 23^e édition, De Boeck Université, 1999 (pour la traduction française) ; p. 296. La plupart des données dont nous disposons sur les animaux non humains n'ont malheureusement pas été obtenues de manière végétane. Il est néanmoins intéressant de remarquer qu'elles apportent des éléments contre l'exploitation animale.

15. JEAN-PROST (P.), LE CONTE (Y.), *op. cit.* ; p. 18.

16. *Ibidem*.

En effet, celles qui sont enfumées sont continuellement rejointes par des butineuses qui rentrent à la ruche. Même les apiculteurs les plus précautionneux écrasent ou blessent des abeilles lorsqu'ils visitent les ruches.

Propagation des maladies

Les insectes d'élevage sont moins résistants. Leur concentration dans des ruchers augmente les contaminations. Pour ne rien arranger, les outils des apiculteurs propagent facilement la plupart des maladies virales, bactériennes, fongiques et parasitaires des abeilles. C'est le cas de la loque américaine par exemple, qui attaque le couvain et dont l'une des méthodes d'éradication consiste à détruire les ruches et leurs habitantes par le feu¹⁷.

Transhumance et pollinisation orientée

Le fief des apiculteurs professionnels français est le Midi méditerranéen. Or l'apiculture ne peut s'y concevoir sans déplacer les abeilles, en raison du relief et du climat. Les floraisons s'échelonnent selon l'altitude et l'éloignement de la mer. La transhumance est une pratique qui tend à se généraliser pour accroître la production de miel ou vendre un service de pollinisation orientée.

Cette course à la productivité épuise les colonies dont on remplace les reines de façon nettement plus fréquente. Le déplacement s'opère de nuit pour tenter de ménager les abeilles, mais les



Loque américaine : l'incinération est effectuée le matin ou le soir, lorsque les abeilles sont dans les ruches.

deux techniques employées ne les épargnent pas. La technique des ruches fermées empêche les abeilles de se perdre mais peut aussi leur être fatale :

« Malgré l'importante surface d'aération offerte par le dessus grillagé, des étouffements qu'aucun apiculteur ne peut se vanter d'éviter, frappent une fois ou l'autre les colonies populeuses. [...]

La ruche en danger d'étouffement commence par chauffer, sa cire se ramollit,



Le remembrement détruit les haies et bosquets.

17. CRAMP (D.), *A Practical Manual of Beekeeping. How to Keep Bees and Develop Your Full Potential as an Apiarist*, Spring Hill, 2008.

ses rayons s'effondrent, le miel englué les abeilles et suinte par les fissures, puis toute la population meurt asphyxiée¹⁸. »

M. Bouchardeau, cité par Pierre Jean-Prost, explique cela par « un phénomène psychique de claustrophobie, qui affole les abeilles dès qu'elles se savent enfermées¹⁹ ».

La technique de transport des ruches ouvertes n'est pas tellement meilleure :

« Pendant le voyage, des ouvrières se promènent sur les ruches ; peu se perdent, mais les cahots en écrasent²⁰. »

Il existe des abeilles capables de flux migratoires lointains, en Inde notamment, mais les abeilles élevées en France n'aiment pas les déplacements, malgré les champs fleuris qui leur sont présentés. La concentration d'une centaine de ruches en

un seul lieu a pour conséquences d'aggraver la propagation des maladies, de favoriser la dérive – les abeilles se trompent de ruche – et d'envahir une aire définie avec des millions d'abeilles qui concurrencent inévitablement les pollinisateurs locaux.

La pollinisation orientée consiste pour l'apiculteur à louer les services des abeilles contre une rémunération : de nombreuses cultures ont ainsi un meilleur rendement et des fruits plus gros, plus marchands. En plus de concurrencer les autres insectes, cette technique a un effet pervers considérable. N'y voyant plus d'intérêt, les agriculteurs négligent les haies, les jachères, les bosquets et toutes sortes d'habitats naturels dont les pollinisateurs naturels, tels que les osmies ou abeilles solitaires, les mégachiles ou abeilles coupeuses de feuilles, les bourdons, ont besoin pour se développer²¹. Les agriculteurs préfèrent ainsi remembrer leurs parcelles.



Transhumance américaine à destination de champs de myrtilles.

18. JEAN-PROST (P.), LE CONTE (Y.), *op. cit.* ; p. 355 et 365-366.

19. *Ibidem*, p. 366.

20. *Ibidem*, p. 360.

21. *Ibidem*, p. 107.



Fritillaire pintade (*Fritillaria meleagris*).

L'apiculture ne peut pas se substituer au travail des autres pollinisateurs que les abeilles. Il y a en France plus de 4 000 espèces de plantes à fleurs, dont 1/10 seulement est visité par les abeilles. La fritillaire par exemple, dont le nectar ne contient que 5 % de sucre, ne les attire pas. Le pollen d'un

grand nombre d'espèces ne suscite pas non plus leur intérêt. De plus, en fonction des caractéristiques des essaims, certaines plantes peuvent ne pas être visitées du tout par les abeilles²².

22. *Ibidem*, p. 173.

Le miel et le pollen

Les abeilles récoltent le nectar et le miellat²³ par butinage. Elles les transforment considérablement en y mélangeant de la salive et en les régurgitant à plusieurs reprises pour réduire leur teneur en eau. Les sucres sont encore concentrés grâce à une évaporation qui se fait sur plusieurs jours dans les alvéoles. Lorsque la concentration est suffisante pour une conservation sans fermentation, les rayons contenant le liquide reçoivent des opercules de cire. Les sucres se transforment pour aboutir au miel. Ces réserves de nourriture sont indispensables aux abeilles en toute saison et plus spécifiquement en hiver. Leur organisme requiert de grandes quantités d'énergie :

« Le formidable organisme de l'abeille, à la fois si simple et si perfectionné, fonctionne à grande vitesse. Si l'abeille était une vache, elle mangerait deux tonnes d'herbe par jour²⁴ ! »

Le pollen, récolté par des abeilles spécialisées, est lui aussi une nourriture indispensable à la colonie. Pour le transporter, ces abeilles l'agglutinent en pelotes avec de la salive, du nectar ou du miel extraits de leurs glandes ou de leur jabot. Le pollen est consommé par exemple par les larves à partir de leur 3^e jour, par les jeunes abeilles pour prolonger leur durée de vie, par les nourrices afin d'élaborer la gelée royale. Ce pollen transformé est prélevé par les apiculteurs et vendu comme aliment miracle. Les abeilles doivent alors compenser la perte en allant chercher davantage de pollen.

L'exploitation intensive et le nourrissage par substitution d'un sirop à base de sucre au miel nuisent considérablement à l'espérance de vie des abeilles. Le miel et le pollen constituent en théorie la principale alimentation de l'ensemble de la colonie. En théorie seulement, puisque les



Cadre de corps recouvert d'abeilles mortes par famine, suite à un hiver long et rigoureux (2005-2006).

23. Le miellat est constitué d'excréments de pucerons qui sucent la sève des plantes. Les abeilles récoltent cette substance collante et sucrée dans les forêts par exemple.

24. ALPHONSE (J.), *Un petit rucher bio. Tous les conseils pour bien débuter*, Éditions Rustica, 2011 ; p. 13.

apiculteurs les prélèvent en très grandes quantités, jusqu'aux rayons des corps de ruche, tout contre le nid à couvain²⁵, pour commercialiser et rentabiliser au maximum. Par conséquent, l'essentiel de l'alimentation d'une ruche pendant la plus grande partie de l'année consiste en un sirop à base de sucre industriel de canne, de maïs ou de blé, souvent OGM, bourré de pesticides et de compléments alimentaires.

Le nourrissage n'est pas toujours suffisant :

« La visite de fin d'hiver peut révéler une colonie morte de faim. On y voit des cadavres répartis entre la planche de vol, le plancher de la ruche et les alvéoles où les ouvrières sont plongées, tête la première²⁶. »

Le miel et le pollen sont des produits de première nécessité pour les abeilles, mais pas seulement :

« L'alimentation de la ruche apparaît comme un phénomène complexe. À chaque catégorie d'individus correspond un type de nourriture équilibrée couvrant exactement les besoins du moment. La larve a son régime, les reines et les mâles ont le leur. Les ouvrières jeunes ne mangent pas la même chose que les vieilles. Les aliments de la belle saison ne sont pas ceux de l'hiver.

On ne connaît pas le principe qui détermine la caste et qui se trouve dans la nourriture larvaire royale. Il s'agit de différences de nourriture qui déterminent l'orientation des castes (reine versus ouvrière), mais elles ne sont pas encore connues à ce jour²⁷. »

La recherche de rentabilité inhérente à toute forme d'exploitation compromet aussi la survie des colonies entières :

« Réduire le nombre des ruches peuplées. Chaque colonie consomme en hiver. Les abeilles sont donc, pendant la mauvaise saison, un mal nécessaire. Il faut n'en garder que le



© Anahita Demoinet
Abeille sur fleur de lavande.

minimum compatible avec une bonne conduite du rucher.

Exploitez le maximum de colonies en été, le minimum en hiver. Dans ce but, les ruches les moins productives seront supprimées [...]. On les élimine par réunion ou par dispersion en profitant parfois de leur prochaine disparition pour en tirer, en septembre et en octobre, toute la gelée royale qu'elles sont capables de donner après enlèvement de leur reine²⁸. »

25. JEAN-PROST (P.), LE CONTE (Y.), *op. cit.* ; p. 327-328.

26. *Ibidem*, p. 288.

27. *Ibidem*, p. 51.

28. *Ibidem*, p. 329.



Des abeilles dites africanisées entourent une reine dite européenne (marquée à la peinture rose).

Reines et productivité

La production intensive de miel stresse considérablement les reines. Les techniques employées consistent à accroître les populations d'abeilles au printemps, afin d'obtenir en été une grande population de butineuses que l'on soumet à la transhumance programmée. En fin de saison, les abeilles sont trop nombreuses pour être rentables. On en élimine une partie pour l'hiver. Ces méthodes forcent les reines à pondre à une cadence forte. Patrick Drajnudel, de l'association L'Étoile des abeilles, constate que les reines vivent de moins en moins longtemps, épuisées par la ponte inten-

sive qu'on leur impose. Ce constat est également partagé par Gilles Fert, éleveur professionnel de reines, qui confirme que les reines vivent désormais rarement plus d'une saison à une saison et demie, alors qu'elles vivaient autrefois jusqu'à 3, 4, voire 5 ans²⁹. Les apiculteurs peuvent aussi les tuer pour les remplacer par des reines produites selon des méthodes non moins cruelles. Les reines des colonies dites paresseuses sont tuées et remplacées elles aussi.

Quelle que soit la méthode apicole, il est clair que le renouvellement naturel des reines amoindrit la récolte de l'année dans laquelle il se produit. C'est une des multiples raisons pour lesquelles beaucoup d'apiculteurs tuent les reines et les remplacent d'année en année ou tous les deux ans par des reines plus rentables qui sont commercialisées. Un apiculteur peut à loisir tuer toutes les reines de ses ruches pour les remplacer par d'autres.

Aujourd'hui, le commerce des reines a tellement progressé que celles-ci sont considérées comme des produits de la ruche et peuvent être vendues entre 7

et 26 €. Les techniques d'élevage des reines sont nombreuses et parfois complexes. Les généticiens font des recherches très poussées. Retenons seulement que l'apiculteur n'est pas l'ami des abeilles comme on le lit si souvent. Au terme de processus variés, les reines peuvent se voir couper les ailes avant d'être envoyées dans de petites cages par la poste. Jean Fresnaye, chercheur de l'INRA (Institut national de la recherche agronomique), fait remarquer que des expériences américaines montrent que les reines inséminées artificiellement pondent moins et vivent moins longtemps que les autres³⁰.

29. GUILLET (A.), GUILLET (D.), *Le Titanic apicole. 3. Abeilles : du bétail à miel dans les enclos des colonies humaines*, 2010, film documentaire. Disponible gratuitement sur visionsdegaia.fr/page/titanic_tome3 ou en DVD payant sur kokopelli.asso.fr/boutic/bou_list.cgi?codefam=dvd.

30. JEAN-PROST (P.), LE CONTE (Y.), *op. cit.* ; p. 565.

La gelée royale

D'un goût plutôt déplaisant, elle est de plus en plus consommée par les humains pour des bénéfices thérapeutiques supposés :

« L'examen d'une analyse de gelée royale ne permet pas de lui reconnaître un pouvoir particulier sur notre santé³¹. »

En fait, c'est la nourriture des larves jusqu'à leur 2^e jour et des reines tout au long de leur vie. La gelée royale provient de la sécrétion des glandes hypopharyngiennes et mandibulaires des ouvrières âgées de 5 à 14 jours qui disposent de pollen, d'eau et de miel. D'autres glandes sont peut-être impliquées dans cette sécrétion.

Là encore, les méthodes de production sont cruelles. Il faut tuer la reine ou la séparer de sa ruche pour donner un signal d'alarme aux abeilles. Celles-ci vont nourrir les dernières pontes de gelée royale afin d'élever une reine. L'apiculteur vient

alors curer les alvéoles en retirant les larves s'il est précautionneux. Lorsque le travail est effectué avec un microaspirateur, les larves peuvent être entraînées. Les apiculteurs les moins minutieux ne se poseraient pas de questions à ce sujet. Le prix de la gelée royale est tel qu'une petite quantité de plus, même à base d'insectes, offre un bénéfice réel. En outre, la production intensive de gelée royale épuise les ruches, voire les achève :

« Ainsi disparaissent avec profit les colonies qui ont été incapables de produire beaucoup de miel en été³². »

La cire, la propolis et les autres produits de la ruche

La cire d'abeille est destinée à la construction des rayons de la ruche. Elle sert également à former des opercules sur les cellules contenant le miel. La cire est très fréquemment utilisée par les industries cosmétique et pharmaceutique.



La gelée royale est extraite de cellules dans lesquelles baignent les larves, souvent aspirées lors de l'extraction, perdues dans tous les cas.

31. *Ibidem*, p. 569.

À l'heure actuelle, aucune étude fiable ne semble avoir prouvé la valeur thérapeutique de la gelée royale. La plupart des tests dont les chercheurs disposent ont été menés sur des animaux non humains (souris, rats...). Une chose est sûre : comme tous les produits de la ruche, la gelée royale est un allergène potentiel.

32. *Ibidem*, p. 572.

La propolis est produite par les abeilles à partir de la résine de bourgeons d'arbres pour réparer les trous de la ruche, la calorifuger – c'est-à-dire l'enduire d'une substance peu conductrice de chaleur – ou la renforcer. Les humains consomment la propolis pour ses propriétés antiseptiques et cicatrisantes.

Restent l'hydromel – boisson fermentée à base d'eau et de miel –, les larves, les essaims et le venin. Ce dernier est administré aux allergiques pour tenter de les désensibiliser et aux arthritiques ou aux rhumatisants qui espèrent en tirer quelque soulagement dans le cadre de l'apithérapie.

Apiculture alternative

Contrairement aux idées reçues, l'agriculture biologique n'est pas beaucoup moins nocive pour les abeilles que l'agriculture conventionnelle. Les pesticides bio sont toxiques pour les insectes en général et polluent eux aussi les cours d'eau, etc. Le miel bio ne donne pas davantage de garanties contre les mauvais traitements infligés aux abeilles. On leur vole leur miel et on utilise la technique du nourrissage :

« Le sucre [cristal bio] peut être utilisé en le diluant à parts égales dans de l'eau pour faire un sirop. Très pauvre, ce sirop n'est qu'un lointain cousin du miel et ne constitue pas du tout une nourriture complète pour les abeilles. [...] »

Les marchands apicoles vendent du sirop issu de l'agro-industrie. [...] Même s'il est bien plus riche que du simple sirop de saccharose, il reste un aliment plus pauvre que du miel. [...]

Si les ruches manquent de provisions et que l'on n'a pas de cadre de miel, il ne faut pas hésiter à utiliser ce sirop, et ce même en bio, car la vie des colonies est gravement en danger³³. »



Entfumeur d'apiculture.

Les abeilles subissent l'enfumage :

« Visiter une ruche, un moment de plaisir. [...] Allumer son enfumeur : le rituel d'entrée dans le monde des abeilles³⁴. »

De plus, le label cherche à protéger la santé du consommateur et non les abeilles. Les conditions requises ont beau limiter l'achat de cheptel à 10 % par année³⁵, le choix de reines de lignées pures assure le renouvellement de populations d'abeilles qui piquent moins³⁶.

Par ailleurs, quelques apiculteurs ont imaginé des méthodes de collecte et de surveillance des ruches sans enfumage ou presque³⁷. Nous ne les en blâmons pas, mais il s'agit de moyens ingénieux et sournois pour s'appropriier le produit du labeur d'animaux qui ne sont pas partageurs. En bref, les compartiments de ces ruches pourraient être visités sans perturber l'activité des abeilles,

33. ALPHONSE (J.), *op. cit.* ; p. 94.

34. *Ibidem*, p. 51.

35. *Ibidem*, p. 114.

36. *Ibidem*, p. 45.

37. Plus d'informations par exemple sur apiculturebiodynamique.com/ruche/warre/index.html.

ce qui apporterait aux hommes une forme de déculpabilisation. Ces très rares apiculteurs alternatifs disposent par exemple des ruches qui rappellent les anfractuosités naturelles que les abeilles ont l'habitude d'investir et de coloniser. Quelle que soit l'efficacité de ces systèmes qui réduisent peut-être la souffrance des insectes, cela reste un artifice et non un échange consenti : il n'y a pas de contrat passé entre les hommes et les abeilles. Le miel, c'est le vol.

Les prétendus gentlemen cambrioleurs sont incapables de prospérer suffisamment pour concurrencer les élevages conventionnels. Enfin, une fois qu'ils sont installés, les essaims ne peuvent plus s'échapper en raison de dispositifs particuliers. L'idée selon laquelle ils pourraient choisir de déménager si les conditions ne leur convenaient pas n'est qu'une chimère. Quand bien même ils le pourraient, ils n'assimilent pas l'abri aménageable et entouré d'essences intéressantes, a priori idéal, aux risques qu'encourent les stocks et la colonie tout entière. C'est bien un leurre.

Les substituts du miel

De toute évidence, l'exploitation des abeilles n'est pas moins barbare que les autres formes d'exploitation animale. Heureusement pour les véganes

et tous ceux qui respectent les abeilles, de nombreux produits peuvent remplacer avantageusement le miel.

Pour ceux qui aiment le miel en tartine ou dans une tasse de tisane, la confiture de fleurs de pissenlit sera un substitut idéal : sa texture, sa couleur dorée et même son goût rappellent ceux du miel. La fleur de pissenlit est cuite avec du citron, de l'orange et du sucre. De nombreux sites Internet proposent des recettes maison de confiture de fleurs de pissenlit, mais on en trouve également dans le commerce.

Autre substitut possible, le sirop d'agave, dont le principal atout, hormis son goût parfumé et sa texture proche de celle du miel, est son indice glycémique faible. Il est en effet composé essentiellement de fructose et contient peu de glucose. De plus, le sirop d'agave a un pouvoir sucrant supérieur à celui du sucre. Les abeilles fatiguées que vous rencontrerez apprécieront une lampée de sirop d'agave et repartiront requinquées !

On trouve de nombreux autres sirops naturels extraits de plantes, ne nécessitant donc pas l'exploitation des abeilles. On retiendra notamment les sirops de riz, de blé, d'érable ou de datte. Ce dernier est également appelé miel ou jus de datte.



© Constatini/Inlba

Une goutte de sirop d'agave peut sauver une abeille épuisée.

Ces mêmes dattes peuvent être utilisées dans des recettes de gâteaux : on les fait tremper quelques heures dans de l'eau, puis on les mixe pour obtenir une purée à incorporer à la place du miel. Les figues séchées donneront aussi d'excellents résultats et apporteront un goût subtil aux desserts.

Abeilles : une disparition inéluctable ?

Les apiculteurs se présentent souvent comme des défenseurs des abeilles, des partenaires dont la mission est de protéger et d'assurer la survie de ces animaux de moins en moins nombreux. Ils se considèrent comme des victimes de ce déclin, alors que leurs pratiques intensives nuisent à la diversité des espèces, contrarient le comporte-

ment naturel de transhumance, fragilisent les cheptels, etc. Mais ils ne sont pas, loin de là, les seuls responsables. Les abeilles sauvages sont également victimes de ce phénomène dont les causes semblent multiples : usage immodéré de pesticides dans les champs, monocultures, virus, pollution électromagnétique, perturbations climatiques, etc. L'AFSSA (Agence française de sécurité sanitaire des aliments³⁸) a recensé en 2009 pas moins de 40 causes possibles à la mortalité spectaculaire des abeilles³⁹. Certaines études montrent que ce déclin n'est pas récent et aurait même commencé dès les années soixante dans certains pays d'Europe⁴⁰.



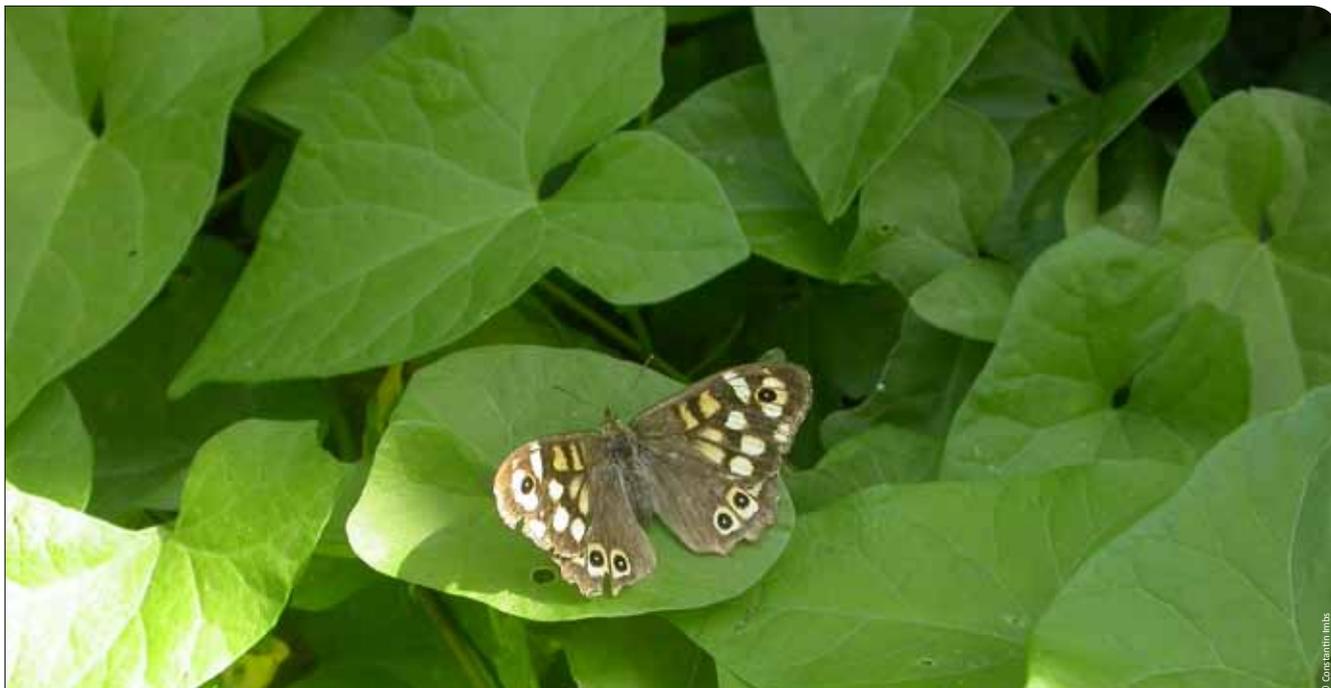
Bourdon terrestre dans une rose trémière.

38. L'AFSSA a fusionné en 2010 avec une autre agence sanitaire pour former l'ANSES ou Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail : anses.fr.

39. *Mortalités, effondrements et affaiblissements des colonies d'abeilles*, sous la coordination de J. Chiron, A.-M. Hattenberger, AFSSA, 2008 (rapport actualisé en 2009). Disponible ici : afssa.fr/Documents/SANT-Ra-MortaliteAbeilles.pdf.

40. POTTS (S. G.), ROBERTS (S. P. M.), DEAN (R.), MARRIS (G.), BROWN (M. A.), JONES (R.), NEUMANN (P.), SETTELE (J.), « Declines of Managed Honey Bees and Beekeepers in Europe », dans *Journal of Apicultural Research*, vol. 49, n° 1, janvier 2010, p. 15-22. Disponible ici : ibra.org.uk/articles/European-honey-bee-declines.

Une présentation en français est disponible sur notre-planete.info/actualites/actu_2273_abeille_declin_Europe_centrale.php.



