

L'AVENIR EST À L'ALIMENTATION VÉGÉTALE

VOILÀ L'ÉTÉ 2021

VIRAGE n°10

DOSSIER

Agriculture végane Un modèle d'avenir ?

La phacélie, un engrais vert.



3 760231 300023
ISSN 2101-5694 • 5 €

À VOTRE SANTÉ

**VegMed 2021,
congrès de la
nutrition végétale**

POLITIQUE

**Dans les
coulisses de la
loi Climat**

L'INVITÉ

**Arthur Devillers,
fondateur de
Furaha**

Les
Bio
Frères

Lauréat 2021 du :



CET ÉTÉ, ON N'OUBLIE PAS
BÉDOUZE !



Scanne moi
si tu l'oses !



DANS LE MAGASIN BIO À CÔTÉ DE CHEZ TOI
ET SUR [LESBIOFRERES.FR](https://www.lesbiofreres.fr)

Ne se substitue pas à un régime varié et équilibré ni à un mode de vie sain. Ne pas dépasser la dose journalière indiquée. Tenir hors de la portée des jeunes enfants.

DIRECTRICE DE PUBLICATION

Élodie Vieille Blanchard

RÉDACTRICE EN CHEF

Sophie Choquet

RÉDACTION

Loïc Blanchet-Mazuel, Sarah Champagne, Charlotte Cottrez, Sophie Choquet, Marion Delnondedieu, Elyne Etienne, Marianne Fontaine, Karine Freund-Vernette, Jonathan Guéguen, Jérôme Guillet, Anna Labarre, Sophie Minvielle, Julie Pezzeti, Juliette Pochat, Isabelle Richaud, Sylvie Schmiedel, Swantje Tomalak, Élodie Vieille Blanchard.

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO

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

ILLUSTRATIONS

Adobe stock Image'in p.1, 27 ; Adobe stock branex p.7 ; DR, p.5, 8, 9, 11, 12, 23, 33, 34, 35, 44 ; Adobe stock tbralnina p.13 ; Adobe stock peterschreiber.media p.14 ; Adobe stock iMarzi p.16 ; Adobe stock Olivier Tuffé p.17 ; Jennifer Brial p.20, 26 ; Adobe stock Didier San Martin p.22 ; Anna Labarre p.25 ; Jardinier du monde p.28, 29, 30 ; Alix Gancille p.32 ; Stock p.37 ; Furahaa p.38-39 ; Juliette Pochat p.40-41 ; Swantje Tomalak p.42-43.

SECRÉTARIAT DE RÉDACTION

Studio Lil, Sophie Choquet

DA ET MAQUETTE

Jennifer Brial

PRÉ-PRESSE

Studio Lil

IMPRESSION & ROUTAGE

Rivet Presse Édition

24 rue Claude Henri Gorceix
87000 Limoges



TIRAGE

3 500 exemplaires

DÉPÔT LÉGAL février 2019

PROCHAIN NUMÉRO octobre 2021

REVUE TRIMESTRIELLE ÉDITÉE PAR L'AVF

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

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

APPEL À CONTRIBUTION

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



L'avenir est à l'agriculture végane

Assumons tout de suite ce jugement assertif – voire péremptoire ? – qui s'inscrit dans la veine du slogan en tête des couvertures de *Virage*, « L'avenir est à l'alimentation végétale ». Rappelons que ce slogan résume la vision défendue par la revue trimestrielle de l'AVF depuis de nombreuses années (même sous son ancienne formule *Alternatives végétariennes*). Au fil de ses numéros, elle témoigne d'un « virage » sociétal : quand elle met en exergue le rapide développement des produits de consommation végés et véganes, et en particulier des produits certifiés V-Label (rubrique *Végééconomie*) ; quand elle recense quelques-uns des innombrables livres de cuisine veggie (*Mille feuilles de recettes*), et une sélection de fictions et d'essais portant sur l'antispécisme ou le véganisme (*Culture végé*) ; quand elle relaie des évolutions juridiques, éthiques, sociétales partout dans le monde (*Picorages*, *Planète Végé*). Quand elle vulgarise des études scientifiques démontrant les multiples bénéfices de l'alimentation végétale (*Écologie*, *À votre santé*), avec l'appui des commissions Écologie et Nutrition-santé de l'AVF. Quand elle met en avant des professionnels et des artistes engagés, inspirés et inspirants (*Rencontre*, *L'Invité en cuisine*, *L'artiste invité*)...

J'avais déjà revisité à ma sauce le sous-titre de la revue, intitulant un édito « L'avenir est à la gastronomie végétale » (*Virage* n° 8). Je récidive, absolument emballée par le dossier de cette édition : la commission Écologie de l'AVF s'est penchée sur des expérimentations émergentes et prometteuses d'agriculture végane, en France et à l'étranger. Elle vous présente un dossier de quinze pages, plus dense que d'habitude, témoin de son fort enthousiasme. Pour ma part, je suis tentée d'expérimenter sans tarder certaines pratiques à mon échelle, dans mon petit potager.

Vous souhaitant une lecture agréable et instructive...

SOPHIE CHOQUET
RÉDACTRICE EN CHEF

5 OUVERTURE

6 DE VOUS À NOUS

Vos messages, nos réponses.

7 ÉCOLOGIE

Brèves ♦ Sophie Minvielle

8 PICORAGES

Quoi de neuf sur la planète végé ? ♦ Julie Pezzetti, Sophie Choquet

10 POLITIQUE

Le pôle Végécantines raconte les coulisses de la loi Climat ♦ Elyne Etienne, Marion Delnondeieu

12 VÉGÉCONOMIE

Des nouveautés certifiées V-Label ♦ Sophie Minvielle

13 À VOTRE SANTÉ

Au congrès VegMed 2021 ♦ Loïc Blanchet-Mazuel

17 DOSSIER

**Agriculture végane
Un modèle d'avenir ?**

En quoi consiste l'agriculture végane ? / L'élevage, un coût exorbitant pour des bénéfices minimes / Mise en perspective historique de la fertilisation des sols et de l'agriculture végane / Peut-on fertiliser les sols sans fumier ni engrais chimiques ? / Vtopia, une utopie en pleine terre / Vers un autre modèle agricole... ♦ par la commission Écologie de l'AVF

33 CULTURE VÉGÉ

34 Lire, écouter, découvrir...

36 L'artiste invitée: Vegan Sidekick

37 Vis ma vie de végé: Charité bien ordonnée
♦ Karine Freund-Vernette

38 EN CUISINE

38 L'Invité en cuisine : Arthur Devillers

40 B.A. Bases : gressins sucrés et dips fruités
♦ Juliette Pochat

42 Avec les chefs 1•2•3 Veggie :
Swantje Tomalak ♦ Julie Pezzetti

44 Mille feuilles de recettes ♦ Sylvie Schmiedel

46 ADHÉSION ET ABONNEMENT



10



17



38

Qui a dit... ?

L'idée du végétarisme ne date pas d'hier. Quels penseurs, au fil des siècles, ont dénoncé la consommation d'animaux ? Saurez-vous rendre à leur auteur ces quelques courtes citations ?



« Juste pour le plaisir de quelques pauvres bouchées de chair, nous privons une âme du soleil et de la lumière, et de la vie et du temps qui lui revenaient, et dont elle était née en ce monde pour jouir. »

« Tant que les hommes massacreront les animaux, ils s'entre-tueront. Celui qui sème le meurtre et la douleur ne peut récolter la joie et l'amour. »

« Quiconque a entendu les cris d'un animal qu'on tue ne peut plus jamais manger de sa chair. »

« J'ai rejeté la viande depuis très tôt dans mon enfance et le temps viendra où les hommes, comme moi, regarderont le meurtre des animaux comme ils regardent maintenant le meurtre de leurs semblables. »

« Y a-t-il quelque chose de plus abominable que de se nourrir continuellement de chair de cadavre ? »

« Il est évident que la nourriture normale de l'homme est végétale... »

« Le monde n'est pas une chose et les animaux ne sont pas des produits pour notre usage et notre consommation. Plus que la miséricorde, nous devons aux animaux la justice. »

Charles Darwin – naturaliste anglais, XIX^e siècle.

Confucius – philosophe chinois, VI^e siècle avant J.-C.

Plutarque – philosophe et moraliste grec, I^{er} siècle.

Pythagore – philosophe grec, VI^e siècle avant J.-C.

Arthur Schopenhauer – philosophe allemand, XIX^e siècle.

Voltaire – écrivain français, XVIII^e siècle.

Léonard de Vinci – artiste, scientifique, inventeur, XV^e siècle.

Réponses dans le prochain numéro de Virage.

RÉPONSES DU NUMÉRO 9

« Être végétarien quand vous pouvez manger de la viande c'est récuser l'animal en vous ! » Raphaël Enthoven, philosophe [France Culture, 2016].