Tircis sur du liseron. © Comptatinbis

Bien au-delà des rares lignées apicoles, la disparition de l'ensemble des abeilles serait lourde de conséquences pour de nombreux écosystèmes car ce sont les plus grandes pollinisatrices de la planète. L'INRA estime que « plus de 20 000 espèces d'abeilles dans le monde contribuent à la reproduction sexuée, et donc à la survie et à l'évolution de plus de 80 % des espèces de plantes à fleurs⁴¹ ».

Pour le bien-être de tous les pollinisateurs mais aussi pour celui de l'ensemble des espèces dont la survie dépend de leur inlassable activité, il est donc crucial de mettre en œuvre des méthodes plus respectueuses de l'environnement. Cela commence par l'abandon de toutes les pratiques d'agriculture intensive répandant sur les champs des millions de tonnes de fongicides, de pesticides, d'herbicides et d'insecticides, qui sont ensuite ingérés par les pollinisateurs⁴².

Par ailleurs, le territoire français a été bouleversé au cours du xx^e siècle. Les petites parcelles agricoles d'autrefois ont été démembrées pour faire place à de gigantesques exploitations aux rendements supérieurs. La traditionnelle jachère a quasiment disparu. Cependant, les jachères regorgent de fleurs et offrent d'abondantes sources

de nectar et de pollen à tous les insectes butineurs.

Confrontées à de nombreuses agressions liées au bouleversement de leur environnement, les abeilles sont menacées de disparition. Leur exploitation cupide par les hommes ne fait qu'amplifier ce phénomène. Les apiculteurs, qui se prétendent amis des abeilles, tuent les ouvrières et leur reine, leur infligent des souffrances, propagent leurs maladies, compromettent leur avenir à long terme par eugénisme ainsi que celui des pollinisateurs locaux naturels. Ils desservent les écosystèmes par invasion de toutes les surfaces à butiner. Leurs services à façon réduisent l'intérêt des pollinisateurs sauvages aux yeux des agriculteurs, qui en détruisent donc l'habitat. Pourquoi ? Uniquement pour le plaisir des consommateurs.

L'humain n'a besoin d'aucun des produits de la ruche. Chacun d'entre eux peut être remplacé par un produit d'origine végétale, à la fois délicieux et sans souffrance. Afin de protéger les abeilles, il est vraisemblablement nécessaire de refuser leur exploitation. C'est en tout cas la seule attitude morale envers ces animaux.

Pierre-Antoine Turquois

41. La citation se trouve sur le site de l'INRA : inra.fr/presse/biodiversite_des_pollinisateurs_et_agriculture.

42. Plus d'informations concernant la consommation et le commerce des pesticides sur 193.43.36.221/site/424/default.aspx#ancor ou grâce au rapport de l'EPA (United States Environmental Protection Agency) : GRUBE (A.), DONALDSON (D.), KIELY (T.), WU (L.), *Pesticides Industry Sales and Usage. 2006 and 2007 Market Estimates*, EPA, 2011. Disponible ici : epa.gov/opp00001/pestsales/07pestsales/market_estimates2007.pdf.



CLEDA

Nathalie a fondé CLEDA (Contre l'exploitation des animaux) en septembre 2007 et a très vite été rejointe par Sophie. Aujourd'hui, CLEDA est bien implanté dans le paysage parisien de la cause animale.

Tu souhaites, Nathalie, que cette interview soit faite en commun avec Sophie. Peux-tu nous expliquer pourquoi ?

D'une façon générale, nous luttons contre toute forme de culte de la personnalité quelle qu'elle soit. Nous n'allons pas déroger à ce principe pour l'interview, même si d'un point de vue journalistique, c'est toujours plus accrocheur de mettre en avant une personne. C'est justement le message que nous ne voulons pas faire passer, d'autant que CLEDA est constitué dans la réalité de deux personnes, Sophie et moi !

Quand et comment es-tu devenue végane, Nathalie ?

En 1992, grâce à des tracts d'associations de protection animale et à des lectures de fanzines punks. Dans un premier temps, j'ai arrêté la viande, le poisson, le cuir, la fourrure et les cosmétiques testés sur animaux, puis, dans un deuxième temps, le lait, les œufs et le miel. C'était pour moi une époque de remise en question et pas uniquement à propos des animaux. En lisant des numéros des *Cahiers antispecistes*¹, j'ai eu envie de dénoncer le spécisme dans des actions militantes. J'ai toujours trouvé intéressant le parallèle entre le sexisme, le racisme et le spécisme à cause du dénominateur commun : les dominations. Donc on peut me dire végane même si je suis avant tout antispeciste.

Que sont les fanzines ? Et pourquoi parlent-ils de véganisme ?

Un fanzine est une sorte de magazine papier fait par des bénévoles passionnés par tel ou tel sujet et qui ont envie de le faire connaître. La plupart du temps, sa diffusion reste très limitée car il est distribué de la main à la main dans quelques lieux ou lors de certaines occasions. Cela peut tout aussi bien concerner le cinéma, la bande dessinée, la musique ou la politique ! Le premier (fan)zine punk dans lequel j'ai lu des articles contre l'exploitation des animaux s'appelait *Break the Chain*, animé par Lou, un végétarien convaincu depuis presque vingt ans maintenant. Les premiers groupes punks ayant parlé de végétarisme ou de véganisme provenaient d'Angleterre. Crass et Conflict, par exemple, sont des groupes qui ont mis de côté l'aspect destroy du punk de ses débuts, vers 1975, pour le politiser en faisant une critique du sexisme, du racisme, du rôle de l'État, des prisons, des ravages du capitalisme... ainsi que de l'exploitation des animaux. À l'heure actuelle, nous avons *Rage et Compassion*, un zine collectif entièrement dédié à la libération animale. Il y a également d'autres



1. Plus d'informations sur cahiers-antispecistes.org.



Nathalie et Sophie.

zines français qui traitent de la libération animale dans un article ou durant une interview, comme *Deuxième Sous-sol*, *We're Gonna Fight*, *Ligne 7*³, *Kepala Eskorbuta*, *Never Know* ou *Gasmask*. Le milieu punk comprend plusieurs courants dont l'anarcho-punk, qui revendique son côté politisé anarchiste. L'anarchisme implique une remise en question de sa façon de penser et d'agir, notamment sur l'égalité et la liberté. Ces deux notions étant un point central de l'antispécisme, il paraît donc logique qu'antispécisme et anarcho-punk puissent faire bon ménage. Concrètement, il y a une proportion plus élevée de végés chez les punks qu'ailleurs, mais c'est loin d'être majoritaire.

Et toi, Sophie, quand et comment es-tu devenue végane ?

J'ai arrêté de manger de la viande et du poisson au moment où je me suis mise à militer contre la fourrure et le foie gras, en octobre 2008. Deux mois plus tard, je suis devenue végane. Le véganisme est pour moi l'aboutissement d'un long

cheminement après un passage dans la protection animale qui m'a ouvert les yeux sur l'horreur des abus commis envers les animaux domestiques et d'élevage. J'ai peu à peu pris conscience que la protection des animaux ne suffisait pas et qu'il fallait en réalité s'attaquer au problème de fond de l'utilisation des animaux dans notre société, remettre en cause le spécisme et adopter un mode de vie végane.

Fais-tu une différence entre l'antispécisme et le véganisme ?

Nous préférons parler d'antispécisme car nous ne souhaitons pas mettre particulièrement en avant une identité ou un mode de consommation. Même si nous sommes conscientes qu'il est important de développer pour le grand public des produits véganes et de démarginaliser le véganisme, nous préférons centrer notre discours sur l'antispécisme, le versant politique du véganisme en tant que lutte globale contre un système d'exploitation des plus faibles. Nous

2. Fanzine téléchargeable ici : apfdiy.free.fr/pageFANZINES.htm.

3. Fanzine téléchargeable ici : ligne7.hautetfort.com/zine_papier.

ne voudrions pas promouvoir un monde juste végétarisé, conservateur et conformiste, qui reposerait sur les mêmes inégalités humaines et sur les mêmes schémas de consommation que le monde dans lequel nous vivons.

Nathalie, pourquoi as-tu fondé CLEDA ?

CLEDA est un collectif antispéciste. À la base, il devait juste être actif à Villejuif, ville dans laquelle j'habite. Je souhaitais y faire des tables d'information sur un marché et quelques affichages. CLEDA avait du mal à évoluer dans un environnement aussi fermé. Il était préférable d'élargir le cercle et d'être présents à Paris, d'autant que le Collectif antispéciste de Paris, groupe dans lequel je militais, venait d'arrêter ses activités. L'arrivée de Sophie a permis cela. CLEDA a maintenant un petit noyau de militantes et militants réguliers.

Peux-tu nous décrire ce qu'était le groupe antispéciste de Paris ?

Le Collectif antispéciste est né des cendres de l'Association pour l'égalité animale, qui avait

sorti quatre numéros du journal éponyme. Vu la difficulté de sortir et de distribuer un tel journal, les personnes composant l'association ont préféré mettre fin à celui-ci pour se consacrer à des actions de terrain. La première action fut celle de préparer la Caravane pour l'égalité animale lors de son arrivée à Paris en mai 1999. La caravane s'est arrêtée dans une dizaine de villes françaises, accueillie par les groupes locaux. Étaient proposées à chaque arrêt des actions, des conférences, etc. L'objectif était de faire parler de l'antispécisme au public par le biais de ces actions et par quelques articles publiés dans la presse. La dernière action s'est déroulée le 15 décembre 2007. De 1999 à 2007, beaucoup d'autres actions ont été menées : débats, manifestations devant le Salon de l'agriculture, tables d'information régulières sur les marchés et à des concerts, actions faux sang (déverser du faux sang dans la rue pour faire réagir le public), Journées contre le spécisme, stands d'information au Vegan Day, information contre l'expérimentation animale, pour l'abolition du foie gras, confection de tracts, d'affiches et de *L'Antispéfeuille* (feuille d'information), etc. Sur le



Festival de la cause animale, Paris (4 septembre 2010).

site Internet antispesite.free.fr et sur le forum⁴, vous pouvez retrouver des comptes rendus, des tracts, des feuilles d'information, des textes, etc. Le groupe a certainement arrêté ses activités à cause d'un manque de motivation simultané de plusieurs activistes ou à des divergences. C'est vraiment difficile de faire durer un groupe à cause de différents paramètres comme la disponibilité, la motivation, les idées principales, la façon de faire... des militants et militantes. Bref, rien n'est éternel !

Quels types d'actions organisez-vous ?

Nous effectuons régulièrement des tables d'information sur un marché parisien. Nous tenons des stands à certaines occasions (Vegfest⁵, Journée sans fourrure⁶, Journée mondiale contre le spécisme⁷, Marche pour l'abolition de la viande⁸...), nous distribuons des tracts, parfois accompagnés par des militants et militantes qui portent de grands panneaux, nous collons des affiches... Nous nous associons souvent à L214⁹ et relayons certaines de leurs campagnes. Vous pouvez retrouver tous les comptes rendus de nos actions sur notre blog : cleda.over-blog.com.

Et toi Sophie, pourquoi avoir rejoint CLEDA ?

Mon expérience d'avoir consommé des animaux et des produits dérivés des animaux pendant la première moitié de ma vie m'a convaincue de l'importance d'éduquer et d'informer. Je pense que beaucoup de gens ne sont pas véganes par manque d'information. L'intérêt de CLEDA est l'information de proximité avec la distribution de tracts, de brochures, de DVD...

Voudrais-tu que CLEDA s'agrandisse ?

Non, mais j'aimerais que cela fasse des émules ! Si des collectifs comme le nôtre existaient dans chaque quartier, dans chaque arrondissement,

L'antispéfeuille
Gratuit # 6 - Mai 2007
Feuille d'info et d'expression antispéciste

édito

Et voici l'Antispéfeuille numéro 6, toute fraîchement éclose à l'occasion de la Veggie Pride... Comme vous pouvez le constater, elle a proliféré et dans son élan a même changé de format ! Encore une mouture où la variété est de mise : une critique d'un roman-charge contre l'écologie radicale et le mouvement de libération animale, des comptes-rendus de la journée sans viande et de la journée de soutien aux prisonnier-e-s politiques, une présentation du projet : Leur point commun ? Tous végétarien(ne)s !, un portrait d'une Louise Michel méconnue... Comme toujours, n'hésitez pas à nous envoyer vos contributions, réactions, tout ce que vous auriez envie de voir paraître dans l'Antispéfeuille, toujours en relation avec l'antispécisme. Bonne lecture, réflexion, feuilletage en profondeur ou non !

sommaire

- édito p. 1
- le parfum d'Adam p. 2
- Journée sans viande p. 10
- Journée contre le spécisme p. 11
- Journée de soutien aux Prisonnier-e-s politiques p. 12
- Louise Michel p. 14
- leur point commun : tous végétarien(ne)s ! p. 19
- prochains rdv p. 20
- recette p. 20
- contacts p. 20

on toucherait infiniment plus de monde que ne peuvent le faire les grandes associations.

Nathalie, quels sont tes meilleurs souvenirs ?

Je citerais d'abord la Journée mondiale contre le spécisme 2010¹⁰. C'était notre première action barquette (un humain allongé dans une fausse grande barquette pour symboliser un animal mort), la météo était avec nous, il y avait de nombreux militants et militantes, les réactions du public étaient nombreuses, une journaliste de Canal + était présente et en a retransmis quelques minutes dans un documentaire, « La nouvelle guerre de la viande¹¹ ».

4. Le forum est toujours actif : antispéciste.free.fr/index.php.

5. Plus d'informations sur vegfest.fr.

6. Voir le compte rendu : cleda.over-blog.com/article-journee-sans-fourrure-stand-d-information-samedi-9-janvier-2010-41855573.html.

7. Voir le compte rendu : cleda.over-blog.com/article-journee-mondiale-contre-le-specisme-samedi-5-juin-2010-51002207.html.

8. Voir le compte rendu : cleda.over-blog.com/article-marche-pour-l-abolition-de-la-viande-samedi-29-janvier-2011-compte-rendu-66125625.html.

9. Plus d'informations sur l214.com.

10. Voir le compte rendu : cleda.over-blog.com/article-samedi-5-juin-2010-journee-mondiale-contre-le-specisme-51951409.html.

11. Voir la présentation : cleda.over-blog.com/article-video-la-guerre-des-viandes-sur-canal-60127738.html.



Action Pinder.

Il y a également eu les deux actions devant le cirque Pinder¹², qui ont demandé beaucoup de préparation. Récemment, j'ai été agréablement surprise de voir, un mois après les avoir collées, des affiches contre le foie gras toujours intactes sur des murs de Paris. Il y a aussi eu, lors d'un stand sur un marché parisien, ce passant qui nous a dit être devenu végétarien suite à une conversation avec nous un an plus tôt sur ce même marché !

À part ces actions, je crois, Sophie, que CLEDA a tourné un film avec une femme remarquable qui tente de redonner aux pigeons une place dans la ville.

Oui, le film a été tourné lors d'un déplacement de pigeons vers leur futur pigeonnier, avec Brigitte Marquet de L'Ambassade des pigeons¹³. C'est un des aspects de notre militantisme que de diffuser et de faire connaître le travail des autres.

Quels supports conseillerais-tu aux autres collectifs souhaitant coller des affiches bien lisibles et qui tiennent longtemps ?

Dans de nombreuses villes, les municipalités mettent à disposition des panneaux libres ou associatifs qui permettent à qui le souhaite de coller des affiches. Malheureusement, leur nombre est restreint, voire inexistant dans certaines villes. Il n'y a pas de recette miracle pour que les affiches tiennent longtemps. La durée de vie d'une affiche varie, elle peut être vite recouverte par une autre comme elle peut rester trois semaines. Évitez d'en coller une seule dans un paramètre mais plusieurs semblables en bloc d'au moins quatre afin qu'elles ne puissent échapper au regard et aussi parce qu'il y aura moins de risque qu'elles soient toutes recouvertes en même temps. Si vous en affichez régulièrement, il est certain qu'elles seront vues et revues par de nombreuses personnes alors qu'un collage isolé n'apportera pas le même résultat. Quant au choix des affiches, vous pouvez les faire vous-mêmes, en commander auprès d'associations ou en trouver sur le Net (sur animauzine.net par exemple). Il ne restera plus qu'à les imprimer au format A3 et à les photocopier. Il est bien sûr préférable d'en coller en couleur, mais leur prix reste souvent un obstacle. Nous privilégions les couleurs qui ressortent bien en noir et blanc. Sur les modalités pratiques, nous vous conseillons une petite vidéo sur le site de L214 : L214.com/collage-affiches.

Nathalie, vis-tu avec des animaux ?

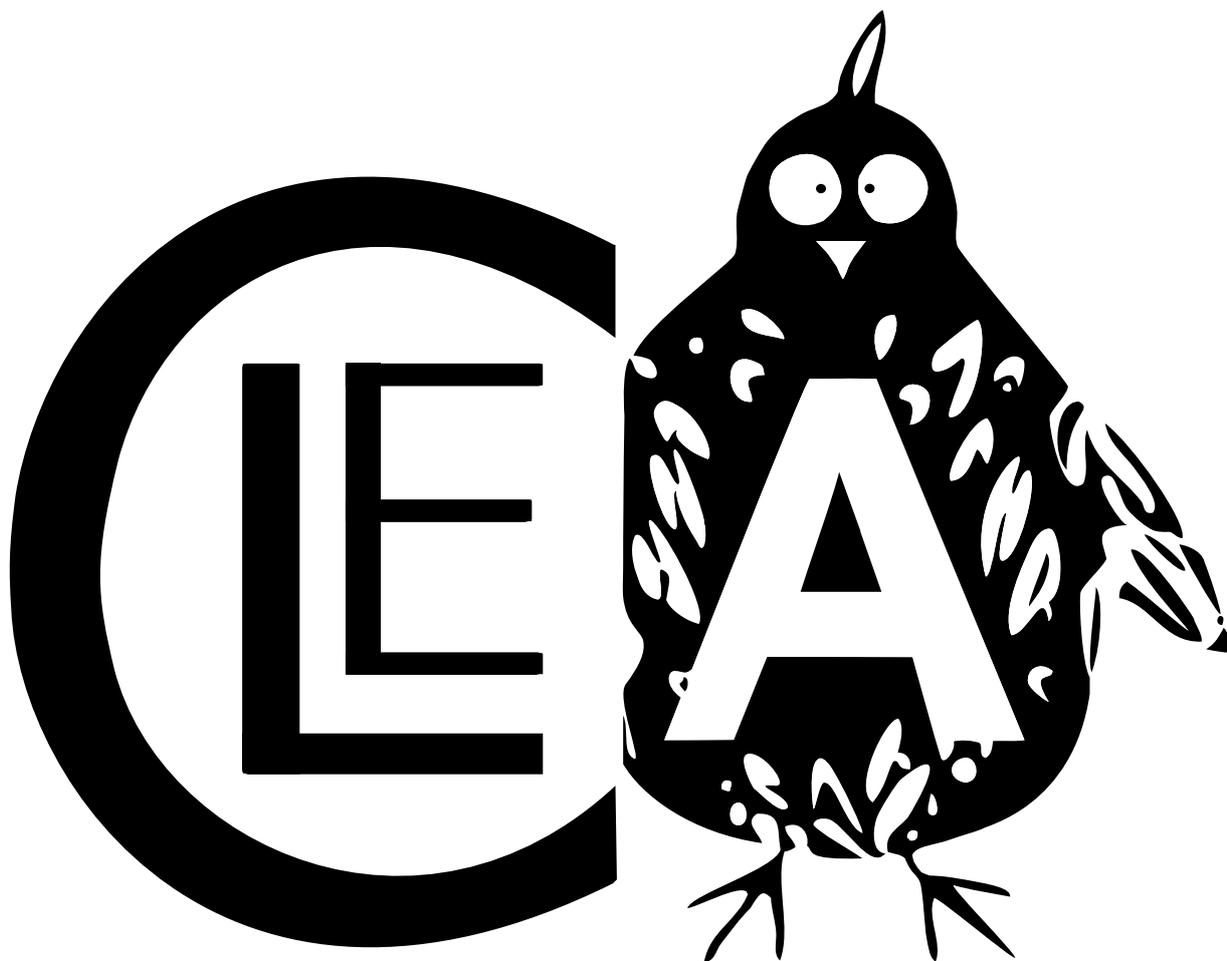
Oui, avec Vanda, une chienne qui vient de la SPA, et Sirius, un chat trouvé malade dans la rue par une association. Pendant que nous réalisons cette interview, de nombreux animaux sont tués non seulement pour l'alimentation humaine, mais aussi faute d'avoir trouvé une famille adoptive. Les sauver, c'est leur éviter la mort.

Et toi, Sophie ? Je me souviens d'une grande chienne présente lors d'une action.

Oui, c'était Mascara, qui a passé cinq ans dans un refuge mouvoir au Maroc. J'ai aussi deux chattes, Vénus et Weena, beaucoup plus chanceuses.

12. Voir le compte rendu : cleda.over-blog.com/article-manifestation-contre-le-cirque-pinder-les-18-et-21-decembre-2010-a-paris-62632891.html.

13. Voir le site de l'association : ambassadepigeons.com/LAmbassade_des_Pigeons/accueil.html.



Libre adaptation du logo de CLEDA (vectorisation).

Que penses-tu des personnes qui disent qu'avoir des animaux, ce n'est pas végétarien ?

En plus de mes activités militantes, je fais partie d'un réseau qui aide à capturer des chats errants ou abandonnés mis en danger par la rue ou menacés d'euthanasie. Nous les traquons pour les faire adopter quand ils ne sont pas trop sauvages ou pour les replacer sur des sites sécurisés. Pour moi, être végétarien, c'est concrètement sauver des vies, et donc favoriser les adoptions.

Sens-tu ces derniers temps un petit frisson dans la population en faveur du végétarisme ?

Je ne sais pas si la population a changé, mais on parle de plus en plus dans les médias des bienfaits de la réduction de la consommation de viande. Évidemment, c'est souvent plus l'argument écologique de protection de la planète que celui des droits des animaux qui est mis en avant, mais

cela donne tout de même à notre message une visibilité. Des livres comme *Bidoche* de Nicolino¹⁴ et plus récemment la traduction du best-seller de Foer intitulé *Faut-il manger les animaux ?*¹⁵ y sont pour quelque chose, ainsi que les enquêtes et les campagnes de L214 qui ont été systématiquement relayées à la télévision et dans les journaux. Comme nous militons également avec eux, ça fait forcément plaisir et c'est encourageant !

Propos recueillis par Frédéric Boucher

14. NICOLINO (F.), *Bidoche. L'Industrie de la viande menace le monde*, LLL Les Liens qui libèrent, 2009. Plus d'informations sur fabrice-nicolino.com/index.php.

15. FOER (J. S.), *Faut-il manger les animaux ?*, Éditions de L'Olivier, 2011 (pour l'édition française). Plus d'informations sur eatinganimals.com (site en anglais).



ACTUALITÉ AUTRICHIENNE

INTERVIEW DE FELIX HNAT

Connaissez-vous le pénible parcours juridique des quatorze militants autrichiens qui viennent d'être acquittés¹ ? Felix Hnat, éditeur du magazine de la société végétane autrichienne², nous parle de son expérience de prisonnier et de toutes les conséquences de leur persécution publique.

Comment cela a-t-il commencé ?

L'efficacité des campagnes réformatrices, c'est-à-dire concernant le bien-être animal, déplaisait fortement aux éleveurs et au parti conservateur. Une campagne contre la présence de fourrure dans le catalogue des magasins de vêtements *Kleider Bauer* a commencé en 2007. En dehors des manifestations légales, des personnes non identifiées ont vandalisé l'une des voitures du patron de cette entreprise, qui aurait immédiatement appelé le ministre de l'Intérieur. Le jour suivant, une unité spéciale antiréformatrice a été fondée.

Plutôt infondée, non ?

Bien sûr, ce n'était pour ces lobbies qu'une question d'intérêts économiques, pas de justice ni de police.

Combien de temps cela leur a-t-il pris pour t'envoyer en prison ?

L'unité spéciale a été fondée en avril 2007. Elle a employé environ trente personnes à plein temps. En mai 2008, dix activistes, dont je faisais partie, ont été emprisonnés pour une durée de trois mois et demi, dans trois prisons différentes, avec interdiction de communiquer entre nous.

Avez-vous reçu une alimentation végétane en prison ?

J'ai commencé par une grève de la faim de deux semaines. Ensuite, on m'a donné une alimenta-



Felix Hnat.

tion végétane simpliste, que j'ai réussi à améliorer grandement grâce aux prisonniers cuisiniers. Des tracts végétanes leur avaient été transmis, ils étaient très motivés. De même, certains prisonniers qui cuisinaient pour eux-mêmes ont essayé l'alimentation végétane.

Êtes-vous encore tous choqués par cette expérience dramatique ?

Des dix végétanes emprisonnés, tous ont entrepris une psychothérapie. Six d'entre nous la poursuivent encore. En ce qui me concerne, les deux premiers mois et demi étaient supportables, jusqu'à ce que ma vie privée soit atteinte. J'ai alors fait une sorte de dépression, qui a rendu le dernier mois très difficile. Je m'en suis remis au bout d'un mois, pendant lequel j'ai pleuré cinq fois par jour.

Avez-vous été soutenus par les Français et les habitants d'autres pays ?

Le soutien international a été immense. C'est une des choses qui m'ont le plus touché émotionnellement, l'un des plus beaux sentiments que j'aie jamais ressentis. Nous avons reçu beaucoup de courrier et appris que des groupes faisaient des manifestations. J'aimerais utiliser cette interview pour remercier sincèrement tout le monde ! En France, je me souviens tout particulièrement de

1. L214 propose un résumé des événements ainsi que des liens pour agir : l214.com/solidarite-autriche.

2. Plus d'informations sur vegan.at (site en allemand).

Diana et de Françoise. La solidarité nous a tous beaucoup aidés lors de ces moments difficiles. Je remercie les Français qui nous ont soutenus et ceux qui nous soutiendront par la suite.

Lorsque vous êtes sortis de prison, ce n'était pas encore terminé...

La mise en accusation s'est clôturée en 2009. Le procès s'est déroulé du 2 mars 2010 au 2 mai 2011, quand nous avons été acquittés. Pendant plus d'un an, nous avons passé trois jours par semaine au tribunal, assis de 9 h à 16 h 30. Maintenant, nous attendons la publication de ce verdict favorable. D'autres mécanismes peuvent encore perturber cette décision, tels qu'un appel du procureur ou une déclaration écrite, même si cela paraît aujourd'hui improbable.

L'opinion vous a-t-elle aidés ?

Sans le soutien de l'opinion, nous aurions été jugés coupables. Les accusations étaient ridicules, mais personne ne nous écoutait. Seuls les médias nous ont permis de dénoncer la violation des lois, tant par la police que par le procureur.

Des inconnus qui vandalisent une voiture peuvent envoyer dix personnes en prison, mais les médias peuvent les en faire sortir ! Quelle sorte de justice avons-nous là ?

C'est triste à dire, mais seule l'intervention des médias corrige les incohérences du système. Il y a un lien très fort entre la politique et l'économie. Les pauvres souffrent de cette collusion.

Les frais de justice sont-ils à la charge de l'accusation, puisque vous avez été reconnus non coupables ?

Les six avocats ont été financés par un système classique : l'État fait l'avance et réclame le remboursement par la suite. En raison de notre innocence reconnue, nous allons obtenir une exonération de 1 250 € par personne, mais cette indemnisation d'usage a été prévue pour des procès qui ne durent qu'une journée, pas cent ! La loi d'exonération n'a pas été prévue pour les accusations ahurissantes de terrorisme dont nous avons été victimes. Par ailleurs, nous n'obtiendrons pas plus de 10 000 € de compensation pour avoir été emprisonnés à tort. Les frais sont consi-

dérables. Chacun d'entre nous doit rembourser une moyenne d'environ 600 000 € ! Je ne pourrai jamais payer cette somme parce que je ne peux pas gagner autant d'argent. Le dispositif prévoit de confisquer tous les revenus qui excèdent le seuil de pauvreté, qui est de 800 €.

Alors n'importe qui pourrait ruiner des innocents sous prétexte de terrorisme ?

Pour moi, le plus important, c'est que la cause ne soit plus en danger et que la loi soit changée. Certains ont des enfants, c'est encore plus difficile pour eux.

Que pouvons-nous faire pour vous aider ?

Vous informer vous-mêmes pour informer les autres et protester : autriche-la-honte.org/index.php Merci infiniment aux 889 Français qui ont déjà protesté par mail. Il n'est d'ailleurs pas trop tard pour le faire. Les dons sont également utiles : vgt.at/actionalert/VGT-Rechtshilfe/index.php³.

Veux-tu dire quelque chose de particulier ?

Qui sait si les querelles internes ont frustré plus de gens que la répression... Nous devrions tous nous intéresser davantage au futur et nous serrer les coudes. Espérons que cet événement fera réfléchir ceux qui perdent et font perdre du temps par des querelles internes. Concentrons-nous sur la cause !

Gageons qu'un héros comme toi sera écouté !

Je n'ai pas choisi d'être persécuté, alors que d'autres nous ont soutenus malgré les menaces de persécution. Si je suis un héros, ces derniers en sont davantage.

Le procès a-t-il fait progresser la cause ?

La loi antimafia autrichienne va peut-être faire l'objet d'une révision. Notre exemple peut sans doute être transposé dans d'autres pays. Aussi, le lendemain du verdict, Martin Balluch s'est-il enfermé dans une cage à cochon. L'événement a été couvert par tous les médias. Il a demandé une loi pour les cochons⁴.

Propos recueillis et traduits par Constantin Imbs

3. Site en allemand.

4. Plus d'informations sur vgt.at/presse/news/2011/news20110509m_4.php (site en allemand).



67 ANS PLUS TARD

La Vegan Society existe depuis 1944. Il est difficile de dire avec certitude combien de Britanniques sont véganes aujourd'hui. Selon différentes sources, l'estimation va de 150 000 à 500 000. Malgré ces chiffres impressionnants, seuls les commerces qui savent plaire à tout le monde tirent leur épingle du jeu. Les outils de communication sont très importants, l'emplacement et le talent aussi. Nous espérons que les interviews qui suivent permettront aux lecteurs de se faire une meilleure idée de la situation pour orienter leurs éventuels projets professionnels en France. Enfin, dans un tout autre registre, nous livrons le récit de la vie exceptionnelle de Joan Court !

222

Ben est un restaurateur végane talentueux et chaleureux¹. Son parcours et ses qualités humaines exceptionnelles rendent ses conseils précieux. Il n'en existe qu'un ! Nous le remercions de nous accorder son aide pour le concours de cuisine durable végane.

Depuis combien de temps êtes-vous végane ?

Ça fait bien longtemps ! Je suis devenu végétarien à l'âge de 15 ans, végane à partir de mes 23 ans. Je n'aime pas dire l'âge que j'ai, mais je le fais quand même pour montrer aux gens que l'alimentation végane est bonne pour la santé : j'ai largement dépassé la cinquantaine.

Quand avez-vous démarré votre affaire ?

Je ne me suis pas lancé comme ça. J'ai d'abord travaillé pour un restaurant végétarien dans les années quatre-vingt-dix (*Country Life* vers Piccadilly).

En tant que cuisinier végane, comment faisiez-vous avec le lait et les œufs ?

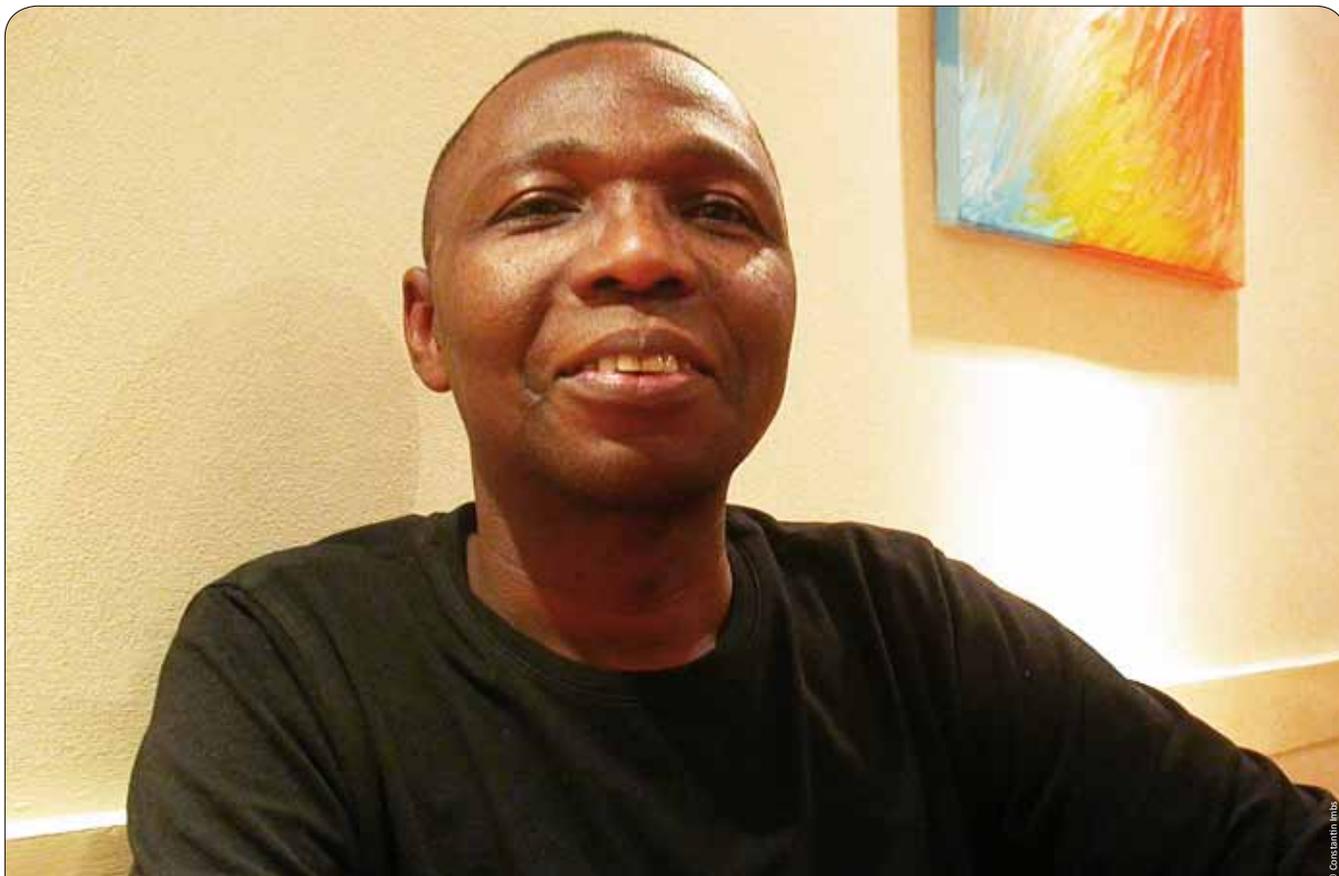
Les plats étaient véganes, mais les clients qui souhaitaient consommer du lait animal pouvaient le faire sur demande. Je n'étais pas vraiment confronté à ce problème parce que je travaillais en cuisine comme chef, mais je suis quand même parti parce que l'aspect religieux de la gestion



Restaurant 222.

de l'établissement ne me convenait pas. Le restaurant avait beaucoup de succès. J'ai ouvert un restaurant avec un ami vers l'an 2000. Nous avions une bonne clientèle mais le loyer était tout simplement trop élevé. Nous avons dû fermer. C'est alors que j'ai cherché un nouvel endroit. L'un de mes amis m'a proposé de m'installer ici, au 222, mais j'ai tout d'abord refusé parce que je n'avais jamais travaillé en dehors du centre ville. Un autre ami m'a dit que j'étais stupide... Bref, j'ai ouvert le 222 en 2004. Au terme de trois ans d'exercice, un client m'a appris que j'étais en tête de liste des restaurants végétariens testés par *The Times*. Je me suis dépêché d'acheter le journal ! Cette publicité nous a bien aidés.

1. Le 222 se situe à l'adresse suivante : 222 North End Road à Londres. Plus d'informations sur 222veggievegan.com.



Ben Asamani.

Est-ce que votre restaurant aide vos clients à devenir véganes ?

Même le personnel ! Je ne choisis pas spécialement des véganes. Parfois, les employés posent des questions et deviennent véganes. J'ai fait un sondage : 70 % de mes clients ne sont même pas végétariens, mais il arrive que certains le deviennent.

Auriez-vous pu démarrer cette activité dans les années quatre-vingt-dix ?

Peut-être même dans les années quatre-vingts. Il y avait alors très peu de restaurants véganes, mais le marché a grossi parce que la Vegan Society et la Vegetarian Society ont œuvré pour une prise de conscience générale du crime perpétré à l'encontre des animaux.

Quels conseils donneriez-vous aux cuisiniers français ?

Les Français savent cuisiner ! Ils n'ont guère besoin que de transposer leur créativité et leur savoir-faire vers un régime alimentaire végane plus sain. J'attache énormément d'importance à la composition équilibrée de l'alimentation parce que je suis un chef diplômé. Je ne crée pas grand-chose, je préfère véganiser des plats que les non-véganes ont l'habitude de consommer

pour leur éviter de se sentir perdus : le Stroganoff par exemple. Lorsque les véganes viennent, leurs amis non véganes sont rassurés de voir qu'ils peuvent commander un plat qui leur est familier. Pour commencer, il faut que ça ait l'air bon. C'est très important. Les gens doivent être satisfaits au premier regard. Les chefs français sont très forts pour ce genre de chose. Ensuite, il faut que le goût soit agréable. Enfin, il faut que le plat soit sain. Certains cuisiniers ajoutent du sucre pour améliorer le goût. Je ne suis pas d'accord. Il faut que le goût soit bon sans artifices. Je me sers de livres sur la nutrition pour l'équilibre et de mon expérience pour le goût. Mes préparations sont aussi destinées aux allergiques afin que mon restaurant végane devienne l'endroit le plus simple pour que des gens très différents puissent s'y retrouver. Certaines personnes deviennent véganes pour des raisons religieuses ou pour les animaux, d'autres pour une meilleure hygiène alimentaire ou pour l'environnement, voire par allergie. Même les non-véganes ont besoin d'un restaurant agréable parce que le monde va à toute vitesse. Beaucoup ne deviendront malheureusement même pas végétariens, mais s'ils viennent plus souvent dans mon restaurant, c'est toujours ça de pris !



Rudy est un Français expatrié à Londres. Il a créé une marque, The Secret Society of Vegans, et ouvert un magasin près de la gare Saint-Pancras, Vx¹, où il propose toutes sortes de produits véganes : tee-shirts, gants, sacs, tabliers de cuisine, chaussures (dont certaines issues du commerce équitable), alimentation pour animaux, laits végétaux, crème chantilly, glaces, chocolats et truffes, cupcakes (de Ms Cupcake), millefeuilles, éclairs au chocolat, profiteroles, choux à la crème, flans aux légumes, fromages végétaux, seitan, livres de cuisine, etc. La cave ajourée a été aménagée en salon de thé.

Étais-tu déjà végane quand tu es venu t'installer à Londres ?

Non, mais j'avais dix ans de végétarisme à mon actif. En déménageant à Londres en 2001, j'ai fait le pas parce que je trouvais ça facile ici : il y a du lait de soja dans tous les cafés, les plats et les options véganes sont indiqués sur les cartes des restaurants. Il y a également beaucoup de restaurants véganes. Dans les supermarchés, il y a plein de produits certifiés, des sandwiches un peu partout, etc. La communauté végane est très active. Je viens de Dunkerque. J'ai aussi vécu à Lille où il n'y avait qu'un seul restaurant végétarien... qui servait des légumes bouillis !



1. Le magasin Vx (prononcez « Vïcross ») se situe à l'adresse suivante : 73 Caledonian Road à Londres. Plus d'informations sur secretsocietyofvegans.co.uk.



Cupcakes

Ici au contraire, tu proposes des profiteroles et des éclairs au chocolat.

Et des cupcakes ! J'essaie d'attirer une clientèle non végane en montrant que le véganisme n'est pas austère. Les clients locaux ne sont pas véganes. Ceux qui sont végétariens deviennent véganes grâce à notre commerce. Notre slogan tourne autour de snacks réconfortants. L'accroche consiste à provoquer sur le thème de la *vegan junk food*, même si ça reste bon pour la santé.

D'où vient le concept de ton commerce ?

C'est une sorte de relais : un salon de thé avec des vêtements, de la nourriture, etc. Tout a commencé par la création du *Pogo Café*² à laquelle j'ai participé. Pour financer cette entreprise, j'ai lancé une marque parce que je suis graphiste de profession. C'est comme ça que la marque *The Secret Society of Vegans* est née. Je suis parti du *Pogo Café* en 2005, mais la marque n'avait pas été développée. J'ai donc relancé cette marque en vendant des articles en ligne. C'est une niche qui a bien marché à l'international, ce qui n'était pas gagné ! Du coup, il me manquait une boutique. Il n'en existait aucune de ce genre en Angleterre alors qu'elles fleurissent aux États-Unis. Sur les conseils d'un ami, j'ai loué un espace à Camden Market pour tester le concept. Ça a bien marché, j'ai donc ouvert le magasin en février 2010. Il n'est pas facile d'attirer les Londoniens. Pour le moment, nous survivons grâce aux touristes, notamment les Français.

As-tu gardé des attaches en France ?

Même au Guatemala, il est plus facile de manger végane ! Je préférerais vivre en Belgique... Mais le végétarisme est tellement répandu à Londres ! Même les pesco-végétariens s'excusent de ne pas être véganes quand ils viennent à la boutique. Je leur réponds qu'ils n'ont pas à s'excuser, parce que ce n'est pas le problème. Ils font leur chemin. Rien que dans mon club d'arts martiaux, j'ai trois amis végétariens. La France a quarante ans de retard !

Mais la Vegan Society a été créée il y a soixante-sept ans...

Oui, c'est pour ça.



Vx

Tu n'aimes pas la France mais tu proposes des profiteroles, des millefeuilles et des éclairs au chocolat !

La cuisine française est de très grande qualité. Les produits français sont délicieux. Je le vois bien au marché quand il m'arrive de passer en France. Je ne le nie pas, c'est la vérité. Les pâtisseries qui fabriquent les profiteroles sont des amis, un Belge et un Anglais. Ils font aussi des rouleaux à la cannelle (des sortes de pains aux raisins), des donuts, des whoopies. Et *Ms Cupcake*³ nous fournit les cupcakes !

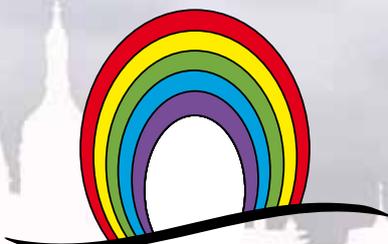
Comment prononces-tu le mot *vegan* ?

« Végane ».

2. Plus d'informations sur pogocafe.co.uk.

3. Plus d'informations sur mscupcake.co.uk.





Rainbow Café

Londres compte une vingtaine de restaurants véganes, mais qu'en est-il à Cambridge par exemple ? Les restaurants végétariens offrent des options véganes. C'est un peu mieux qu'en France parce que ces établissements sont plus nombreux et qu'ils ont l'habitude de nous accueillir.

Sharon Meijland, restauratrice végétarienne qui propose de nombreux plats et options véganes, a monté une affaire florissante à partir d'un petit salon de thé¹. Elle pense devoir son succès non seulement à son accueil chaleureux et familial, mais encore à une nourriture saine dont les ingrédients sont locaux. Son réel talent de com-

munication lui permet de figurer dans les concours et classements, ainsi que dans des émissions de télévision ! Cette stratégie gagnante est peut-être transposable pour les établissements véganes français.

Quelle est l'histoire du *Rainbow Café* ?

J'ai longtemps vécu en Europe (sic). Bien avant que cela ne devienne la mode en Angleterre, j'étais suivie par un docteur holistique² qui m'a permis d'apprendre beaucoup de choses sur les médecines et les régimes alimentaires alternatifs. J'ai commencé à faire des menus sans gluten ni produits laitiers dès 1988. À l'origine, c'était un salon de thé le jour, un restaurant le soir, mais la plupart des clients réclamaient la carte du déjeuner même le soir. Nous les avons écoutés parce que leurs choix sont déterminants. C'est ainsi qu'en 1995, le *Rainbow Café* est né.

Êtes-vous végane ?

Je continue de goûter tout ce que je crée et sers dans le restaurant, mais mon alimentation quotidienne est végane. Nous proposons autant d'options et de plats véganes que possible (sic).

Combien de récompenses avez-vous remportées ?

Bien trop pour les compter ! Regardez le site Internet pour vous en faire une idée. Nous constatons que notre activité s'est considérablement développée. On nous dit que le restaurant est aussi



Composition de saison.

1. Le *Rainbow Café* se situe à l'adresse suivante : 9A King's Parade à Cambridge. Plus d'informations sur rainbowcafe.co.uk.

2. Voici la définition que donne *Le Petit Robert* du terme *holisme* : « théorie selon laquelle l'homme est un tout indivisible qui ne peut être expliqué par ses différentes composantes (physique, physiologique, psychique) considérées séparément ».

accueillant qu'une famille. Le *Times Property* indique que l'une des raisons de déménager à Cambridge serait la présence du *Rainbow Café* !

Pensez-vous avoir bénéficié d'une évolution favorable de la société anglaise ?

Bien sûr, mais cela ne fait pas tout. J'ai eu la chance de faire l'objet d'une publicité hors norme, mais pas seulement. J'ai participé à une compétition télévisée qui s'intitule *Local Food Heroes* pour mettre en avant le caractère environnemental de notre démarche, comme les aliments locaux ou l'agriculture durable. J'ai aussi participé à l'émission télévisée *You Are What You Eat*, dont l'équipe nous a été particulièrement favorable. C'est une émission très populaire. J'essaie aussi

d'être finaliste dans les sélections des meilleurs restaurants. La *Vegetarian Society* et la *Vegan Society* nous aident aussi grâce à leur magazine. À chaque fois qu'il y a un événement, comme la journée sans viande, je fais un menu de quatre plats à 10 £. C'est une affaire ! Les gens font la queue dans la rue pour ça ! De cette façon, ils ont enfin l'opportunité de goûter la cuisine végétane et de juger par eux-mêmes.

Quelle proportion de votre clientèle est végétarienne ?

Environ 60 %.



Joan Court

Le parcours de Joan Court est étonnant et remarquable. Joan a passé une grande partie de sa vie à travailler pour différentes causes humanitaires avant de s'investir dans un mouvement de libération animale très actif à Cambridge. Elle a 92 ans et est végane¹.

D'où viennent ces deux dindes de Noël ?

On m'a dit qu'elles avaient été trouvées dans un fossé, probablement tombées d'un camion. L'une d'elles s'appelle Harry, l'autre n'a pas encore de nom². Ce sont des adultes. Elles ont besoin de voir un vétérinaire avant d'aller au merveilleux sanctuaire d'Hillside³. Tiens, j'ai la photo d'une



Joan Court.

dinde qui s'appelait Sidney. C'était un brave garçon qui aimait monter les escaliers pour suivre Ken et ramassait tout ce qui était de couleur orange.



Sidney.



Harry.

1. Joan Court est l'auteur de deux autobiographies : *In the Shadow of Mahatma Gandhi*, Selene Press, 2002 et *The Bunny Hugging Terrorist*, Selene Press, 2009.
2. La petite dinde s'appelait Ronnie. Elle n'a malheureusement pas survécu. Lorsqu'elles ont été transférées au sanctuaire, leurs noms ont été mélangés. Aujourd'hui, Harry s'appelle donc Ronnie.
3. Plus d'informations sur hillside.org.uk (site en anglais).

Combien de temps avez-vous été végétarienne ?

Je l'ai été plus ou moins régulièrement à partir de mes 18 ans, mais je trichais un peu pendant la guerre. Maintenant, je ne triche plus ! Voilà plus de quinze ans que je suis végane, parce que le végétarisme ne sert à rien.

Comment votre aventure humanitaire a-t-elle commencé ?

Mon frère et moi avons été élevés par une mère alcoolique. J'étais à peu près illettrée lorsque j'ai commencé ma formation d'infirmière à l'hôpital Saint-Thomas de Londres. Puis je me suis intéressée à la littérature tout en devenant sage-femme pendant la guerre. Je travaillais plus à domicile qu'en milieu hospitalier. Sous les bombes, c'était effrayant ! Je me suis intéressée à Gandhi et au Mouvement pour l'indépendance de l'Inde en lisant Kipling. Dès que la guerre s'est terminée, je suis allée à Calcutta grâce à la société des quakers, afin de lister le matériel nécessaire à l'ouverture d'un dispensaire. J'y suis surtout allée en tant que sage-femme pour sauver des vies d'enfants et de mères.

Comment êtes-vous entrée en contact avec les quakers ?

Lorsque j'étais infirmière, des gens m'ont entendue parler de végétarisme et de pacifisme. Quelqu'un m'a conseillé d'assister à une réunion de quakers. J'y suis allée bien que je sois bouddhiste, que les quakers soient de classe moyenne et qu'ils affectionnent la bureaucratie.

Que s'est-il passé en Inde ?

Mon premier boulot consistait à aider les personnes qui avaient subi des inondations. Ces gens n'avaient pas de nourriture ni d'eau potable, le cholera était très répandu. Nous utilisons un petit bateau de pêche pour les récupérer, les réhydrater... Au bout de deux ans, j'ai voulu ouvrir une maternité à Calcutta. J'ai rencontré un couple de bénévoles humanitaires qui m'ont hébergée en plein centre de Calcutta. Notre côté de la rue était hindou, l'autre musulman. Les émeutes ont commencé l'année d'après. Comme personne ne pouvait plus marcher dans les rues, les musulmans me posaient des questions depuis leur toit pour leurs enfants, etc.

Comment avez-vous rencontré Gandhi ?

J'ai eu beaucoup de chance ! Ça s'est produit dès

la première semaine grâce aux quakers. L'un des médecins m'a demandé de rencontrer Gandhi. Je m'en souviens très bien : il faisait sombre, son visage était illuminé par une lanterne. Après ça, je suis allée à beaucoup de ses réunions. Je ne le dérangeais pas parce qu'on ne fait pas perdre son temps à un saint. Plus tard, on m'a demandé de le suivre et de l'aider dans sa marche vers les villages éloignés. Gandhi aimait être accompagné d'une jeune femme qui marchait dans le fossé pour qu'il lui passe le bras autour des épaules.



Gandhi, accompagné d'une jeune femme lors d'une marche en 1946.

Il voulait que j'enseigne aux femmes un hymne qu'il affectionnait, *When I Survey the Wondrous Cross*, pour les aider à surmonter la violence qui avait cours dans les villages. Gandhi avait l'air tellement fort ! Sa condition physique était excellente malgré l'apparente finesse de son corps. Il s'inquiétait à propos du lait. Il emmenait sa chèvre avec lui partout où il allait pour être certain de ne pas consommer le lait d'un animal maltraité. Il espérait déjà qu'on puisse trouver un substitut parce qu'il connaissait la condition des vaches.

Combien de temps êtes-vous restée en Inde ?

Je suis revenue en 1948 à cause d'une fièvre

terrible. Il est impossible de se protéger les jambes lorsqu'on progresse dans les inondations. C'est alors que j'ai entrepris de passer un diplôme de santé publique. Ce faisant, j'ai aussi rencontré un Américain. Or il y avait un poste d'infirmière équestre à pourvoir dans les Appalaches. Comme je suis une aventurière romantique, j'y suis allée, mais je ne montais pas à cheval. Il portait le matériel d'infirmière, je marchais à côté. Nous avions une très jolie maison en rondins de bois perdue dans les montagnes. Je devais m'occuper d'une centaine de familles d'origine écossaise. Les gens étaient pauvres et tiraient sur tout ce qui bougeait. J'ai passé deux ans dans les Appalaches, c'était très beau !



Les Appalaches du Kentucky. © Aaron Vonels

Mon aventure amoureuse s'est terminée, j'ai donc cherché un nouveau travail. Les Nations unies m'ont demandé d'aller au Pakistan. Je n'arrivais pas à y croire ! Je suis alors partie de ces magnifiques chemins de montagne pour former des sages-femmes au Pakistan, cours de bicyclette inclus ! J'étais très bien payée, on m'offrait la première classe pour tous mes déplacements. J'ai passé deux ans à Lahore et deux autres à Karachi.

Et la burka à cette époque ?

Ce n'est pas un phénomène moderne ! La plupart des familles pauvres n'avaient qu'une seule burka. Les femmes d'une même famille portaient donc le même vêtement, les unes après les autres, tout contre les voies respiratoires. C'était un facteur de propagation de la tuberculose.

Pourquoi avoir quitté ce poste en or ?

J'étais une privilégiée, mais je voulais obtenir un diplôme universitaire. J'ai mis de l'argent de côté pour aller étudier au Smith College du Massachusetts, qui était très cher parce qu'il y avait une formation d'avant-garde en pratique psychodynamique⁴. Je me suis spécialisée dans la santé mentale et je me suis bien débrouillée. C'est là que j'ai compris que je n'étais pas mauvaise pour l'apprentissage !

Quel genre de travail avez-vous réussi à trouver avec votre nouveau diplôme ?

La Société nationale pour la prévention des cruautés infligées aux enfants (NSPCC⁵) cherchait des travaux pionniers sur les parents violents. Lorsque j'ai démarré l'unité de Londres, personne ne voulait croire que des parents pouvaient battre leurs enfants à mort. Je suis retournée aux États-Unis pour rassembler des informations spécialisées. Celles-ci montraient que la plupart des enfants qui présentaient des fractures et des ecchymoses avaient subi de mauvais traitements de la part de leurs parents. J'ai lancé un appel aux mères pour m'aider à monter l'unité et j'ai reçu beaucoup de réponses de la part de mères qui avaient battu leurs enfants. Il était inutile de les confondre puisqu'elles voulaient aider. Peut-être avaient-elles été battues elles-mêmes. Elles m'ont aussi appris qu'il ne fallait faire confiance à personne. Les gens mentent comme des arracheurs de dents au sujet des enfants battus. Lorsque vous êtes une infirmière, vous ne remettez pas en cause ce que les gens vous disent. Lorsque vous devenez une travailleuse sociale, vous apprenez que tout le monde ment !

Combien de temps cela a-t-il duré ?

J'ai travaillé sur ce projet pendant quatre ans pour améliorer l'identification des cas de violences faites aux enfants et la façon de gérer le problème. Mon unité s'est développée en centre de connaissances sur le sujet. Ce faisant, je suis devenue célèbre ! Pourtant, on m'a démise de mes fonctions. Je m'étais effectivement opposée à l'attitude punitive du NSPCC envers les parents, parce que cette approche est inefficace, sauf dans

4. Voici la définition que donne l'*Encyclopédie Larousse sur Internet* de l'adjectif *psychodynamique* : « se dit du jeu de forces à l'œuvre dans le psychisme, tel que la psychanalyse l'a mis en évidence, et de l'effet des causes psychiques sur l'existence du sujet » (larousse.fr/encyclopedie/nom-commun-autre/psychodynamique/84080).

5. Plus d'informations sur la NSPCC (National Society for the Prevention of Cruelty to Children) sur nspcc.org.uk (site en anglais).

INTERNATIONAL WOMEN'S DAY (IWD) PROGRAMME

CAMBRIDGE • 27 FEBRUARY – 17 MARCH 2011

For more events, full details or to book a place: www.cambridge.gov.uk/iwd tel: 01223 764091

Events
FREE unless
otherwise
stated

*Everyone
welcome!*

Joan Court, 92,
Cambridge resident



CENTENARY CELEBRATIONS

details correct at time of publication

de très rares cas où il y a danger. L'important, c'est d'identifier les mauvais traitements lorsqu'ils en sont à leurs débuts. Un enfant qui a été battu une fois l'est à nouveau. Comme on m'a démise de mes fonctions, c'est devenu un sujet d'ampleur nationale.

Qu'avez-vous fait alors ?

On m'a recrutée au ministère de la Santé. Les services m'ont demandé d'analyser les abus envers les enfants dans la société et de faire un travail d'expertise pour les tribunaux. J'ai passé cinq ans très ennuyeux à travailler pour le gouvernement parce que je n'aime pas la bureaucratie ! Cela dit, j'ai tout de même appris à m'adresser à un tribunal en tant qu'experte, ce qui s'est avéré intéressant par la suite...

Pourquoi avez-vous arrêté cette activité ?

À cause de l'âge de la retraite ! Par un concours de circonstances exceptionnelles, on m'a proposé d'étudier l'anthropologie à Cambridge en 1977. Au cours de ma deuxième année, j'ai ramassé un prospectus pour une manifestation contre la vivisection à Cambridge. J'y suis allée et c'est ainsi que je suis entrée dans le mouvement pour les droits des animaux. Nous avons monté un groupe très actif, Animal Aid Cambridge. Nous organisons des manifestations, passons des nuits de veille⁶... La routine, quoi ! J'ai aussi conduit deux grèves de la faim pour la cause.

En tant qu'activiste pour la cause animale, qu'avez-vous réussi à faire progresser ?

Nous avons arrêté la construction d'un énorme laboratoire. D'ailleurs, on y travaille encore ! Nous bénéficions maintenant de la liberté d'information. C'est un dispositif légal très commode pour savoir ce qui se passe dans les laboratoires : il suffit d'écrire aux responsables pour obtenir une réponse. Nous avons



Joan Court, abordée par les autorités.

également des taupes. Bien souvent, les étudiants s'intéressent au mouvement, puis oublient un peu. En ce moment, le groupe est très remonté ! Je crois à la destruction de matériel pour obtenir la libération des animaux⁷. Nous luttons contre les abattoirs. J'en ai visité un. C'était bien pire que ce



Campagne réussie contre la construction d'un laboratoire de vivisection à Cambridge.

6. Plus d'informations concernant ce type d'actions au Royaume-Uni sur animalaid.org.uk/h/n/AA/HOME (site en anglais).

7. Ces propos n'engagent pas la Société végane.



Campagne en cours contre la construction d'un laboratoire de vivisection à Oxford.

que j’imaginai. J’ai aussi participé à un sabotage de chasse et n’ai pas hésité à m’embarquer sur le *Farley Mowat* de Sea Shepherd⁸ à l’âge de 85 ans. C’était une campagne merveilleuse contre la chasse à la baleine. Je suis une révolutionnaire !

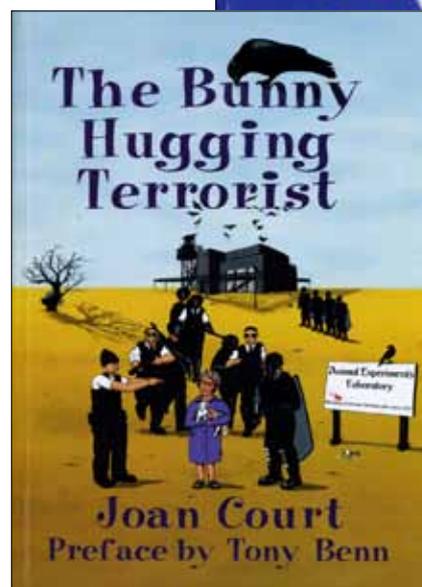
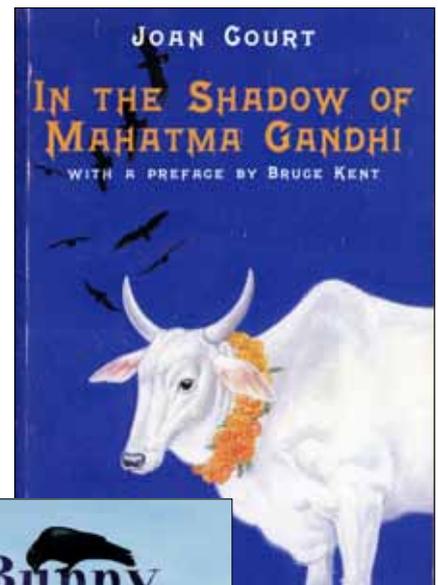
Vous n’avez pas le mal de mer ?

Moi non, mon chat si ! Je ne peux plus marcher bien loin, mais j’arrive quand même à faire des histoires en restant dans mon fauteuil ! Malheureusement, je n’arrive pas à me faire mettre en prison. Tous ceux qui sont allés en prison ont préparé des diplômes universitaires ! Je ne me suis fait arrêter que trois fois par la police.

Comment êtes-vous devenue végane ?

Je suis devenue végane lorsque j’ai vu ce qui se passait dans l’industrie laitière. Je tiens des stands sur le véganisme. Je suis membre de la Vegan Society, mais je suis plus révolutionnaire que ça : ma priorité est de sauver des animaux !

Propos recueillis et traduits par Constantin Imbs



8. Plus d’informations sur seashepherd.fr.

LA VITAMINE D

Deux articles sont proposés sur ce thème parce que les points de vue de Jérôme Bernard-Pellet et de Stephen Walsh nous semblent complémentaires.

La vitamine D chez les adultes : un véritable problème de santé publique

Longtemps négligée, en tout cas chez les adultes, la vitamine D revient sur le devant de la scène. En cause, de récentes études montrant des effets positifs sur des organes autres que l'os, ainsi que la mise en évidence de carences très fréquentes dans la population générale incluant les omnivores, les végétariens et les véganes.

Historiquement, la vitamine D est connue pour son rôle dans l'absorption digestive du calcium, puis dans la fixation de ce même calcium sur les os. Pour cette raison, des apports suffisants en vitamine D sont nécessaires pour prévenir le rachitisme chez l'enfant et l'ostéoporose chez l'adulte. De plus, elle a fait la preuve de son efficacité pour augmenter la densité minérale osseuse et surtout pour prévenir les fractures chez les personnes âgées^{1,2}.

Les sources alimentaires en vitamine D sont peu nombreuses et surtout très pauvres, ce qui fait qu'il est quasi impossible d'assurer tous ses besoins par l'alimentation. Vous pouvez oublier d'emblée cette solution si vous voulez obtenir un taux optimal de vitamine D. La seule bonne source naturelle de vitamine D consiste en une exposition régulière au soleil. Plus précisément,

nous fabriquons dans notre peau un précurseur de la vitamine D3, le 7-déhydrocholestérol. Les UVB (ultraviolets de type B) du soleil rendent possible une transformation du 7-déhydrocholestérol en vitamine D3, qui sera à son tour transformée successivement dans le foie en 25-OH-D3, puis dans le rein en 1-25-(OH)₂-D3. Malheureusement, la synthèse de la vitamine D3 dans la peau décline à partir de l'âge de 50 ans et, malgré une exposition adéquate, de nombreuses personnes ne parviennent pas à obtenir de taux sanguin satisfaisant.

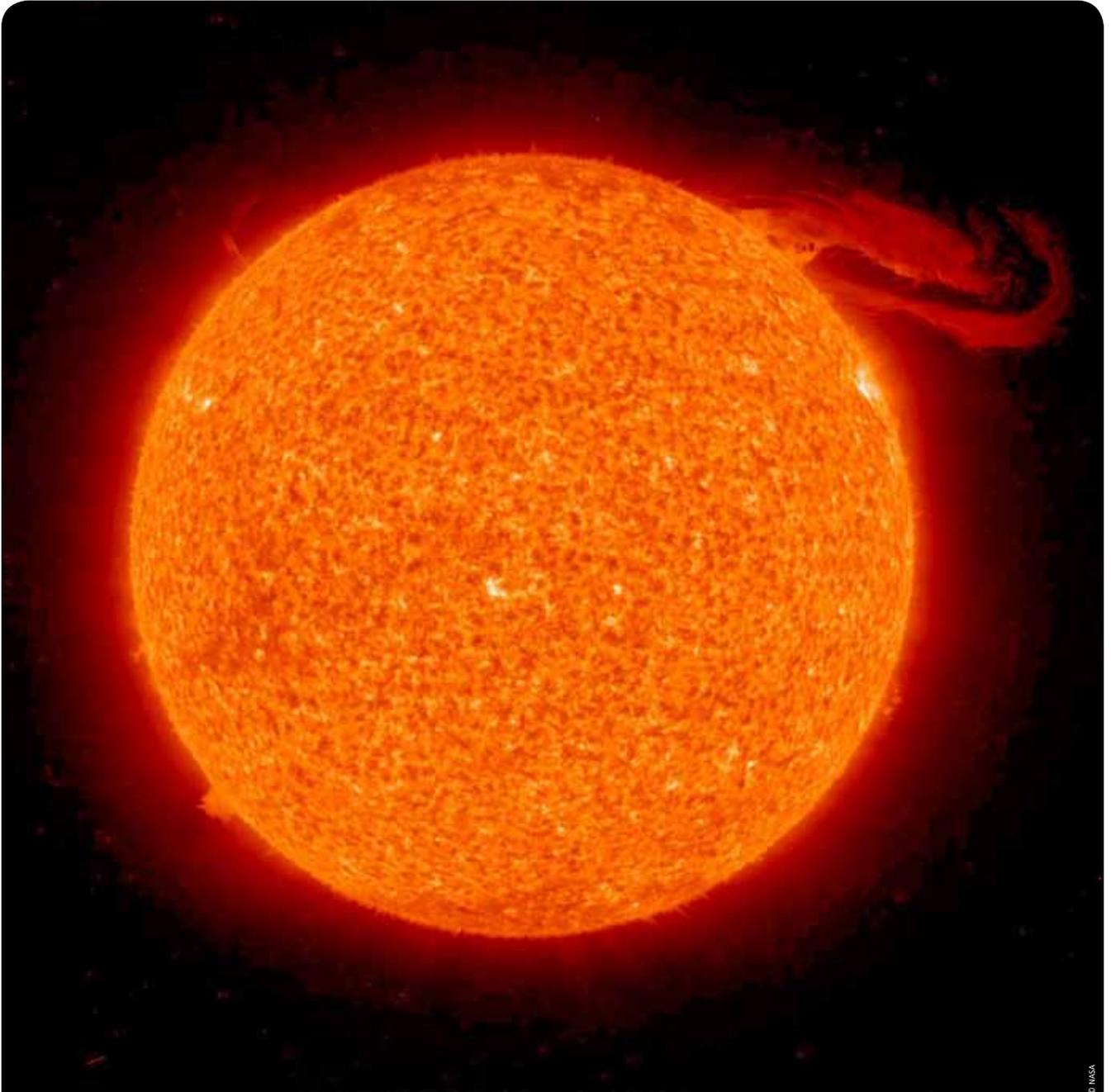
Notez que la vitamine D2 ingérée sous forme de supplément ou par l'alimentation sera transformée par le foie en 25-OH-D2, puis dans le rein en 1-25-(OH)₂-D2. Mais les deux formes transformées sont généralement regroupées sous le terme 1-25-(OH)₂-D, considérée comme la forme réellement active de vitamine D.

Toutefois, c'est l'ensemble 25-OH-D3 + 25-OH-D2 qui est le meilleur indicateur des stocks en vitamine D, et c'est celui dont il faudra tenir compte pour les dosages sanguins. Les laboratoires d'analyses doivent utiliser un kit de dosage spécifique pour prendre en compte à la fois la vitamine D3 fabriquée naturellement et la vitamine D2 ingérée³. Votre médecin devra noter sur votre ordonnance « dosage sérique 25-OH-D2 + D3 » s'il veut évaluer l'efficacité de votre éventuel traitement par vitamine D2. Ne doser que la seule 25-OH-

1. HANLEY (D. A.), CRANNEY (A.), JONES (G.), WHITING (S. J.), LESLIE (W. D.), COLE (D. E.), ATKINSON (S. A.), JOSSE (R. G.), FELDMAN (S.), KLINE (G. A.), ROSEN (C.), « Vitamin D in Adult Health and Disease: a Review and Guideline Statement from Osteoporosis Canada », dans *Canadian Medical Association Journal*, vol. 182, n° 12, 7 septembre 2010, p. E610-E618. Disponible ici : cmaj.ca/content/182/12/E610.full (article payant).

2. HOLICK (M. F.), « High Prevalence of Vitamin D Inadequacy and Implications for Health », dans *Mayo Clinic Proceedings*, vol. 81, n° 3, mars 2006, p. 353-373. Disponible ici : mayoclinicproceedings.com/content/81/3/353.long.

3. « Recommandations à destination des biologistes concernant la spécificité des dosages de vitamine D » de l'AFSSAPS (juillet 2009) : afssaps.fr/content/download/22438/283867/version/3/file/vitamineD.pdf.



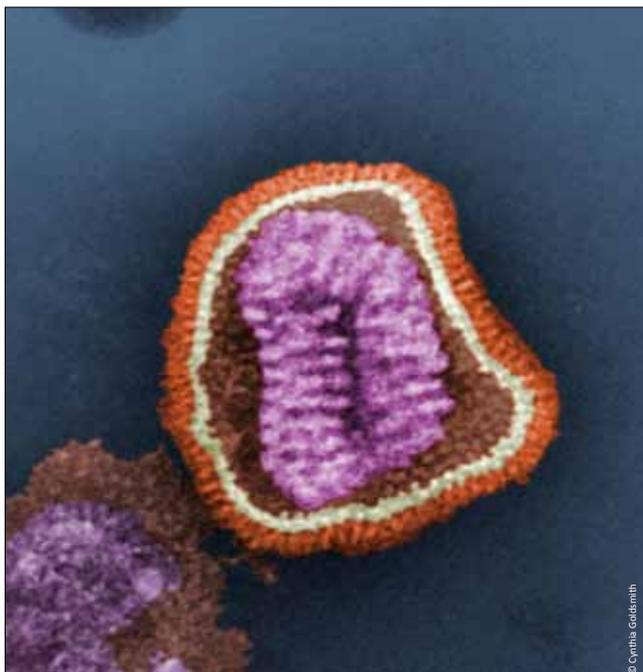
Éruption solaire du 29 septembre 2008 (spectre d'ultraviolet).
© NASA

D3 risque de sous-estimer votre taux réel de vitamine D. Sous nos latitudes, une exposition du visage et des avant-bras au soleil pendant vingt minutes par jour environ d'avril à octobre semble suffisante pour assurer des apports adéquats en vitamine D. Par contre, cela ne semble pas être possible en hiver, d'où l'intérêt d'une supplémentation.

Actuellement, nous constatons sous nos latitudes qu'entre 50 et 75 % de la population générale (omnivores, végétariens et véganes) est carencée en vitamine D. Ce chiffre est colossal. Il s'explique par le changement radical de notre mode de vie en quelques décennies. Il n'y a pas si longtemps, la majorité des Français étaient paysans

et passaient beaucoup de temps à l'extérieur. La vitamine D n'était donc absolument pas un problème. Nous sommes très probablement adaptés génétiquement à cet ancien mode de vie. Désormais, la grande majorité d'entre nous travaillent à l'intérieur, ce qui explique que la carence en vitamine D soit devenue un véritable problème de santé publique. Il est d'ailleurs étonnant de constater que les autorités sanitaires n'aient pas réagi et qu'il n'existe pas de programme national de santé publique en France pour dépister et supplémenter systématiquement les personnes adultes carencées, alors même que la vitamine D est très bon marché.

Pour être satisfaisant, le taux sanguin de vitamine D (en additionnant les formes 25-OH-D3 et 25-OH-D2) doit être compris entre 75 et 250 nmol/l (soit 30-100 ng/ml). Ce n'est probablement qu'à partir de ce taux que tous les effets bénéfiques potentiels de la vitamine D deviennent significatifs. En effet, des études d'observation montrent un effet préventif de la vitamine D à taux élevés sur les cancers du côlon et du sein, le diabète de type I, l'hypertension artérielle, la sclérose en plaques et la polyarthrite rhumatoïde⁴. Même si des études d'intervention randomisées n'ont pas encore été réalisées sur ces points, ces données doivent nous inciter à nous supplémenter avec des doses considérées comme élevées de vitamine D. Notons qu'aucune toxicité n'a jamais été mise en évidence pour des doses quotidiennes de 10 000 UI. Cette dose de 10 000 UI est considérée comme la dose maximale chez l'adulte que n'importe qui peut prendre sans risque, même si la dose maximale réelle est probablement bien plus élevée encore⁵.



Influenza.

En 2009, une étude d'intervention randomisée sur des enfants en âge scolaire a démontré de manière formelle que la vitamine D était efficace pour prévenir la grippe⁶. Dans cette étude, le groupe d'enfants recevant 1 200 UI de vitamine D par jour avait 42 % de risque en moins de contracter le virus de la grippe que le groupe d'enfants recevant un placebo. Ceci tend à démontrer qu'il est important d'avoir des taux sanguins optimaux en vitamine D pour pouvoir se défendre efficacement contre les maladies infectieuses. Il est probable que l'épidémie saisonnière de grippe survienne en hiver et non en été précisément parce que nous avons de faibles taux sanguins de vitamine D en hiver.

Il est étonnant de constater que les apports nutritionnels conseillés (ANC) décidés par les autorités sanitaires en France pour les adultes (à savoir l'AFSSAPS) ne soient que de 200 UI depuis 2001. La recommandation de 2001 a été abaissée par rapport au chiffre déjà faible de 1992, qui n'était que de 480 UI. Ceci est incompréhensible au regard des données de la science et contribue à favoriser l'émergence de maladies chroniques dans notre pays. Les nouveaux ANC du Canada pour l'année 2010 sont de 1 000 à 2 000 UI par jour selon les cas et envisagent si besoin des apports plus élevés. Même des apports de 2 000 UI par jour me paraissent bien trop conservateurs car ils parviennent rarement à faire franchir le taux sanguin de 75 nmol/l de vitamine D, taux nécessaire pour bénéficier d'une protection optimale contre l'ostéoporose⁷. Par conséquent, une recommandation raisonnable est de prendre systématiquement entre 4 000 et 5 000 UI de vitamine D par jour⁸. Concrètement, 4 000 UI de vitamine D2 correspondent à 10 gouttes de Stérogyl gouttes, médicament vendu sans ordonnance dans toutes les pharmacies pour un prix modique. Même si cette dose paraîtra bien élevée à la plupart des médecins et pharmaciens, c'est pourtant une solution

4. Voir l'article cité en note 2.

5. HATHCOCK (J. N.), SHAO (A.), VIETH (R.), HEANEY (R.), « Risk Assessment for Vitamin D », dans *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 85, n° 1, janvier 2007, p. 6-18. Disponible ici : ajcn.org/content/85/1/6.long.

6. URASHIMA (M.), SEGAWA (T.), OKAZAKI (M.), KURIHARA (M.), WADA (Y.), IDA (H.), « Randomized Trial of Vitamin D Supplementation to Prevent Seasonal Influenza A in Schoolchildren », dans *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 91, n° 5, mai 2010, p. 1255-1260. Disponible ici : ajcn.org/content/91/5/1255.long.

7. ALOIA (J. F.), PATEL (M.), DIMAANO (R.), LI-NG (M.), TALWAR (S. A.), MIKHAIL (M.), POLLACK (S.), YEH (J. K.), « Vitamin D Intake to Attain a Desired Serum 25-Hydroxyvitamin D Concentration », dans *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 87, n° 6, juin 2008, p. 1952-1958. Disponible ici : ajcn.org/content/87/6/1952.long.

8. *Ibidem*.

raisonnable pour tenter d'obtenir un taux optimal de vitamine D dans le sang. Rappelons que cette dose reste très en deçà des doses considérées comme toxiques.

La question de la différence d'efficacité entre la vitamine D2 et la vitamine D3 n'est pas totalement résolue à ce jour, même si la vitamine D2 semble moins active que la D3, ce qui justifie l'administration de doses plus élevées de D2. Toujours est-il que la vitamine D3 (cholécalférol) est presque toujours d'origine animale, alors que la vitamine D2 (ergocalciférol) est toujours d'origine végétale, ce qui orientera le choix de la communauté végétarienne et végane.

Pour les personnes les plus motivées par leur santé, on peut proposer un contrôle de la vitamine D dans le sang (25-OH D2 + D3) trois mois après le début de la supplémentation, délai nécessaire pour que le taux sanguin de vitamine D atteigne un plateau⁹. Suivant les résultats, on peut décider

d'ajuster la dose quotidienne. Le plus souvent, cet ajustement consiste à augmenter la dose quotidienne afin de parvenir enfin au taux de 75 nmol/l.

En conclusion, la carence en vitamine D est généralisée dans la population et ses conséquences sont lourdes. Concrètement, demandez à votre médecin traitant un dosage de 25-OH-D3 si vous voulez en avoir le cœur net. Si vous êtes carencé, vous pouvez prendre environ 4 000 UI de vitamine D par jour à vie sous la forme que vous souhaitez. Stérogyl gouttes est une spécialité qui contient de la vitamine D2, sans aucun ingrédient d'origine animale. Ce produit est disponible partout en pharmacie et est remboursable. Il ne nécessite pas d'ordonnance si vous ne souhaitez pas consulter de médecin. Bien sûr, sans ordonnance, vous ne serez pas remboursé du prix modique de cette spécialité. Dix gouttes par jour sont une dose raisonnable pour commencer. Si compter les gouttes tous les jours vous paraît trop contraignant, il est possible de prendre en une seule fois, tous les mois, 120 000 UI de vitamine D2, ce qui correspond à 6 ml de Stérogyl gouttes. Le coût mensuel sans ordonnance est de 0,62 €, à savoir une somme négligeable au regard du service médical rendu. Il est également pertinent de prendre ce traitement sans dépistage préalable si on ne s'expose pas ou peu au soleil. Vous pouvez faire un contrôle d'efficacité de ce traitement au bout de trois mois ou après tout changement de posologie en dosant l'ensemble 25-OH-D2 + D3. Une telle attitude, si elle était généralisée à toute la population, permettrait probablement de sauver des milliers de vies humaines et éviterait certainement bien des gripes hivernales et d'autres désagréments.

J'insiste sur le fait que je ne souhaite pas faire la publicité d'une spécialité en particulier. J'ai décidé de fournir ce type d'information uniquement pour faciliter la vie des lecteurs en donnant des conseils pratiques, adaptés au marché français. En effet, vous trouverez d'autres spécialités équivalentes sur le marché.

D' Jérôme Bernard-Pellet



Rachitisme.

9. Voir l'article cité en note 1.

VEG 1 :

EXPLICATIONS DU CONCEPTEUR SUR LE CHOIX DE LA DOSE DE VITAMINE D2

Les 10 microgrammes (μg) de vitamine D2 (= 400 UI¹) contenus dans un comprimé de Veg 1² dépassent intentionnellement les apports alimentaires quotidiens de la majorité des omnivores occidentaux. Ainsi, les végétariens et les véganes ne risquent pas d'être désavantagés.

Jusqu'à 1 000 UI par jour³, l'efficacité de la vitamine D2 (d'origine végétale ou fongique) est équivalente à celle de la vitamine D3 (d'origine animale), comme l'indiquent les preuves convaincantes⁴ dont nous disposons.

Certains chercheurs recommandent des doses plus élevées de vitamine D, par exemple de 1 000 à 2 000 UI par jour⁵. Mais la communauté scientifique et les comités de nutritionnistes n'ont

pas encore statué sur la réalité des effets bénéfiques espérés. Les recommandations de doses encore plus élevées sont spéculatives car nous ne disposons pas de tests directs sur une longue période. Le choix de prendre des doses élevées relève donc exclusivement de la responsabilité individuelle.



Stephen Walsh.

La Vegan Society produit un complément peu coûteux, la Veg 1, pour pallier facilement les points faibles connus d'une alimentation végétarienne ou végane. Le dosage de vitamines et minéraux a été choisi en fonction de ce que les instances de contrôle internationales et la communauté scientifique considèrent comme sans danger.

Stephen Walsh (trad. C. I.)

LA VITAMINE D ET LE SOLEIL

Les graphiques reproduits ci-contre illustrent un article de Stephen Walsh publié dans *The Vegan* en automne 2008. Il est difficile de déterminer la quantité de vitamine D souhaitable. La valeur de 25 microgrammes est incertaine, comme l'indique l'article précité. Le premier graphique montre que le soleil est considérablement plus efficace lorsque l'angle qu'il forme avec la terre est proche de 90° (par rapport à une situation géographique donnée). Le second graphique permet de comprendre que l'éloignement de l'équateur réduit le nombre de mois pendant lesquels on peut espérer synthétiser suffisamment de vitamine D. Dunkerque n'a pas le même potentiel que Porto-Vecchio.

Constantin Imbs

1. Unités internationales.

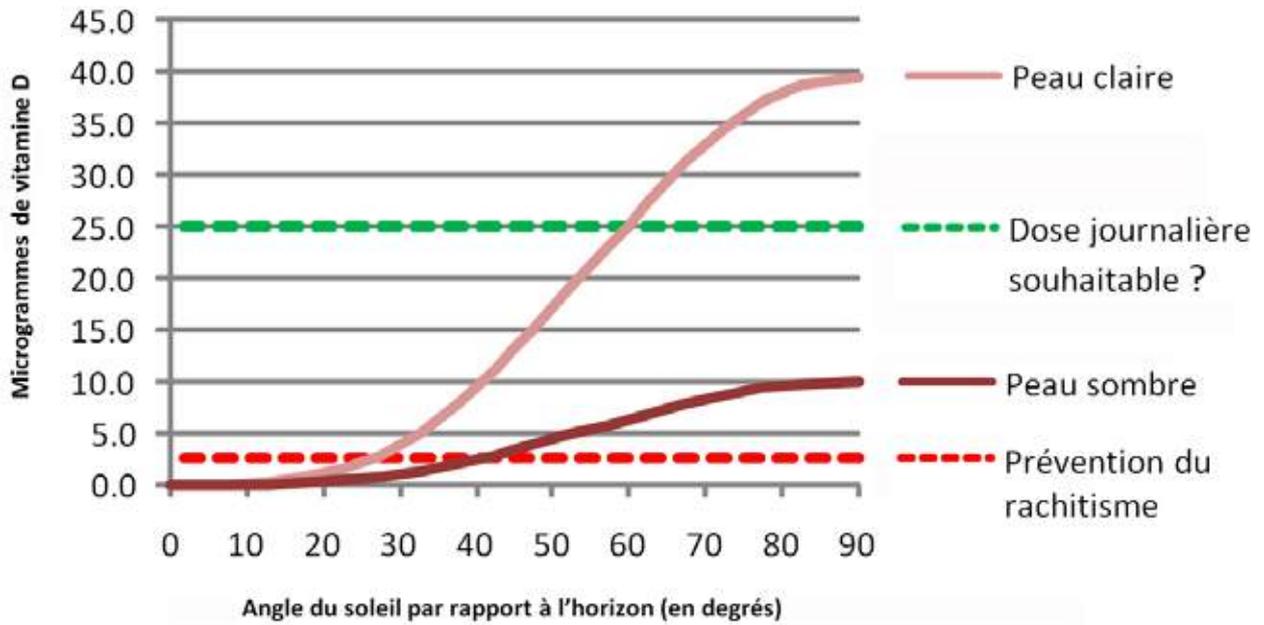
2. Prononcez « Vaidjouane ».

3. Les tests qui ont suggéré que la vitamine D2 n'était peut-être pas aussi efficace que la vitamine D3 ont tous été conduits sur de courtes périodes avec des doses bien plus élevées.

4. HOLICK (M. F.), BIANCUZZO (R. M.), CHEN (T. C.), KLEIN (E. K.), YOUNG (A.), BIBULD (D.), REITZ (R.), SALAMEH (W.), AMERI (A.), TANNENBAUM (A. D.), « Vitamin D2 Is as Effective as Vitamin D3 in Maintaining Circulating Concentrations of 25-Hydroxyvitamin D », dans *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, vol. 93, n° 3, mars 2008, p. 677-681. Disponible ici : jcem.endojournals.org/content/93/3/677.full.pdf+html.

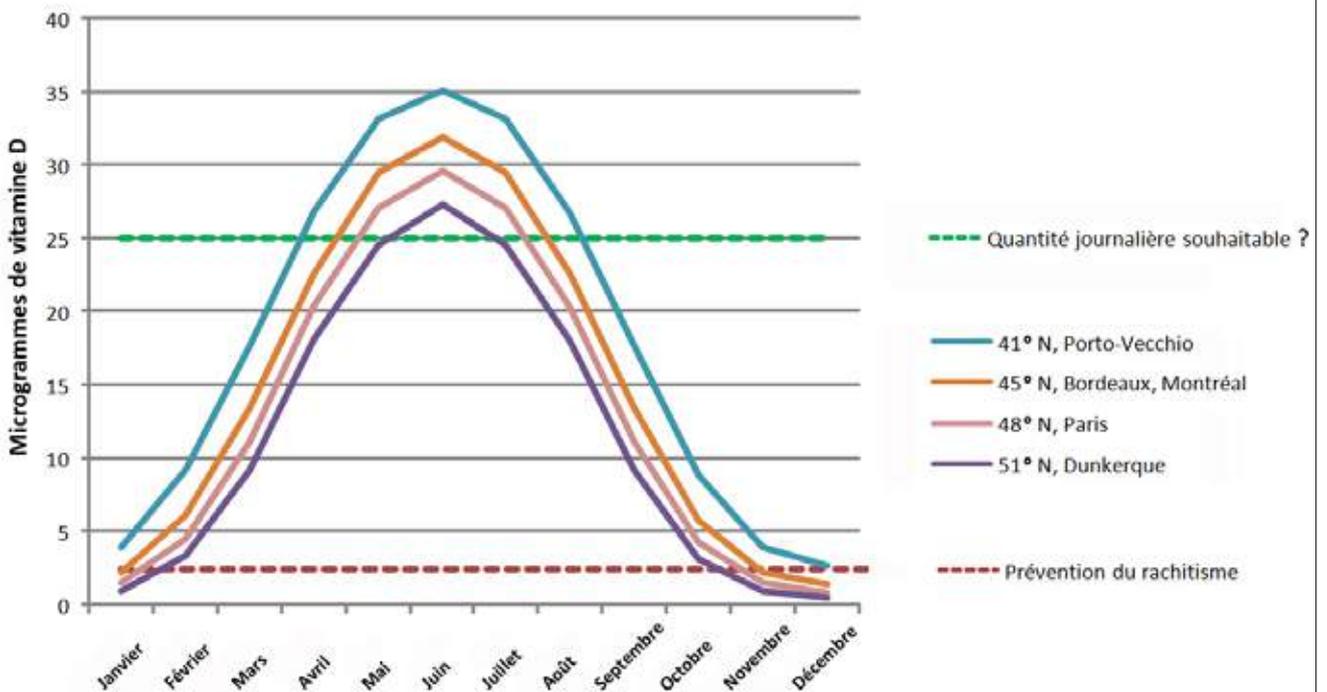
5. *Ibidem*.

Quantité de vitamine D produite par une exposition solaire de 5 minutes : mains, bras et visage (sans écran, un jour sans nuage)



© Stephen Walsh

Quantité de vitamine D produite par une exposition solaire de 5 minutes vers midi : mains, bras et visage (sans écran, un jour sans nuage)



© Stephen Walsh

VIANDE VÉGÉTALE

Comparatif des prix de la chair animale et des viandes véganes

Rappelons en préambule que la consommation de chair animale n'est pas nécessaire à l'alimentation humaine. Pour des questions de justice, les véganes la déconsidèrent. Par ailleurs, l'élevage serait responsable d'au moins 18 % des émissions de gaz à effet de serre¹. Ajoutons que les chairs animales contiennent des quantités égales de cholestérol (bovins, volailles, poissons)². Les viandes végétales³, quant à elles, ne présentent aucun de ces inconvénients. Dans ces conditions, seul le prix devrait permettre une quelconque comparaison. L'élevage bénéficie de subventions européennes et françaises, la collectivité paie les coûts de la pollution et des risques sanitaires⁴. Pourtant, les aliments végétaux semblent l'emporter très nettement. Or le prix de la nourriture est devenu un sujet de préoccupation majeur dans la plupart des foyers.

La comparaison gustative est un exercice d'autant plus difficile que je n'ai personnellement jamais connu le goût des chairs de mammifères ou d'oiseaux. Certains restaurants végétariens proposent du « bœuf », du « poulet », du « porc » ou des « crevettes » dont la composition n'a rien d'animal. Les avis sont partagés sur leur ressemblance avec des chairs animales. Selon les personnes, un même produit peut être considéré comme un mets de choix, une imitation trop parfaite et répugnante, ou au contraire une copie très éloignée. La diversité de ces réactions montre l'importance de la culture dans nos comportements

alimentaires. En revanche, la manière d'utiliser les viandes végétales ressemble beaucoup à celle des chairs animales. Les saucisses, saucissons, gendarmes, mortadelles et jambons se tranchent et se servent instantanément. Les pâtés se tartinent. Les seitans prêts à l'emploi se jettent dans la poêle, se grillent en brochettes, se mitonnent en blanquettes ou en bourguignons. Ces applications identiques servent donc ici de points de comparaison :

- pâtés
- hachés (pour bolognaise ou parmentier par exemple)
- morceaux tranchés ou à trancher (jambons, saucissons, etc.)
- saucisses (à consommer froides ou chaudes)
- petits morceaux à cuire (sautés, en sauce, nuggets)
- morceaux moyens à cuire (brochettes, steaks et filets)
- gros morceaux à cuire (très peu d'équivalents végétaux).

Afin de rendre les tableaux consistants, je suis allée dans quelques supermarchés conventionnels (*Auchan, Casino*), dans plusieurs magasins biologiques (*Les Nouveaux Robinson, Naturalia, Biocoop, Bio Génération*), dont un végétarien (*Namo Bio*). J'ai également consulté des sites de vente par correspondance (unmondevegan.net, alternature.com) et un restaurant végane avec coin épicerie (*Loving Hut*). Enfin, le site vg-zone.net m'a été utile pour débiter ce travail. La liste

1. 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, 2009 (pour l'édition française). Disponible ici : fao.org/docrep/012/a0701f/a0701f00.htm.

2. FLYNN (M. A.), HEINE (B.), NOLPH (G. B.), NAUMANN (H. D.), PARISI (E.), BALL (D.), KRAUSE (G.), ELLERSIECK (M.), WARD (S.), « Serum Lipids in Humans Fed Diets Containing Beef or Fish and Poultry », dans *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 34, n° 12, décembre 1981, p. 2734-2741. Disponible ici : ajcn.org/content/34/12/2734.full.pdf+html.

3. Contrairement aux apparences, l'expression *viande végétale* ne constitue pas un oxymore. Le nom *viande* vient du latin populaire *vivenda* : « ce qui sert à la vie ». L'origine en est le verbe latin *vivere* : « vivre ». *Le Petit Robert* donne comme première définition du mot *viande* : « aliment dont se nourrit l'homme » (vieux), avec comme exemple : « un ragoût, une salade de concombre, des cerneaux, et autres sortes de viandes » (Madame de Sévigné). Le terme *viande* était alors synonyme de *nourriture*. L'usage actuel (*chair*) date du XVI^e siècle, mais ne s'est répandu que progressivement.

4. Plus d'informations sur viande.info/elevage-viande-subventions-aides-europeennes.

des produits n'est cependant pas exhaustive⁵. Seuls plusieurs aliments comparables à des chairs de mammifères ou d'oiseaux ont été pris en compte, ceux ressemblant à des poissons étant nettement moins disponibles. Ce n'est qu'un début d'enquête.

Attention ! L'association de céréales et de légumineuses – par exemple riz et lentilles ou encore pain et pois chiches – ne figure évidemment pas dans les tableaux. Toutefois, elle offre l'intérêt d'un équilibre protéique plus sain et moins cher que n'importe quel produit transformé. Par exemple, les lentilles Beluga, surnommées « caviar des végétariens », coûtent environ 5 € le kg (sèches).



Lentilles Beluga. © Gabriella Pintr

Pâtés

Seuls des produits certifiés bio sont comparés, faute d'offre de pâtés végétaux conventionnels. Certains produits sont vendus à des prix très différents selon les magasins : j'ai constaté jusqu'à 25 % d'écart.

Enseigne	Marque	Précision	Prix au kg
Biocoop	Rostain	Animal : cochon	40,00
Bio Génération	Tartex	« Pâté cèpes & cranberries »	33,33
Naturalia	Tartex	« Pâté cèpes & cranberries »	28,67
Biocoop	Quand Valentine cuisine	Animal : cochon	26,64
Namo Bio	Tartex	« Pâté cèpes & cranberries »	26,40
Naturalia	Quand Valentine cuisine	Animal : cochon	26,00
Biocoop	Rostain	Animal : cochon	25,00
Biocoop	Senfas	« Tarti toast shiitake »	24,62
Biocoop	Maison Papillon	Animal : poule	24,60
Naturalia	Bioporc	Animal : cochon	24,47
Biocoop	Maison Papillon	Animal : cochon	23,47
Casino	Bjorg	« Terrine forestière »	23,36
Naturalia	Tartex	« Pâté aux champignons »	22,00
Biocoop	Terra Délis	« Tarti toast champignons »	21,69
Bio Génération	Tartex	« Pâté aux champignons »	20,20
Naturalia	Kervern	Animal : cochon	19,36
Namo Bio	Tartex	« Pâté truffe champagne »	18,80
Namo Bio	Tartex	« Pâté shiitake Asia »	18,80
Namo Bio	Pural	« Pâte à tartiner champignon »	16,80
Namo Bio	Viana	« Mousseline végétale »	16,67
Naturalia	Le Sojami	« Tofu lactofermenté aux olives »	12,99
Naturalia	Le Sojami	« Tofu lactofermenté nature »	11,00

5. J'ajoute que relever des informations sur les chairs animales a parfois été éprouvant car je suis végane pour les animaux.

Hachés

Il n'existe pas d'entrée de gamme pour les hachés végétaux, mais à gamme supposée équivalente, ils l'emportent encore (en bio comme en conventionnel).

Il est difficile de faire entrer dans ces tableaux les protéines de soja bio vendues en sachets (petits morceaux, gros morceaux...). Elles doivent être réhydratées et s'utilisent en remplacement de la viande hachée. Leur prix au kg est d'environ 10 €.



« Haché végétal » (Sojasun).

Enseigne non bio	Marque	Précision	Prix au kg
Casino	Tendriade	Animal : vache	18,78
Auchan	Bigard	Animal : vache	15,29
Casino	Sojasun	« Haché végétal »	12,63
Auchan	Sojasun	« Haché végétal »	11,33
Auchan	Charal	Animal : vache	8,25
Auchan	Bigard	Animal : vache	6,92

Enseigne bio	Marque	Précision	Prix au kg
Nouveaux Robinson	Tendre et plus	Animal : vache	18,14
Namo Bio	Viana	« Veggie mince »	14,00

Morceaux tranchés ou à trancher

Les spécialités végétales se consomment sur

le pouce, en pique-nique ou en apéritif sur des toasts. L'offre est cantonnée aux produits biologiques.

Enseigne bio	Marque	Précision	Prix au kg
Naturalia	Treo	Animal : cochon	57,00
Naturalia	Treo	Animal : cochon	43,30
Naturalia	Bioporc	Animal : cochon	38,22
Nouveaux Robinson	Rostain	Animal : cochon	35,83
Nouveaux Robinson	El Bardalejo	Animal : cochon	35,75
Bio Génération	Wheaty	« Spacebar red hot chili peppers »	35,00
Naturalia	Bioporc	Animal : cochon	32,85
Nouveaux Robinson	Kervern	Animal : cochon	30,87
Naturalia	La Maison Suchel	Animal : cochon	27,50
Nouveaux Robinson	Kervern	Animal : cochon	27,27
Naturalia	Wheaty	« Jambon végétal classic »	24,56
Namo Bio	Wheaty	« Jambon végétal fumé »	24,00
Namo Bio	Viana	« Picknicker »	22,00
Namo Bio	Viana	« Kids live »	22,00
Nouveaux Robinson	Taifun	« Rondo »	21,20

Saucisses

Les saucisses végétales bénéficient d'une offre plus étendue que les autres préparations végétales. Certaines sortes de saucisses véganes se

retrouvent dans de nombreuses enseignes. J'ai constaté un écart de prix de 9 % dans un même arrondissement parisien.

Enseigne bio	Marque	Précision	Prix au kg
Naturalia	Bioporc	Animal : cochon	23,95
Nouveaux Robinson	Kervern	Animal : cochon	23,22
Naturalia	Rostain	Animal : cochon	22,22
Nouveaux Robinson	Kervern	Animal : cochon	22,13
Nouveaux Robinson	Rostain	Animal : agneau	21,46
Nouveaux Robinson	Kervern	Animal : cochon	21,21
Nouveaux Robinson	Kervern	Animal : cochon	20,58
Naturalia	Bioporc	Animaux : vache et mouton	18,95
Biocoop	Wheaty	« Gril-rouleaux knackie »	18,80
Biocoop	Wheaty	« Weenies »	18,15
Naturalia	Bioporc	Animal : cochon	17,95
Nouveaux Robinson	Kervern	Animal : cochon	17,24
Nouveaux Robinson	Alberts	« Seitanelle »	16,90
Bio Génération	Soy	« Soycis' nature »	16,61
Nouveaux Robinson	Le Picoreur	Animal : poule	15,97
Loving Hut	Vegusto	« Saucisses à la marjolaine »	15,87
Biocoop	Taifun	« Saucisses à griller »	14,52
Bio Génération	Taifun	« Viennoises »	13,17
Naturalia	Taifun	« Viennoises »	12,82
Biocoop	Taifun	« Viennoises »	12,23
Namo Bio	Taifun	« Viennoises »	12,00
Biocoop	Taifun	« Hongroise »	11,97
Namo Bio	Alberts	« Tofcissette de Francfort »	11,50
Namo Bio	Alberts	« Tofcissette de Strasbourg »	11,50



Saucisses « Viennoises » (Taifun).

Petits morceaux à cuire

À gamme supposée équivalente, les prix des spécialités végétales reflètent l'économie des moyens mis en œuvre pour leur production.



© Gabriella Pinier

Saucisses « Bianca rosso » (Vegusto).

Enseigne bio	Marque	Précision	Prix au kg
<i>Nouveaux Robinson</i>	Bioporc	Animal : cochon	35,73
<i>Biocoop</i>	Ferme de la Nalière	Animal : canard	29,80
<i>Bio Génération</i>	Viana	« Chickin fricassée »	18,75
<i>Namo Bio</i>	Viana	« Chickin fricassée »	17,25
<i>Namo Bio</i>	Viana	« Veggie gyros »	17,25
<i>Biocoop</i>	Soy	« Tofou fumé »	14,00
<i>Bio Génération</i>	Taifun	« Tofu fumé »	12,92
<i>Nouveaux Robinson</i>	Taifun	« Tofu fumé aux fines herbes et aux graines de tournesol »	12,08
<i>Naturalia</i>	Soy	« Poêlée au tofou à la mexicaine »	11,77
<i>Namo Bio</i>	Taifun	« Tofu fumé »	11,20

L'exemple des nuggets confirme ces observations.

Enseigne bio	Marque	Précision	Prix au kg
<i>Naturalia</i>	Le Picoreur	Animal : poule	20,75
<i>Bio Génération</i>	Viana	« Chickin nuggets »	20,25
<i>Namo Bio</i>	Viana	« Chickin nuggets »	17,25
<i>Naturalia</i>	Provamel	« Soya nuggets »	17,14



© Gabriella Pinier

« Terrine forestière » (Bjorg).

Morceaux moyens à cuire

Les prix des chairs animales les plus bas reflètent généralement une qualité médiocre. L'offre végétale est moins diversifiée. On remarque encore de forts écarts de prix entre les enseignes pour un même produit.



« Seitan gourmet grill » (Lima).

Enseigne bio	Marque	Précision	Prix au kg
Naturalia	Bonneterre	Animal : vache	57,79
Biocoop	Faget	Animal : vache	53,40
Biocoop	Faget	Animal : veau	46,42
Nouveaux Robinson	Faget	Animal : veau	44,63
Nouveaux Robinson	Le Picoreur	Animal : poule	42,31
Nouveaux Robinson	Le Picoreur	Animal : dinde	39,44
Naturalia	Bonneterre	Animal : vache	37,59
Biocoop	Ferme de la Nalière	Animal : agneau	35,77
Biocoop	Faget	Animal : vache	33,71
Biocoop	Faget	Animal : agneau	30,52
Naturalia	Le Picoreur	Animal : poule	28,39
Biocoop	Ferme de la Nalière	Animal : canard	27,76
Naturalia	Lima	« Seitan gourmet grill » ⁶	26,67
Biocoop	Gobin	Animal : poule	26,25
Biocoop	Ferme de la Nalière	Animal : canard	24,41
Naturalia	Lima	« Seitan gourmet original »	23,39
Loving Hut	Vegusto	« Escalope nature »	23,13
Namo Bio	Viana	« Roast mild smoked »	22,00
Nouveaux Robinson	Lima	« Seitan gourmet grill »	21,28
Nouveaux Robinson	Lima	« Seitan gourmet original »	19,96
Naturalia	Bonneterre	Animal : vache	17,80
Namo Bio	Viana	« Bonanza veggie steaks »	17,25
Namo Bio	Viana	« Chickin fillets »	17,25
Biocoop	Gobin	Animal : poule	14,62
Bio Génération	Soy	« Seitan en tranches »	11,28
Naturalia	Soy	« Seitan en tranches »	11,07

6. Ce seitan est, il est vrai, assez cher par rapport aux autres viandes végétales. Mon palais n'a cependant pas trouvé meilleur pour le moment, que ce soit parmi les seitans industriels ou ceux faits maison !

Notons qu'il existe une offre conventionnelle, mais dont la comparaison avec les chairs ani-

males reconstituées ne reflète probablement pas une gamme équivalente.

Enseigne non bio	Marque	Précision	Prix au kg
Auchan	Charal	Animal : vache	16,92
Casino	Sojasun	« Steaks tex mex »	16,55
Casino	Sojasun	« Steaks petits légumes »	16,40
Casino	Sojasun	« Steaks saveurs d'Afrique »	15,80
Auchan	Sojasun	« Steaks tex mex »	14,90
Auchan	Sojasun	« Steaks tomate basilic »	14,25
Auchan	Charal	Animal : vache	13,85
Auchan	Sojasun	« Steaks italienne »	13,35
Auchan	Sojasun	« Steaks petits légumes »	12,60
Auchan	Charal	Animal : vache	12,31
Auchan	Sojasun	« Steaks fines herbes »	11,90

Gros morceaux à cuire

Les spécialités végétales ont été conçues pour un usage rapide. Les viandes végétales n'ont donc pas encore investi le créneau commercial des préparations plus longues comme les rôtis à la broche. La marque suisse Vegusto propose cependant quelques produits de ce type. De plus, il est possible de réaliser des recettes de rôtis végétaux chez soi, par exemple en agglomérant divers ingrédients (champignons, noix, herbes, oignons, etc.), que l'on passe ensuite au four.

Conclusion

Cette observation comparative ne prétend pas être complète ni rigoureusement exacte. Elle est fondée sur des utilisations culinaires équivalentes : des protéines prêtes à l'emploi qui ne bousculent pas les habitudes. Le prix d'achat constituerait un point de comparaison vraiment objectif si l'on pouvait définir des gammes équivalentes. Mais il est bien difficile de comparer les plaisirs d'une table sans cruauté à ceux du carnisme. Pour ne rien arranger, seuls quelques magasins parisiens et de proche banlieue ont été visités. Enfin, les prix ont été relevés de novembre 2010 à mai 2011, sept mois pendant

lesquels ils ont certainement fluctué. Mes observations ne sont donc publiées que pour susciter l'intérêt des consommateurs et des associations de consommateurs, seules capables de produire des études sérieuses.

L'offre en viandes véganes est encore faible et presque exclusivement biologique. Les protéines végétales semblent globalement moins onéreuses que les chairs animales, à gammes supposées équivalentes. Malgré les subventions et les aides invisibles, le prix de la chair animale ne peut pas rivaliser avec celui des seules protéines végétales. L'écart de prix que chacun peut constater ci-dessus est manifeste, certes, mais il ne représente probablement pas la réalité du marché des matières premières. Les méthodes de fabrication en sont-elles les seules responsables ?

Curieusement, un même produit végétal se vend parfois jusqu'à 25 % plus cher dans un seul arrondissement de Paris. De ce point de vue, le magasin végétarien *Namo Bio*⁷ mérite d'être signalé pour ses prix modestes. Les sites de vente par correspondance unmondevegan.net⁸ et alternature.com⁹ proposent des offres complémentaires

7. Le magasin *Namo Bio* est situé au 15, rue de la Réunion, 75020 Paris. Plus d'informations sur namobio.fr. Notons que le personnel est chaleureux et à l'écoute.

8. Ce site de vente par correspondance propose les produits Redwood, Vantastic Foods, Viana ou Wheaty. L'ouverture d'une boutique est prévue à Paris.

9. Cet autre site de vente par correspondance propose de nombreux produits Vegusto.

l'une de l'autre. Leurs tarifs permettent de réaliser des économies et de s'approvisionner partout en France. Rappelons pour information qu'il

existe depuis 2010 une boucherie végétarienne¹⁰ à La Haye aux Pays-Bas.

Jasmine Perez

10. Les viandes végétales sont élaborées avec du lupin, du soja ou du blé. Plus d'informations sur devegetarischelager.nl (site en néerlandais).



© Gabriela Pinier

L'ASSIETTE VÉGANE

MACARONS DE CHAMPIGNONS



Ingrédients pour 4 personnes :

24 champignons de Paris
8 cerneaux de noix
250 g de haricots blancs cuits
2 c. à café de jus de citron
1 gousse d'ail
1 grosse pincée de sel
1 pincée de poivre

Préparation :

Détacher les têtes des champignons et les éplucher.
Réduire les cerneaux de noix en poudre.
Mixer les haricots blancs avec l'ail coupé en morceaux, le jus de citron, le sel et le poivre.
Déposer une cuillère de crème de haricots dans chaque tête de champignon, associer les têtes 2 par 2 et les rouler délicatement dans la poudre de noix.

TARTELETTES AUX ASPERGES ET NOISETTES

Pour 8 tartelettes moyennes

Ingrédients pour les fonds de tartelettes :

100 g de farine de riz semi-complète
50 g de farine de millet
50 ml d'huile d'olive
50 ml d'eau
sel

Préparation des fonds de tartelettes :

Mélanger les farines et le sel. Ajouter l'huile d'olive, puis l'eau, qui va permettre à la pâte de ne pas s'effriter. Former une boule. La diviser en autant de petites boules que le nombre de moules. Huiler les moules à l'huile d'olive s'ils ne sont pas en silicone et enfoncer les boules de pâte pour former les fonds de tartelettes. Veiller à répartir la pâte de manière homogène.

Faire cuire 15 à 20 minutes dans un four à 180 °C préchauffé.

Ingrédients pour la garniture :

28 à 30 asperges vertes blanchies
50 ml de crème de soja cuisine
1 poignée de noisettes entières
1 c. à café d'ail des ours en poudre (à défaut, ½ c. à café d'ail en poudre)
2 c. à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

Préparation de la garniture :

Couper les pointes des asperges et réserver. Émincer les corps des asperges. Les faire revenir 5 minutes à la poêle dans 1 c. à soupe d'huile

d'olive à feu moyen, en remuant.

Ajouter la crème de soja et laisser cuire 15 minutes à feu doux en remuant régulièrement. Ajouter l'ail des ours (ou l'ail) en fin de cuisson. Saler et poivrer selon le goût.

Faire revenir les pointes d'asperges dans une autre poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive pendant 5 minutes.

Concasser ou écraser grossièrement les noisettes et les faire griller à sec dans une poêle bien chaude en la remuant constamment.

Montage final :

Remplir les fonds de tartelettes avec le mélange d'asperges à la crème. Parsemer de noisettes grillées et déposer quelques pointes d'asperges par-dessus.



YAKITORIS À LA FRANÇAISE

Pour 6 brochettes

Ingrédients pour la sauce :

5 cl de cognac
5 cl de shoyu
20 g de sucre

Préparation de la sauce :

Mélanger le cognac, le shoyu et le sucre. Il faut que le sucre se dissolve au maximum. Réserver.

Ingrédients pour les brochettes de tempeh et poireau :

200 g de tempeh nature
1 poireau de taille moyenne
1 c. à café de graines de coriandre
1 c. à café de sésame noir

Préparation des brochettes de tempeh et poireau :

Découper le tempeh en 6 cubes biseautés et le blanc de poireau en 4 tranches biseautées de même volume.
Faire blanchir les morceaux de poireau durant 2 minutes dans une eau bouillante salée. Bien les

égoutter en prenant soin de préserver la forme des tranches. Laisser refroidir.

Piler au mortier les graines de coriandre et mélanger avec le sésame noir.

Passer les faces supérieures et inférieures des morceaux de tempeh dans ce mélange.

Assembler chacune des 2 brochettes sur une petite pique en alternant les morceaux dans l'ordre suivant : tempeh / poireau / tempeh / poireau / tempeh.

Ingrédients pour les brochettes de seitan et échalotes :

200 g de seitan
2 grosses échalotes
1 c. à café de poivre vert
1 c. à café de baies roses

Préparation des brochettes de seitan et échalotes :

Découper le seitan en 6 morceaux et les échalotes en 4 tranches épaisses.
Piler au mortier le poivre vert et les baies roses.
Passer les faces supérieures et inférieures des cubes de seitan dans ce mélange.

Assembler chacune des 2 brochettes sur une petite pique en alternant les morceaux dans l'ordre suivant : seitan / échalote / seitan / échalote / seitan.

Ingrédients pour les brochettes de tofu et pleurotes :

200 g de tofu blanc ferme
4 pleurotes
¼ de noix de muscade
1 c. à café de poivre noir
2 clous de girofle

Préparation des brochettes de tofu et pleurotes :

Découper le tofu en 6 cubes. Nettoyer les pleurotes en coupant les pieds



trop longs. Les découper en 4 morceaux.
Râper la muscade, piler le poivre noir et les clous de girofle ensemble.

Passer les faces supérieures et inférieures des cubes de tofu dans ce mélange.

Assembler chacune des 2 brochettes sur une petite pique en alternant les morceaux dans l'ordre suivant : tofu / pleurote / tofu / pleurote / tofu.

huile d'olive

Préparation finale des brochettes :

Faire cuire les brochettes à la poêle avec un peu d'huile d'olive durant 2 minutes par face, à feu vif. Arroser avec la sauce chacune des brochettes et faire caraméliser les 4 faces.

Servir immédiatement.

Ingrédient pour la préparation finale des brochettes :

Sébastien Kardinal de VG-zone.net

SPAGHETTIS AUX FÈVES FRAÎCHES, CITRON ET RICOTTA DE SOJA

Pour 4 personnes

Ingrédients :

400 g de spaghettis de riz semi-complets
2 kg de fèves fraîches ou 160 g de fèves décortiquées
200 g de tofu ferme
1 petit citron
2 gousses d'ail
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de sirop de blé (sans gluten)
sel, poivre

Préparation :

Décortiquer les fèves : séparer les fèves de leur cosse, puis retirer leur peau. Pour retirer facilement la peau des fèves, les faire bouillir 30 secondes et les passer immédiatement sous l'eau froide avant de les peler.

Prélever le zeste du citron et le couper en fines lanières. Prélever le jus du citron.

Écraser le tofu à la fourchette, y ajouter 2 c. à café de jus de citron et 1 c. à café de sirop de blé. On obtient une ricotta de soja.

Émincer l'ail et le faire blondir dans une poêle avec les 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajouter le zeste de citron, la ricotta, saler et poivrer, puis

éteindre le feu.

Faire cuire les pâtes.

Égoutter les pâtes, y incorporer le contenu de la poêle, puis ajouter délicatement les fèves décortiquées.

Sandrine Costantino de vegebon.wordpress.com



© Marie-Laure

CRÈME GLACÉE AUX ABRICOTS ET AMANDES



Pour 4 personnes

Ingrédients :

5 abricots secs
10 amandes
250 ml de lait de soja
100 ml de crème de soja (« Soja du chef » de Bonneterre)
1 c. à soupe de sirop d'agave

Préparation :

Mettre les ingrédients dans le bol du blender et mixer 5 minutes en continu.
Mettre la préparation dans un bac en plastique au congélateur et remuer toutes les demi-heures pendant 5 heures.

Marie Laforêt de 100vegetal.blogspot.com

POIRES EN CAGES



Pour 4 tartelettes

Pour 4 tartelettes carrées de 8 cm x 8 cm

Temps de préparation de la pâte : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps de préparation de la crème caramel :
10 minutes

Ingrédients pour la pâte biscuitée :

60 g de farine de châtaigne bio (Markal)
30 g de farine de maïs bio (Markal)
10 g de farine de riz complet bio (Celnat)

15 g de poudre d'amandes bio
25 g de sucre de canne en poudre bio
15 g de sucre glace bio (Jean Hervé)
8 g de farine de lin + 25 ml d'eau
7 g de vanille liquide
60 g de margarine végétale bio (Vitaquell ou
« Soma » de Rapunzel)
1 g de sel non raffiné

Préparation de la pâte biscuitée :

Dans un saladier, verser les 3 farines, la poudre d'amandes, le sucre de canne, le sucre glace et le sel. Mélanger et réserver.

Note : On peut remplacer le sucre glace par la même quantité de sucre en poudre ou de rapadura.

Dans un ramequin, mélanger la farine de lin avec l'eau, puis avec la vanille liquide. Réserver.

Ajouter la margarine aux farines, ainsi que le mélange de lin et de vanille. Malaxer le tout afin d'obtenir une boule de pâte.

Préchauffer le four à 180 °C.

Sur un plan de travail, étaler la pâte au rouleau entre 2 feuilles de film alimentaire ou de papier de cuisson. La pâte doit faire environ 3 mm d'épaisseur.

Note : Cette technique permet de ne pas utiliser de farine supplémentaire, ce qui assèche la pâte. Prédécouper 4 carrés pour les fonds de tartelettes et 16 bandes pour les côtés.

Sur une plaque de cuisson munie d'une feuille Silpat ou de papier sulfurisé, poser les fonds carrés de pâte, puis les moules carrés par-dessus. Ajouter les bandes prédécoupées autour des cadres en prenant soin de ne pas laisser d'espace. Piquer les fonds de tartelettes.

Enfourner durant 18 à 20 minutes. Les tartelettes doivent être dorées.

Dès la sortie du four (attention à ne pas oublier de mettre de gants car les cadres sont bouillants), passer délicatement une lame de couteau entre les cadres et les tartelettes pour démouler le tout. Laisser refroidir avant de garnir.

Ingrédients pour la crème caramel :

150 g de sucre de canne en poudre bio

15 cl de crème de soja cuisine (Provamel)

30 g de margarine végétale bio (Vitaquell, « Soma » de Rapunzel ou Bonneterre)

60 g de crème Sojami à cuisiner (Le Sojami) ou de yaourt de soja nature (épais, style Provamel)

Préparation de la crème caramel :

Dans une casserole en inox à fond épais, faire fondre le sucre à feu doux sans mélanger, jusqu'à ce qu'il soit fondu et caramélisé.

Chauffer dans une autre petite casserole la crème de soja avec la margarine, qui doit être chaude.

Verser doucement ce mélange sur le caramel sans

cesser de mélanger énergiquement afin de ne pas avoir de grumeaux.

Note : Pas de panique s'il y a des grumeaux ! Couper le feu, mélanger rapidement et laisser reposer pour que tout soit bien homogène.

Laisser cuire tout en mélangeant, sur feu moyen, durant quelques minutes. Le caramel doit être épais, crémeux et assez sombre.

Verser dans un ramequin et ajouter la crème Sojami à cuisiner ou le yaourt. Mélanger et réserver.

Ingrédients pour le montage final :

2 petites poires bio

mélange d'épices bio « pain d'épices » (Cook)

un peu de jus de citron

Montage final :

Verser la crème caramel sur les fonds de tartelettes. Remplir à moitié.

Peler et vider les poires. Les couper en 2 (une demi-poire pour chaque tartelette), puis réaliser de fines tranches. Verser un peu de citron et saupoudrer avec le mélange d'épices.

Pencher légèrement les poires et les poser sur la crème caramel en pressant très légèrement pour faire remonter la crème.

Garder au frais jusqu'au moment d'ajouter la décoration finale.

Ingrédient pour la décoration finale :

± 200 g de sucre de canne blond

Décoration finale :

Sur feu doux, faire fondre le sucre dans une casserole à fond épais jusqu'à ce qu'il se transforme en un caramel liquide et doré. Couper le feu.

Huiler une louche en inox ou des moules en silicone en demi-sphères. Poser la casserole sur un chiffon de façon à la surélever de moitié.

À l'aide d'une cuillère, former des fils sur la louche ou les moules en demi-sphères. Former 4 petites cages en caramel et laisser durcir avant de démouler délicatement.

Note : Les cages en caramel ne se conservent pas au frais et ont une durée de vie très courte. Réaliser ces décorations 5 minutes avant de servir.

Laura VeganPower de VG-zone.net

LE PAIN QUOTIDIEN



© Sébastien Kardinal

Vous avez envie de prendre un petit déjeuner en ville ? Peut-être ne connaissez-vous pas encore *Le Pain Quotidien*, qui a pourtant la délicatesse de savoir accueillir les véganes !

Asseyez-vous autour de la grande table commune et préparez-vous à bien commencer la journée. Ici, le concept est simple : petit déjeuner à la mode continentale basé sur une belle sélection de pains variés, de confitures et de pâtes à tartiner accompagnés d'une boisson chaude et d'un jus de fruits.

Vous serez enchanté d'avoir enfin du lait de soja pour votre café crème ou votre excellent granola sans miel. L'option est proposée sans supplément de prix. De plus, tout est issu de l'agriculture biologique et fabriqué à l'ancienne, ce qui renforce la qualité générale de l'établissement !

Malheureusement, aucune viennoiserie n'est totalement végétale. Mais dans le cadre d'une formule par exemple, il vous suffira de préciser que vous ne désirez pas de viennoiserie pour obtenir un supplément de délicieux pains spéciaux.

Le petit déjeuner est servi tous les jours de huit heures à midi.

Le Pain Quotidien est une chaîne d'origine française qui a su s'implanter avec succès dans 19 pays, avec un total de 140 boutiques. En France, les restaurants se trouvent à Paris, Lille et Aix-en-Provence.

Adresses et menu sur le site officiel : lepainquotidien.fr.

Sébastien Kardinal de VG-zone.net

LIRE ET ÉCRIRE

LE RAPPORT CAMPBELL EN QUESTION

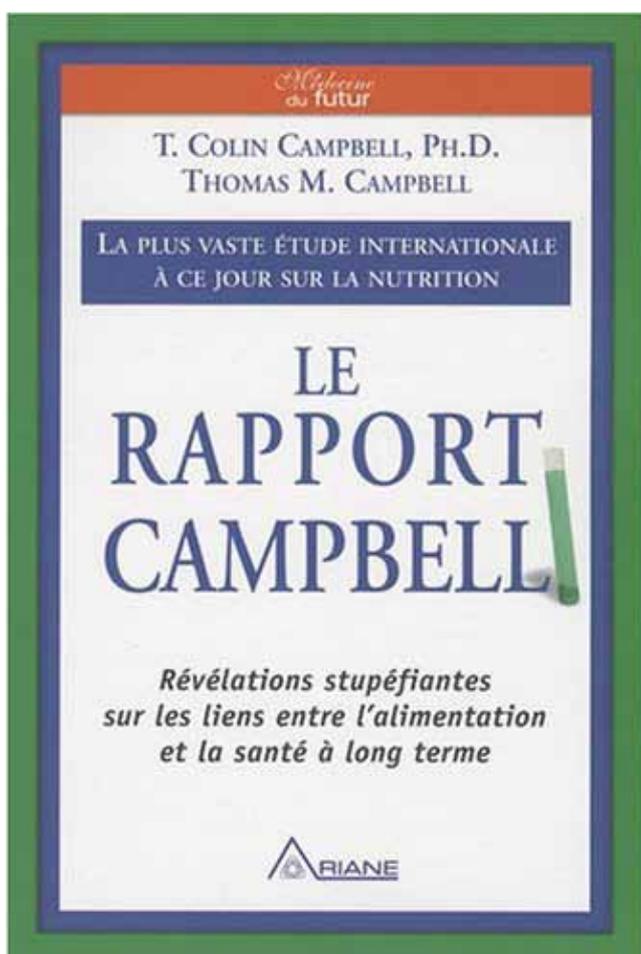
Dans le numéro précédent, nous avons publié une présentation non critique de cet ouvrage. Nous nous en excusons car les véganes ne doivent pas utiliser *Le Rapport Campbell* pour défendre la validité de leur alimentation.

Campbell père s'est appuyé sur l'expérimentation animale pour élaborer des hypothèses. Ce n'est pas végane. Une bonne partie de l'ouvrage consiste à soutenir que les expériences conduites

sur des rongeurs empoisonnés sont applicables aux humains. Pour démontrer cette idée fixe, Campbell s'appuie sur deux séries de données concernant la mortalité en Chine. Richard Peto, l'épidémiologiste oxfordien qui était chargé d'analyser les données, ne semble pas s'être prononcé en faveur des conclusions de Campbell.

De plus, Campbell ne cite pas la seule étude comparée fiable dont nous disposons actuellement sur la mortalité des véganes¹. Or celle-ci démontre que les véganes seraient au même niveau que les consommateurs réguliers de viande, détruisant les mythes d'une plus grande longévité ou d'une mortalité précoce. Ce pied d'égalité est précisément ce qui permet de placer la justice au cœur du débat de société pour défendre les droits des animaux.

En attendant d'être en mesure de vous présenter des réfutations plus précises, nous recommandons la plus grande prudence vis-à-vis du *Rapport Campbell*. Tous les ouvrages qui semblent favorables au véganisme et au végétarisme ne sont pas forcément bons pour la cause. Encore faut-il qu'ils soient justes !



1. KEY (T. J.), FRASER (G. E.), THOROGOOD (M.), APPLEBY (P. N.), BERL (V.), REEVES (G.), BURR (M. L.), CHANG-CLAUDE (J.), FRENTZEL-BEYME (R.), KUZMA (J. W.), MANN (J.), MCPHERSON (K.), « Mortality in Vegetarians and Nonvegetarians: Detailed Findings from a Collaborative Analysis of 5 Prospective Studies », dans *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 70, n° 3, septembre 1999, p. 516S-524S. Voir le tableau comparatif n° 7, p. 523S. Disponible ici : ajcn.org/content/70/3/516S.full.pdf+html.

FAUT-IL MANGER LES ANIMAUX ?

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, il est impossible de trouver le mot *végane* dans la traduction de l'ouvrage. Notre visibilité dans la société française est nulle. On rencontre le mot *végétalien* à la p. 295 :

« Je suis végétalien et je construis des abattoirs. »

Le terme *vegan* est pourtant utilisé dans la version originale. Sans doute la traduction avait-elle pour mission d'utiliser des mots répandus, compréhensibles par le plus grand nombre. Curieusement, cela a pour effet de rendre le texte français plus exact que le texte américain : il est incohérent de se dire *végane* quand on construit des abattoirs à cause de l'exploitation animale engendrée. Le végétalisme ne désigne qu'un régime alimentaire. Il est donc possible d'être végétalien et d'exploiter des animaux, en construisant des abattoirs par exemple. Ces glissements sémantiques s'opèrent à tous les niveaux dans l'ouvrage,

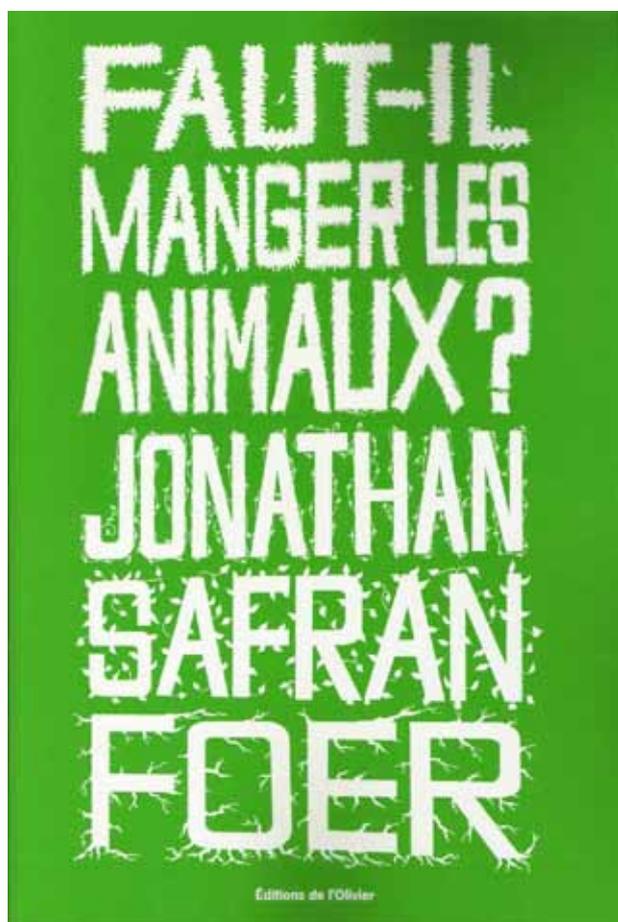
de façon intentionnelle et stratégique. Le point de vue de l'auteur se veut original. La surprise est garantie.

À travers ses souvenirs d'enfance, Foer décrit les traditions culinaires familiales. La rencontre avec sa femme et son anxiété à l'idée de devenir père sont aussi racontées sous l'angle de l'alimentation. Il enveloppe ses récits d'une tendresse infinie pour ses proches. C'est un jeune père rempli d'amour qui donne à voir le monde sous son jour le plus humain. L'introduction est d'autant plus agréable qu'elle est écrite dans un langage simple et fluide. Suivent les révélations de la grand-mère de l'auteur. Fuyant les Allemands pendant la seconde guerre mondiale, elle raconte avoir mangé des choses indescriptibles. À l'orée de la mort, un fermier russe lui a offert un morceau de viande qu'elle a pourtant refusé parce qu'il s'agissait de porc (le porc n'est pas *casher*). Elle explique son choix à la p. 30 :

« Si plus rien n'a d'importance, il n'y a rien à sauver. »

Les promesses d'un tel départ laissent espérer une lecture très attrayante. Malheureusement, la comparaison du chien de compagnie de Foer aux poissons n'est qu'un thème rebattu de la littérature militante pour parler d'antispécisme. Les réalités de l'élevage qui suivent ne sont pas non plus inédites. Difficile de traiter le cœur du sujet sans reprendre les mêmes enquêtes ni arriver aux mêmes conclusions. Cependant, l'interprétation de ces exercices de style reste d'une exécution remarquable, et le succès du livre servira peut-être. Certaines pages inspirent d'ailleurs le dégoût avec un talent rare.

L'originalité est ailleurs. Qu'il s'agisse d'éleveurs prétendument respectueux, d'industriels, de militants Peta, d'employés d'abattoirs, d'épouses de fermier, etc., le narrateur recouvre habilement les arguments des uns par les conclusions des autres et ainsi de suite jusqu'à la fin. Ce processus guide les novices dans un voyage éducatif. Les particularités américaines de cette littérature informative





Jonathan Safran Foer.

sont intéressantes, notamment par la répétition des charges contre Thanksgiving.

Foer n'a pas la sagesse de réfuter l'exploitation animale par les arguments éthiques les plus solides. S'il apporte une conclusion convaincante au sujet de la viande prétendument heureuse et qu'il amène le lecteur à comprendre qu'infliger la mort n'est pas justifiable, la façon dont il qualifie sa position relève d'un équilibre qui paraîtra bien artificiel à la plupart des véganes. On lit ainsi à la p. 299 :

« L'industrie de la viande cherche à faire passer ceux qui adoptent une double position comme la mienne pour des végétariens absolutistes dissimulant des projets extrémistes. Mais des éleveurs peuvent être végétariens, des végétaliens peuvent construire des abattoirs, et je peux être un végétarien qui soutient ce qui se fait de mieux dans l'élevage. »

L'auteur à succès suggère à ses lecteurs d'orienter leur consommation vers des produits inaccessibles afin de respecter la dignité de leurs liens familiaux, aux p. 248-251 par exemple :

« La question, pour moi, est la suivante : sachant que ma famille n'a absolument pas besoin de manger des animaux [...], doit-elle en consommer ou pas ? [...] Mais pour moi aujourd'hui – pour ma famille aujourd'hui –, les inquiétudes que j'éprouve à l'égard de ce qu'est la viande et de ce qu'elle est devenue suffisent à m'y faire renoncer complètement. [...] Maintenant que j'ai bouclé mon enquête, il ne m'advient que très rarement de croiser le regard d'un animal de ferme. Mais plusieurs fois par jour, en de nombreux jours de ma vie, je croiserai celui de mon fils. »

Sans doute espère-t-il que les gens se tourneront vers le véganisme.

FOER (Jonathan Safran), *Faut-il manger les animaux ?*, Éditions de L'Olivier, 2011 (pour l'édition française), 363 pages, 22 €.

Site Internet (en anglais) dédié à l'ouvrage : eatin-animals.com.

LE CRI DE LA CAROTTE

Les sociétés véganes se construisent aujourd'hui au cœur d'une culture du massacre. *Le Cri de la carotte*, c'est la lucidité grandissante de Sandrine Delorme qui cherche à se faire entendre. Le parcours de l'orthophoniste devenue végane à tâtons, par intuition puis par raison, nous renvoie à nous-mêmes. Que faire de cette conscience au milieu du bain de sang ?

Le lecteur suit le cheminement de Sandrine. Au fur et à mesure qu'elle choisit de vivre en accord avec sa conscience, évoluant du végétarisme hésitant vers le véganisme, elle se retrouve confrontée au décalage culturel de son environnement. Le questionnement incessant de son entourage la pousse à rechercher une documentation propre à nourrir un dialogue argumenté. Sandrine Delorme a lu Peter Singer, Tom Regan, Helmut F. Kaplan, Gary L. Francione, Jean-Luc Daub, Fabrice Nicolino, Erik Marcus, Charles Patterson, etc., sans oublier la foule d'informations diffusées sur Internet. C'est une caractéristique partagée par de nombreux véganes. Mais Sandrine va plus loin. Elle finit par militer activement sur les stands d'information. L'efficacité l'obsède jusqu'à critiquer sagement des réponses toutes faites qui circulent dans le milieu : des réfutations pertinentes figurent souvent en notes.

Le Cri de la carotte, c'est aussi le moyen pour Sandrine de tenter d'améliorer son efficacité individuelle. La littérature est un média de diffusion puissant. Publier un livre permet également de passer à la télévision. Dans le même état d'esprit, Sandrine participe aux premiers clips humoristiques des Végolos (vegolos.canalblog.com) et tisse des liens avec des personnalités bienveillantes comme le maire du 2^e arrondissement de Paris, Jacques Boutault, qui a préfacé l'ouvrage. On apprend que celui-ci a matérialisé les lundis végétariens pour que la restauration collective de sa circonscription soit plus écologique, plus hygiénique et éducative :

« Je ne suis pas végétarien. [...] Il s'agit de montrer qu'il est possible de se nourrir autrement qu'en man-

geant de la viande tous les jours à tous les repas. Apprendre aux enfants la diversité des façons de se nourrir participe de l'éducation, cela les enrichit et les prépare mieux pour l'avenir. [...] Agir pour le bien-être des animaux, c'est agir pour le bien-être des humains. »

À nous de faire comprendre qu'il est important d'inclure le véganisme dans l'éducation des populations futures...

DELORME (Sandrine), *Le Cri de la carotte. Aventures gauloises d'une végétarienne*, Les Points sur les i, 2011, 218 pages, 15 €.

Site Internet de l'auteure : afleurdeplume.com.

Constantin Imbs



VEGMAG ET LE VÉGANISME

Le seul magazine commercial du monde végétarien français est en difficulté. Olivier Mainfray, dont nous saluons l'intervention diffusée il y a quelques mois sur TF1¹, nous parle des liens étroits qu'entretiennent *VegMag*² et le véganisme pour inviter les véganes à soutenir ce média.

Comment *VegMag* a-t-il commencé ?

VegMag a été fondé par Jean-Marc Royer, un créateur d'entreprise végétarien. Constatant qu'il n'y avait malheureusement aucun média français consacré au végétarisme, il a eu l'idée de créer un journal dans lequel nous pourrions parler librement de végétarisme, sans passer pour des illuminés ni des personnes sectaires. Il a donc lancé en 2006 *Végétariens Magazine*, qui a été repris en 2009 par Julie Lescieux. Le nom du magazine a été changé en *VegMag*, plus apte à être distribué à un large public.



Quel est le but de la revue ?

C'est bien évidemment de proposer aux végés et véganes un média dans lequel ils se retrouvent, mais aussi de faire avancer notre cause en montrant aux omnivores que nous savons vivre et que nous avons des recettes très appréciées. Eh oui, nous ne mangeons pas que de la salade et des carottes ! Nous en sommes maintenant au numéro 38 avec une parution bimestrielle. Tous les rédacteurs travaillant pour *VegMag* sont bénévoles et nous faisons de notre mieux pour que ce média soit la référence en matière de végétarisme, végétalisme et véganisme en France.

Quels sont les rapports qu'entretient *VegMag* avec le véganisme ?

90 % des rédacteurs de *VegMag* sont véganes et tous comprennent le véganisme. Comme je l'ai dit, le nom de *Végétariens Magazine* a été

1. Un reportage bienveillant de deux minutes a été diffusé le 22 janvier 2011 au journal télévisé de 13 h : videos.tf1.fr/jt-we/un-vegan-c-est-quoi-6234691.html.

2. Site Internet et abonnement : vegmag.fr.

modifié en *VegMag*. Il y a dans ce changement de nom des raisons financières : le magazine ne doit pas sembler réservé aux végétariens. Mais c'est aussi pour parler plus librement de véganisme. La plupart de nos articles traitent du mode de vie végane. Nous avons fait un article très complet sur l'industrie laitière afin de montrer au grand public ce qui se cache derrière une brique de lait ou un fromage. Nos recettes sont 100 % végétales. Nous faisons des publicités dans *VegMag* et nous sommes notamment en contrat avec le site Alternature³ pour les fromages végétaux Vegusto. Nous ne prenons jamais d'annonceurs de fromages, laits ou yaourts issus des animaux. Cela nous coûte d'ailleurs très cher puisque nous refusons régulièrement de leur faire de la publicité payante malgré leurs demandes. Nous avons une éthique et nous nous y tenons malgré ce que cela nous coûte !

Propos recueillis par Constantin Imbs



Post-scriptum :

Nous apprenons à l'instant que la rédaction de *VegMag* a décidé d'adopter la graphie votée par la Société végane. Nous saluons cet effort unitaire parce qu'il est susceptible d'accélérer le processus d'acculturation par lequel le terme *végane* entrera dans la culture et le dictionnaire français.

3. Site de vente par Internet : alternature.com.

LES PHILOSOPHES ET L'ANIMAL

« 2^e épreuve. Composition de philosophie se rapportant à une notion ou à un couple ou groupe de notions. L'animal. »

Le sujet de la 2^e épreuve de l'agrégation de philosophie 2012 est l'animal. Les candidats carnistes ont-ils seulement connaissance du mot *végane* ? De leur côté, les végétariens connaissent-ils les textes susceptibles d'avoir façonné la condition animale ? La bibliographie suggérée par la librairie philosophique J. Vrin est reproduite ci-dessous.

SÉLECTION DE PREMIÈRES LECTURES :

Regard historique :

Des animaux et des hommes. Anthologie des textes remarquables, écrits sur le sujet, du xv^e siècle à nos jours, textes réunis par L. Ferry et C. Germé, Librairie générale française, 1994.

FONTENAY (É. DE), *Le Silence des bêtes. La philosophie à l'épreuve de l'animalité*, Fayard, 1998.

Aspect éthologique :

BURGAT (F.), *Liberté et inquiétude de la vie animale*, Éditions Kimé, 2005.

LESTEL (D.), *Les Origines animales de la culture*, Flammarion, 2003.

Point de vue anthropique :

AGAMBEN (G.), *L'Ouvert. De l'homme et de l'animal*, Rivages, 2006.

GONTIER (T.), *De l'homme à l'animal. Paradoxes sur la nature des animaux. Montaigne et Descartes*, Vrin, 1998.

Aspect éthico-juridique :

JEANGÈNE VILMER (J.-B.), *L'Éthique animale*, Presses universitaires de France, 2011.

Qui sont les animaux ?, sous la dir. de J. Birnbaum, Gallimard, 2010.

REVUES :

« L'âme des bêtes », dans *Corpus*, n° 16-17, 1991.

« L'animal », dans *Alter*, n° 3, 1995.

« Les animaux », dans *Pouvoir*, n° 131, 2009.

ÉTUDES :

AGAMBEN (G.), *L'Ouvert. De l'homme et de l'animal*, Rivages, 2006.

L'Animal littéraire. Des animaux et des mots, sous la dir. de J. Poirier, Éditions universitaires de Dijon, 2010.

De l'animal-machine à l'âme des machines. Querelles biomécaniques de l'âme (xvii^e-xxi^e siècle), sous la dir. de J.-L. Guichet, Publications de la Sorbonne, 2010.

Des animaux et des hommes. Anthologie des textes remarquables, écrits sur le sujet, du xv^e siècle à nos

- jours*, textes réunis par L. Ferry et C. Germé, Librairie générale française, 1994.
- Anthologie d'éthique animale. Apologie des bêtes*, textes réunis par J.-B. Jeangène Vilmer, Presses universitaires de France, 2011 (à paraître).
- ARMENGAUD (F.), *Réflexions sur la condition faite aux animaux*, Éditions Kimé, 2011.
- ARON (S.) et PASSERA (L.), *Les Sociétés animales. Évolution de la coopération et organisation sociale*, De Boeck, 2009.
- BAILLY (J.-C.), *Le Versant animal*, Bayard, 2007.
- BURGAT (F.), *Liberté et inquiétude de la vie animale*, Éditions Kimé, 2005.
- CARRUTHERS (P.), *The Animals Issue. Moral Theory in Practice*, Cambridge University Press, 1992.
- CHAPOUTHIER (G.) et KAPLAN (F.), *L'Homme, l'animal et la machine. Perpétuelles redéfinitions*, CNRS éditions, 2011.
- DESMOULIN (S.), *L'Animal, entre science et droit*, Presses universitaires d'Aix-Marseille, 2006.
- DEVIIENNE (P.), *Penser l'animal autrement*, L'Harmattan, 2010.
- FERRET (S.), *Deepwater Horizon. Éthique de la nature et philosophie de la crise écologique*, Seuil, 2011.
- FONTENAY (É. DE), *Sans offenser le genre humain. Réflexions sur la cause animale*, Albin Michel, 2008.
- *Le Silence des bêtes. La philosophie à l'épreuve de l'animalité*, Fayard, 1998.
- FONTENAY (É. DE) et PASQUIER (M.-C.), *Traduire le parler des bêtes*, L'Herne, 2008.
- FRANCIONE (G. L.), *The Animal Rights Debate. Abolition or Regulation ?*, Columbia University Press, 2010.
- *Animals as Persons. Essays on the Abolition of Animal Exploitation*, Columbia University Press, 2009.
- GARCIA (T.), *Nous, animaux et humains. Actualité de Jeremy Bentham*, François Bourin Éditeur, 2011.
- GOFFI (J.-Y.), *Le Philosophe et ses animaux. Du statut éthique de l'animal*, Éditions Jacqueline Chambon, 1994.
- GOULD (S. J.), *L'éventail du vivant. Le mythe du progrès*, Seuil, 1997.
- GUICHET (J.-L.), *Rousseau, l'animal et l'homme. L'animalité dans l'horizon anthropologique des Lumières*, Cerf, 2006.
- JEANGÈNE VILMER (J.-B.), *Éthique animale*, Presses universitaires de France, 2008.
- *L'éthique animale*, Presses universitaires de France, 2011.
- LESTEL (D.), *L'animal est l'avenir de l'homme*, Fayard, 2010.
- *L'Animalité. Essai sur le statut de l'humain*, L'Herne, 2007.
- *L'Animal singulier*, Seuil, 2004.
- *Les Origines animales de la culture*, Flammarion, 2003.
- LORENZ (K.), *L'Envers du miroir. Une histoire naturelle de la connaissance*, Flammarion, 1990.
- *Les Fondements de l'éthologie*, Flammarion, 2009.
- MATIGNON (K. L.), *Sans les animaux, le monde ne serait pas humain*, Albin Michel, 2000.
- PARKER (J. V.), *Animal Minds, Animal Souls, Animal Rights*, University Press of America, 2010.
- Penser le comportement animal. Contribution à une critique du réductionnisme*, sous la dir. de F. Burgat, Éditions de la Maison des sciences de l'homme - Éditions Quæ, 2010.
- Physiologos. Le bestiaire des bestiaires*, trad. du grec par A. Zucker, J. Millon, 2004.
- PROUST (J.), *Les animaux pensent-ils ?*, Bayard, 2010.
- *Comment l'esprit vient aux bêtes. Essai sur la représentation*, Gallimard, 1997.
- Qui sont les animaux ?*, sous la dir. de J. Birnbaum, Gallimard, 2010.
- SCHAEFFER (J.-M.), *La Fin de l'exception humaine*, Gallimard, 2007.
- SINGER (P.), *Comment vivre avec les animaux ?*, Les Empêcheurs de penser en rond, 2004.
- *L'Égalité animale expliquée aux humain-es*, Éditions Tahin Party, 2007.
- TATTERSALL (I.), *L'Émergence de l'homme. Essai sur l'évolution et l'unicité humaine*, Gallimard, 2003.
- TINLAND (F.), *L'Homme sauvage. Homo ferus et Homo sylvestris. De l'animal à l'homme*, L'Harmattan, 2003.
- UEXKÜLL (J. VON), *Milieu animal et milieu humain*, Rivages, 2010.
- WAAL (F. DE), *Le Singe en nous*, Pluriel, 2011.

TEXTES PHILOSOPHIQUES :

ARISTOTE, *De la génération des animaux*, Les Belles Lettres, 1961.

— *Histoire des animaux*, Vrin, 1987.

BOULLIER (D.-R.), *Essai philosophique sur l'âme des bêtes*, Fayard, 1985.

BUFFON, *Discours sur la nature des animaux*, Rivages, 2003.

CONDILLAC (É. B. DE), *Traité des animaux*, Vrin, 2004.

DERRIDA (J.), *L'Animal que donc je suis*, Galilée, 2006.

DESCARTES (R.), *Discours de la méthode*, Vrin, 1992.

— Lettre à Morus du 5 février 1649, dans *Œuvres philosophiques*, Garnier, 1973 ; vol. III, p. 884-887.

— Lettre au Marquis de Newcastle du 23 novembre 1646, Garnier, 1973 ; vol. III, p. 690-696.

— *Les Passions de l'âme*, Vrin, 1991.

— « Traité de l'homme », dans *Le Monde, L'Homme*, Seuil, 1996.

ÉLIEN LE SOPHISTE, *La Personnalité des animaux*, 2 vol., Les Belles Lettres, 2001.

HEIDEGGER (M.), *Les Concepts fondamentaux de la métaphysique. Monde, finitude, solitude*, Gallimard, 1992.

LA FONTAINE (J. DE), *Discours à M^{me} de La Sablière. Sur l'âme des animaux*, Droz, 1967.

— *Fables*, Flammarion, 2007.

LA METTRIE (J. O. DE), *L'Homme-machine*, Gallimard, 1999.

— *L'Homme plus que machine*, Rivages, 2004.

MONTAIGNE (M. DE), « Apologie de Raymond Sebond », dans *Les Essais*, Gallimard, 2009 ; vol. II (xii).

PARDIES (I. G.), *Discours de la connoissance des betes*, Kessinger Publishing, 2010.

PLINE L'ANCIEN, *Histoire naturelle. Livre VIII*, Les Belles Lettres, 1952.

PLOTIN, *Traité 53. I, I*, Cerf, 2004.

PLUTARQUE, *Trois Traités pour les animaux*, POL, 1992.

SÉNÈQUE, Lettre CXXI, dans *Lettres à Lucilius*, Les Belles Lettres ; vol. V (livres XIX-XX).

SIMONDON (G.), *Deux Leçons sur l'animal et l'homme*, Ellipses, 2004.

SPINOZA (B.), *Éthique*, Seuil, 2010 ; part. III et IV.

TURMEDA (A.), *Dispute de l'âne*, Vrin, 1984.

ÉTUDES CLASSIQUES :

Animal et animalité dans la philosophie de la Renaissance et de l'âge classique, sous la dir. de T. Gontier, Éditions de l'Institut supérieur de philosophie - Éditions Peeters, 2005.

GONTIER (T.), *De l'homme à l'animal. Paradoxes sur la nature des animaux. Montaigne et Descartes*, Vrin, 1998.

LABARRIÈRE (J.-L.), *La Condition animale. Études sur Aristote et les stoïciens*, Éditions Peeters, 2005.

— *Langage, vie politique et mouvement des animaux. Études aristotéliciennes*, Vrin, 2004.

ZUCKER (A.), *Aristote et les classifications zoologiques*, Éditions Peeters, 2005.

CHEZ VRIN ET DIFFUSION :

BONDOLFI (A.), *L'Homme et l'animal. Dimensions éthiques de leur relation*, Éditions universitaires Fribourg Suisse, 1995.

BRENNER (A.), *Manuel d'éthique de l'environnement. De la théorie à la pratique*, Academic Press Fribourg, 2010.

GOFFI (J.-Y.), *Qu'est-ce que l'animalité ?*, Vrin, 2004.

Intelligence animale, intelligence humaine, sous la dir. de M. Delsol, B. Feltz, M.-C. Groessens, Vrin, 2008.

Philosophie animale. Différence, responsabilité et communauté, textes réunis par H.-S. Afeissa et J.-B. Jeangène Vilmer, Vrin, 2010.

COURRIER DES LECTEURS

Reçu par mail le 30 mars 2011 :

« Bonjour,
Y aurait-il une réponse de la Société vé-
gane pour éviter toute confusion sur ce
cas dramatique :

www.lexpress.fr/actualite/societe/justice/un-couple-vegetalien-juge-apres-la-mort-de-leur-bebe_977308.html ?

Manu »

Merci de poser la question, parce que cette actualité nous touche particulièrement. Il serait inhumain de renier cette famille de végétaliens qui souffre d'une perte extrêmement douloureuse.

Nos pensées vont à Louise et à toute sa famille.

La petite Louise était malheureusement carencée en vitamine B12. Nous souhaitons que cette situation ne se reproduise pas. Or le ministère de la Santé ne communique rien de pertinent à ce sujet, malgré le besoin évident que nous constatons. Les recommandations de base sont pourtant très simples. C'est pourquoi nous avons lancé un appel au ministère de la Santé.

Constantin Imbs

Posté sur Facebook le 23 février 2011 :

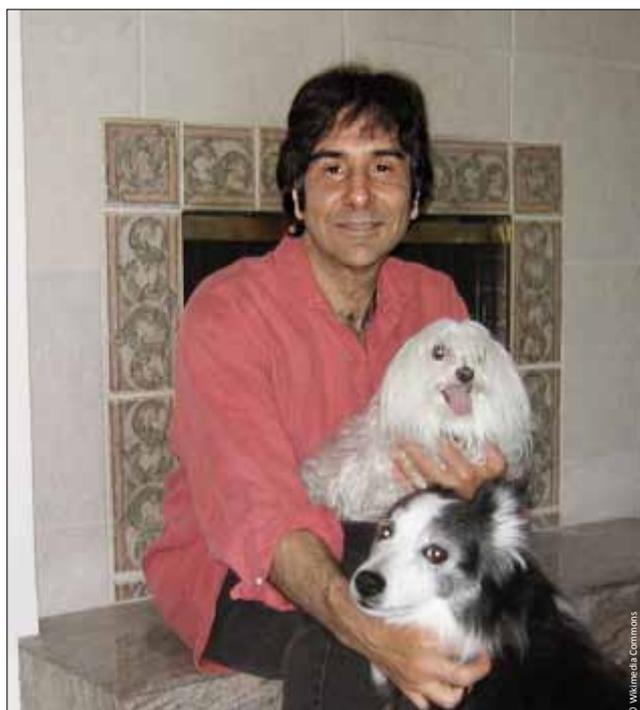
« Bonsoir à tous,

Avez-vous vu ce qu'il se passe par rapport à la Vegan Society britannique ? Quelques personnes, dont Gary Francione, s'inquiètent du fait que le magazine *The Vegan* ait publié une publicité payée pour une société non végane. Qu'en pensez-vous ?

Raphaël »

Merci beaucoup de nous avoir consultés à ce sujet. Cette question est très intéressante parce que Gary Francione est connu pour ses positions radicales et justes.

Un premier examen donne l'impression que les réclamations de Gary Francione commencent mal. La suite de billets d'humeur publiés à partir du 20 février 2011 sur son site¹ a été provoquée par une critique de son dernier ouvrage qui est parue dans *The Vegan* (printemps 2011) et qu'il a jugée déplaisante. Chacun peut constater la réaction de l'auteur face à cette déconvenue narcis-



Gary Francione.

sique. Tout d'abord, il critique la critique de son livre, puis, manifestement agacé, il s'interroge sur la présence d'une publicité pour un établissement végétarien quelques pages plus loin, invoquant l'honorable mémoire de Donald Watson, le fondateur de la Vegan Society.

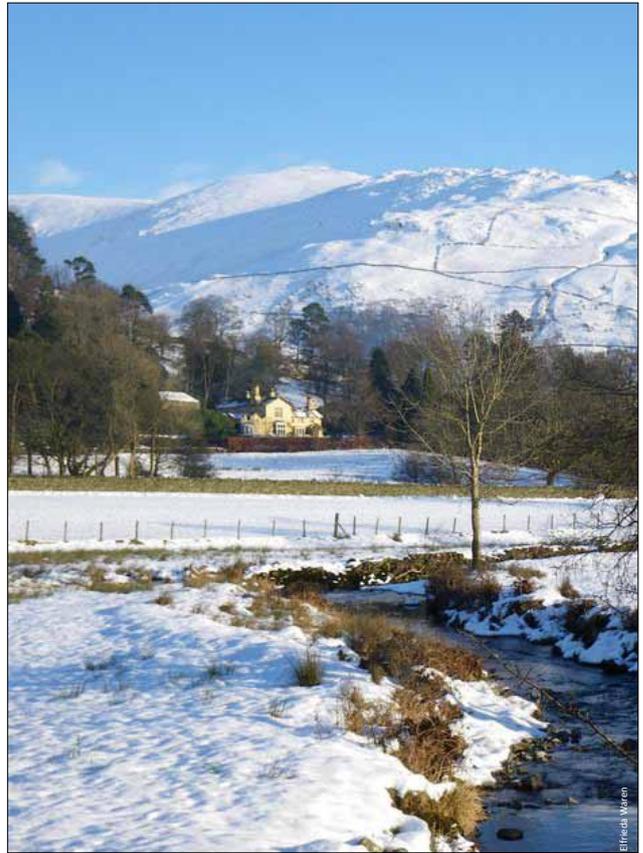
Cette saute d'humeur, quelle qu'en soit l'origine,

1. Voir abolitionistapproach.com/?s=lancrigg.

pose néanmoins une question essentielle : un magazine végane peut-il vendre un espace publicitaire à une entreprise non végane ? Regardons plus précisément l'établissement en question. L'hôtel de charme *Lancrigg*² est situé dans une campagne idyllique. Il propose de nombreux plats véganes au menu³, tels qu'un curry vert thaï, un burger au tofu, un tajine marocain, des falafels aux noix de cajou et au citron rôti, des roulés aux champignons et aux noix du Brésil, une mousse au chocolat et au café accompagnée d'un sorbet à la noix de coco, sans parler des entrées. La situation française et notre gourmandise ne doivent pas écarter la justesse de la question de Gary Francione. Des plats et des options véganes sont proposés, certes, mais un magazine végane a-t-il le droit moral de vendre un espace publicitaire à un établissement végétarien sous prétexte que celui-ci fait des efforts pour accueillir les véganes ?

Le magazine *Végane* communique lui aussi ce genre d'informations pratiques. Les adresses de certains restaurants en font partie lorsque ceux-ci proposent des options véganes. D'ailleurs, la plupart des stands d'information des associations contribuent à la diffusion de ces mêmes adresses, tout comme les forums, les blogs et les conversations amicales. Bien sûr, tout cela est gratuit, mais il n'est pas certain que la rémunération changerait grand-chose à la moralité du processus. Si la participation économique devait effectivement représenter une faute caractérisée, un manquement au véganisme, cela interdirait non seulement la publicité dans un journal collectif, mais aussi la consommation individuelle d'un repas végane ou l'achat de denrées véganes dans des enseignes qui ne le sont pas. Seulement voilà, il semble que le véganisme soit très différent de l'érémisme auquel cette stratégie conduirait inévitablement.

La première réponse officielle de la Vegan Society



Hôtel Lancrigg.

à Gary Francione rappelle l'occurrence régulière de publicités pour des établissements végétariens depuis le second numéro de 1946 jusqu'à nos jours, parce qu'ils offrent des options véganes à leurs clients. La position du fondateur même de la Vegan Society, Donald Watson, semble extrêmement claire dans une interview de 2002⁴ :

« George D. Rodger⁵ : D'après vous, qu'est-ce qui est le plus difficile quand on est végane ?

Donald Watson : C'est probablement l'aspect social, le fait de m'excommunier moi-même de cette partie de la vie qui consiste à se rencontrer pour manger. La seule façon d'améliorer la situation, c'est de faire en sorte que le véganisme soit de mieux en mieux accepté dans les pensions de famille, les hôtels, partout où l'on va, jusqu'à ce qu'un jour, espérons-le, il devienne la norme. »

2. Plus d'informations sur lancrigg.co.uk.

3. Menu disponible sur lancrigg.co.uk/wp-content/uploads/sample_menu.pdf.

4. « GDR: *What do you find most difficult about being vegan?*

DW: *Well, I suppose it is the social aspect. Excommunicating myself from that part of life where people meet to eat, and the only way this problem can be eased is by having veganism more and more acceptable in guest houses, hotels, wherever one goes, until one hopes one day it will become the norm.* »

L'interview se trouve d'ailleurs sur le site de Gary Francione : abolitionistapproach.com/media/links/p2528/unabridged-transcript.pdf.

5. Président de la Vegan Society en 2002 (et en 2011).

C'est une réponse profondément humaine que l'on trouve chez Donald Watson : il n'est pas question de se couper des autres.

Nous nous joignons à Gary Francione pour rappeler que les « fromages variés, la mayonnaise, les crèmes glacées, les cheese-cakes, etc. » sont des produits de l'exploitation des animaux non humains, que rien ne peut justifier. Ces pratiques apparemment respectables et encore très appré-

ciées culturellement sont immensément cruelles envers les animaux non humains. Toutefois, Donald Watson a indiqué qu'il semblait préférable d'encourager tous les établissements à proposer des options véganes plutôt que de nous exclure. Le véganisme n'est certainement pas une question de pureté.

Constantin Imbs

Reçu par mail le 23 février 2011 :

« Bonsoir l'équipe !

Végane est moins bizarre en français que **vegan**, mais je vais continuer d'écrire **vegan** parce que je suis un homme, moi !
Sinon, bravo pour le magazine !

Jc »

Je vous remercie au nom de l'équipe du magazine.

Je comprends votre souci. Le phénomène a déjà fait l'objet de plusieurs remarques. C'est pourquoi je me permets de vous faire observer que plusieurs noms épïcènes tels que *aigle*, *artiste*, *ministre*, *philosophe*, *photographe*, etc. ne semblent pourtant diminuer la virilité de personne !

Les mouvements antisexistes affectionnent les termes épïcènes, comme en témoigne le manifeste du CLAS ou Collectif libertaire antisexiste par exemple, qui propose « d'utiliser le plus souvent possible des termes épïcènes [...] de façon à faire prendre conscience petit à petit que le masculin n'est ni universel, ni dominant, et de s'adresser à l'ensemble des personnes (politiquement, utiliser uniquement le masculin signifie s'adresser à



la moitié de la population seulement) » (scalp69.free.fr/CLAS.pdf, p. 16). On notera d'ailleurs que la forme épïcène *végane* conserve l'invariabilité en genre du terme anglais.

C'est sans surprise que la grammaire française perpétue la représentation de toutes les dominations. M. Grevisse, par exemple, explique dans *Le bon usage* (Paris, Duculot, 13^e édition, 1993 ; p. 741) que « les noms d'animaux ont un genre en rapport avec le sexe de l'animal quand ils désignent des animaux que l'homme élève ou qu'il chasse ». C'est donc un langage utilitaire : « l'opposition entre *le rat* et *la rate* (ou *ratte* : paragraphe 482, c) est surtout utile pour les expériences de laboratoire ».

Jasmine Perez



Aigle.

Reçu par mail le 17 février 2011 :

« Bonjour,

J'ai quelques corrections à faire par rapport à l'article sur le mot *vegan*.

En allemand, le substantif est *Veganer* (masculin singulier), *Veganerin* (féminin singulier), l'adjectif *vegan* et pas *vegane* (qui est l'adjectif décliné).

En danois, comme en allemand, la déclinaison s'applique, donc ce que vous avez noté n'est pas du tout correct non plus. Les mots danois pouvant correspondre, pour le peu que je connaisse de cette langue, sont : *vegansk*, *vegan*, *veganer*. En espagnol, *vegana* est correct mais est la forme féminine du mot, le masculin étant *vegano*.

En néerlandais, *veganisten* est la forme plurielle. Au singulier féminin comme masculin, on dit *veganist* pour le substantif, *veganistisch* pour l'adjectif non accordé.

cdrk »

Je vous remercie infiniment pour ces précisions très intéressantes qui confirment l'appropriation généralisée du terme *vegan*. En effet, comme vous l'expliquez si bien, les déclinaisons et variations que vous énumérez sont autant d'appropriations linguistiques différentes de l'anglais. C'est bien pour cela que le « florilège d'adaptations européennes » qui figure dans mon article est tout à fait correct. Pardonnez-moi si je n'ai pas été suffisamment claire.

Par ailleurs, je profite de cette réponse pour signaler que l'orthographe *vegane* semble très efficace lorsqu'il s'agit de communiquer auprès du grand public : ce dernier prononce le terme sans hésitation et le retient d'autant plus facilement. Rappelons que c'est l'un des avantages de cette graphie, que la Société végane n'impose qu'à elle-même !

Jasmine Perez

Reçu par mail le 10 décembre 2010 :

« Bonjour,

Si vous êtes une assoc loi 1901, cela devrait amener une réduction d'impôt, il me semble... À faire vérifier au service des impôts, je pense.

L'assoc DDA m'en avait parlé, et pour le miel, je veux bien le comprendre, quoique pour le bio, le vrai, je pense que c'est beaucoup mieux géré pour les abeilles. Disons que je ne sais pas ce que cela engendre pour les abeilles, la perte de ce miel.

Pour la laine de mouton, n'est-ce pas une nécessité pour le mouton ? Il est vrai que les moutons n'ont pas attendu l'humain pour vivre mais je suis preneur de vos infos, ça peut toujours servir. Maintenant, quelles sont les alternatives naturelles ? Car le coton, c'est bien sympa mais beaucoup aujourd'hui provient de coton transgénique et je ne souhaite pas promouvoir cette agriculture. Au niveau vestimentaire, il est très compliqué de trouver des produits... sains.

Cordialement.

Emmanuel »

Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez au véganisme et à notre association.

Nous répondons à votre question sur la déduction fiscale à la p. 14 et à celle sur le miel aux p. 28 à 43.

Vos observations concernant la laine sont pertinentes. Comme elles sont souvent soumises aux véganes, nous nous efforcerons de consacrer un article à ce sujet dans un prochain numéro.

Jasmine Perez

GROSSESSE VÉGANE

Enseignante, végane et enceinte de six mois, Jessica nous fait partager ses doutes et ses attentes de future maman.

Jessica, comment se passe ta grossesse ?

Ma grossesse se passe bien. Je suis une enseignante très énergique, mais au début, je me sentais fatiguée, j'avais des difficultés à monter l'escalier. Les élèves m'ont tout de suite grillée ! Au premier trimestre de grossesse, j'ai eu de grosses nausées qui duraient toute la journée et toute la nuit, ainsi que des brûlures d'estomac. Mon odorat a complètement changé aussi. Quand mon conjoint cuisait de la viande, cela me donnait des spasmes. L'odeur de cadavre brûlé m'était insupportable. Maintenant, ça va mieux !

Depuis combien de temps es-tu végane ?

J'ai connu une végétarienne dans mon adolescence, alors j'ai compris que c'était vraiment possible. J'ai franchi le cap il y a trois ans et j'ai senti un changement sur ma santé générale. L'effet a été immédiat sur ma digestion. Ensuite, ce choix alimentaire a supprimé mes allergies respiratoires, même mes allergies au pollen. Je n'ai plus besoin de faire de piqûres de cortisone ni de prendre de Ventoline contre l'asthme depuis que je suis végane. On m'en avait parlé, mais je n'y croyais pas jusqu'à l'avoir constaté par moi-même. Enfin, mon mari et moi avons tous les deux le même problème de cholestérol héréditaire. Moi, je l'ai réglé. Maintenant, j'en ai très peu, et que du bon ! Même mon conjoint a beaucoup fait baisser son



cholestérol en mangeant sur la même base que moi : beaucoup de légumes.

Pourquoi es-tu devenue végane ?

Pour la condition animale dans un premier temps. Mais l'effet sur la santé est appréciable. J'étais sensibilisée à la cause animale car mon père travaillait dans un abattoir. Je me suis beaucoup renseignée par curiosité. Au départ, j'ai hésité parce que j'avais peur d'avoir des carences, puis je me suis dit qu'il fallait essayer. Ce faisant, je me suis rendu compte que ça marchait très bien ! Je me suis juste supplémentée en vitamine B12.

Comment a réagi ta famille ?

J'appréhendais beaucoup, mais mes parents connaissaient ma tendance végétarienne car j'ai toujours été très écolo. Et grâce à cette amie végétarienne, j'étais déjà sensibilisée. Donc ils s'y attendaient un peu. En revanche, je pense que ça a dû les surprendre que je devienne végane. Mais ils savent que je suis quelqu'un de très raisonnable. Je me suis beaucoup renseignée et c'est très bien passé. De la même manière, mes beaux-parents n'ont exprimé aucune crainte. Au bout de mes trois ans de véganisme, ils se sont rendu compte que j'étais plutôt en meilleure santé. J'ai souvent des petits plats qui m'attendent. Je vois qu'ils font des efforts : ma mère dévalise la Biocoop avant que j'arrive et ma belle-mère est fière de présenter les recettes qu'elle a trouvées sur Internet ! Mon mari respecte mes choix et me soutient beaucoup. Il n'a pas fait le même cheminement de son côté, mais, finalement, quand on sort et que les gens me posent des questions sur le véganisme, c'est lui qui répond le premier et qui avance des arguments.

Mais cela ne te dérange pas qu'il soit omnivore ?

Ce n'est jamais agréable de voir quelqu'un manger de la viande, mais le véganisme est une démarche individuelle. Si c'est forcé, cela ne sert à rien.

Parles-tu du véganisme autour de toi ?

Oui, j'en parle beaucoup parce que les gens me posent des questions, notamment mes collègues : je ne mange pas forcément les mêmes goûteux et biscuits que les autres.

Aimes-tu cuisiner ?

J'ai aimé cuisiner le jour où je suis devenue végé-

talienne. C'est tellement plus facile finalement ! Faire une mousse au chocolat végane, c'est dix fois plus simple que d'en faire une classique. Il faut avoir 400 g de tofu soyeux et 200 g de chocolat noir, faire fondre le chocolat, mettre les ingrédients dans le blender, mixer le tout et placer la mousse dans le réfrigérateur. Miam ! Et puis quelle prise de tête de cuisiner de la viande ou du poisson, ça sent partout dans la maison ! J'ai découvert de nouveaux goûts, de nouvelles saveurs. On ne mange pas que de la salade ! Il y a maintenant des saucisses véganes ou du seitan. Je n'en mange pas souvent, mais ça m'arrive et c'est vite fait.

As-tu des envies subites ?

J'ai l'impression que le bébé adore la vanille, en particulier celle de la tisane. Il bouge beaucoup, ce n'est pas un végane anémié ni carencé en protéines. Nous, les véganes, on est obligés d'être deux fois plus en forme que les autres pour montrer une bonne image. Mais pour la grossesse, tant pis si j'ai l'air fatiguée ! Ensuite, je raffole des avocats, de la levure de bière (j'en mets partout tout le temps) ou des fraises. Sinon, pas de changement dans l'alimentation pendant la grossesse. J'ai juste augmenté récemment les quantités, j'ai plus d'appétit. Ce qui est bien en étant véganes, c'est que nous sommes moins exposées au risque de toxoplasmose. Il suffit de bien laver les crudités. Ce n'est donc absolument pas frustrant.

Comment penses-tu nourrir ton enfant ?

Je souhaite l'allaiter le plus longtemps possible. Après, je ne sais pas de quoi je serai capable. J'ai prévu un congé parental, qui est de six mois minimum, et puis il y aura le sevrage naturel. Je trouve que c'est un droit naturel pour l'enfant d'être allaité. Quand j'ai commencé à penser à avoir un bébé, je me suis dit qu'il était indispensable que je prenne le temps de m'en occuper correctement. Je veux faire ce qu'il y a de mieux pour lui comme essayer d'avoir une grossesse sereine, choisir un bon endroit pour accoucher et allaiter. J'ai envie de ne rien rater. On rate toujours quelque chose, mais je préférerais reculer l'échéance plutôt que de faire un bébé dans la précipitation. De plus, au départ, notre bébé dormira avec nous. C'est tout de même moins fatigant de l'avoir à côté et je pense que c'est ce qu'il y a de plus naturel en plus de l'allaitement. J'ai vraiment envie de vivre cette expérience à fond !



© Jessica

Jessica et son bébé.

Et après l'allaitement ?

Je me suis renseignée sur la diversification de l'alimentation pour un enfant végane. Déjà, je n'ai pas du tout confiance dans les produits laitiers. Je vais les introduire seulement le plus tard possible et uniquement s'il les réclame. Les premiers aliments qu'un bébé mange sont les fruits et les légumes de toute manière. Chez moi, la base du repas, c'est la même chose. Elle est végétale à 80 %, mon copain mélange ensuite du lait ou de l'œuf ou bien cuisine sa viande. Notre enfant sera initié essentiellement à la nourriture végétale, et au bout d'un moment, si ce qu'il y a dans l'assiette de son père l'intéresse, il y goûtera. Il sera sensibilisé au respect de la vie, autant de mon côté que de celui de mon conjoint car, même s'il n'est pas végane, nous sommes quand même d'accord sur certains principes. Si on explique à un enfant qu'on peut se nourrir sans tuer d'animaux, il y a de grandes chances que cela le séduise. Mais je ne veux pas lui imposer mon régime végane parce que mon mari n'est pas végane. Ce serait une source de conflit, de frustration et peut-être même un motif de rébellion plus tard. Quand il ira à la cantine scolaire, je me battraï pour aider mon enfant s'il est déterminé à être végane. Je ne connais pas de végétarien ni de végane à la cantine, mais il y a des enfants musulmans. Quand les plats ne sont pas adaptés, ils n'ont rien à manger car la cantine ne propose pas d'alternative. Je ne pense pas que les repas préparés à la maison soient acceptés. Il faut avoir recours au certificat médical et montrer un PAI (projet d'accueil individualisé), mais en général, c'est pour les enfants allergiques. Donc il faut vraiment que le médecin soit d'accord pour transformer l'allergie éthique en allergie tout court, afin que l'enfant puisse apporter son repas à la cantine !

Comment te prépares-tu à l'accouchement ?

J'essaie d'éviter le stress pendant ma grossesse. Je pratique le yoga depuis trois ans, ça m'aide beaucoup. Je me suis rendu compte qu'avec la respiration, je peux limiter certaines contractions. Ensuite, je fais de l'haptonomie¹. Le papa parle au bébé le soir. De plus, je limite les achats car je suis plutôt décroissante. C'est une philosophie de

vie différente. J'ai l'impression que beaucoup de véganes partagent ces valeurs.

Et as-tu déjà choisi l'endroit où tu souhaites accoucher ?

J'ai choisi la maternité des Lilas². Le personnel est plus ouvert au projet de naissance. De plus, il favorise l'allaitement. C'est ce que j'aime dans cette maternité. Je pourrai prendre les positions que je veux au moment du travail, sauf complication. Comme, de toute façon, j'ai peur de la péridurale, je ne la voudrai pas, c'est sûr ! Il y a également la possibilité d'accoucher dans une baignoire. C'est quand même mieux que de se retrouver clouée à une table, les pieds dans des étriers ! Sans péridurale, tu sens ce qui se passe. C'est clair que ça doit faire mal, mais j'ai moins peur des douleurs que de la péridurale.

De nombreux véganes disent qu'il y a trop d'habitants sur la planète. Et toi, combien d'enfants souhaites-tu avoir ?

Je souhaite adopter le deuxième. J'ai appris dans un livre de La Leche League³ qu'on pouvait allaiter un enfant adopté en stimulant le sein grâce à un tire-lait ou à des massages. Même des femmes qui n'ont jamais été enceintes peuvent allaiter. Nous en avons beaucoup parlé avec mon conjoint, il est ouvert à l'adoption. On ne sait jamais comment vont évoluer nos enfants. Peut-être deviendront-ils de gros mangeurs de viande, mais les gens qu'ils croiseront sauront qu'ils sont nés véganes et que c'est viable. Peut-être même y aura-t-il des personnes qui s'interrogeront et auront envie d'essayer, comme moi après avoir rencontré mon amie végétarienne.

En guise de conclusion, quels sont selon toi les avantages d'une grossesse végane ?

On s'encombre moins de toxines et on digère plus facilement un repas sans viande. Quand je vais avec mon copain ou des amis omnivores dans un restaurant végétalien, ils sont repus mais se sentent légers et me disent eux-mêmes qu'effectivement, on digère mieux. En revanche, ils ne font pas la démarche de tout remettre en cause.

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

2. Plus d'informations sur maternite-des-lilas.com.

3. Plus d'informations sur lllfrance.org.

Ce n'est pas évident, je pense que ça prend du temps. La première année dans mon école, j'ai entendu que les végétaliens étaient des assassins d'enfants à cause d'une affaire de bébé végétalien qui était mort de faim. Depuis, les mentalités ont évolué : nous sommes passés des « assassins d'enfants » à « ça a l'air sympa, ce que tu manges » ! Cela a pris trois ans, mais les gens sont devenus curieux.

Merci beaucoup pour ton témoignage passionnant, Jessica ! Nous te souhaitons beaucoup de bonheur. Que vas-tu faire maintenant ?

Mon conjoint a un cours de batterie ce matin. Nous sommes des musiciens à la maison. Moi, je fais un peu de piano et un peu de chant. Mais le vrai musicien, c'est lui. Quand on rentre dans notre salon, on voit des instruments de musique. Il y a peu de chances qu'on ne fasse pas un musicien ! Le goût de la musique, c'est quelque chose qui est agréable à transmettre, tout comme le respect des autres et de tous les êtres vivants.

Propos recueillis par Séverine Charles Turquois



Jessica et son bébé.

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

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

Gabriella Pintér : conseillère iconographique

Rédacteurs : Jasmine Perez, Constantin Imbs, Frédéric Boucher, Séverine Charles Turquois, Jérôme Bernard-Pellet, Stephen Walsh, Pierre-Antoine Turquois, Marie Laforêt, Laura VeganPower, Sébastien Kardinal, Sandrine Costantino.

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). Les copyrights des images sont annotés. Ils n'engagent pas leur détenteur ni les personnes qu'ils représentent sur le contenu des articles.

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.societe-vegane.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.