« Pour abattre un animal, il faut aimer les animaux ! » Jocelyne Porcher, sociologue [La Ruche qui dit Oui!, 2016].

« Quand les êtres vivants mangeront des pierres, le problème [de la viande] ne se posera plus ! » Francis Wolff, philosophe [Causeur, 2016].

« De tout temps, l'élevage a existé, et l'élevage existera. Je ne crois pas à un monde végane. » Christiane Lambert, présidente de la FNSEA.

« Si je combats le véganisme, ce n'est pas d'abord pour défendre mon droit au beefsteak mais pour préserver l'unité du genre humain. » Paul Ariès, politologue [FigaroVox, janvier 2019].

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

« Bonjour, je suis fan de votre magazine que je lis entièrement et avec beaucoup d'attention.

Je sais que les singes sont exploités pour cueillir les noix de coco, étant vegan et cruelty free je boycotte donc tous les produits qui maltraitent les animaux (huile de palme, noix de coco...). Or dans votre magazine n°9 vous faites la publicité de glaces et yaourts à base de noix de coco. N'est-ce pas contradictoire avec votre philosophie? On ne peut pas être vegan et accepter que les animaux soient maltraités. Merci pour votre réponse. »

HODA, PAR E-MAIL.

RÉPONSE DE LA RÉDACTION

Vous avez raison Hoda, on peut difficilement accepter que les animaux soient maltraités quand on est végane. Effectivement, la récolte des noix de coco par des macaques exploités est une pratique courante dans certains pays d'Asie, mais pas systématique.

L'AVF, qui se veut pragmatique et fédératrice, cherche à sensibiliser le plus grand nombre, à accompagner la société tout entière vers une alimentation végétale, et ne pas s'adresser qu'aux seules personnes (déjà) véganes. L'AVF est, en France, la seule structure de certification du V-Label international. À ce titre, sa vocation est d'aider au développement et à l'identification de produits végés absolument partout, dans les magasins bios comme dans les supermarchés.

Le V-Label, qui compte plus de 40 000 références, garantit qu'un produit est végétarien ou végane. Son but est d'éviter de participer à l'exploitation des animaux par notre consommation. Or, pratiquement toutes les productions agricoles contribuent à des souffrances animales, notamment via l'utilisation de fertilisants d'origine animale (fumier). Afin de pouvoir labelliser un nombre non négligeable de produits, l'équipe du V-Label international a choisi d'intégrer dans son cahier des charges tout ce qui se passe après la récolte. Ainsi, un produit labellisé végane exclut les ingrédients animaux, mais aussi les auxiliaires de production animaux, par exemple les produits de collage pour le vin. En revanche un produit labellisé végane peut contenir des ingrédients dont la culture a impliqué des animaux (par exemple, engrais biodynamiques comme de la corne de vaches, récolte de noix de coco par des singes, fumier pour des légumes...). Ce n'est pas quelque chose que

nous approuvons, mais malheureusement dans un monde où il y a tant d'exploitation animale, nous avons dû fixer une barrière entre ce sur quoi nous pouvons ou ne pouvons pas agir. Nous espérons avoir répondu à votre interrogation.

« Bonjour, Je remets en question la cohérence du véganisme par le fait que la vitamine B12 est primordiale pour l'humain et que l'on en trouve uniquement chez les animaux, et les compléments alimentaires ne sont pas naturels. Je voulais juste avoir confirmation de la part d'une association sur le fait que le véganisme n'est pas naturel. Cordialement. »

DANIEL, PAR E-MAIL.

RÉPONSE DE LA RÉDACTION

Cher Daniel, c'est un argument qui revient régulièrement : on pense que le véganisme (ou le végétalisme) n'est pas adapté à l'être humain, parce qu'il n'y a pas de source significative et fiable de vitamine B12 dans les végétaux. En réalité, la vitamine B12 n'est pas mieux synthétisée par les animaux qu'elle ne l'est par les plantes. La B12 contenue dans la viande n'est pas toujours naturelle non plus : on supplémente largement les volailles et les porcs en B12, et les bovins en cobalt, qui leur permet de synthétiser la B12. Plus généralement, on supplémente les animaux d'élevage en vitamines et en oligo-éléments!

Par ailleurs, beaucoup croient à tort qu'un régime omnivore traditionnel répond à tous nos besoins nutritionnels. Or, par exemple, pour répondre à une carence générale des populations, le sel de table est enrichi en iode (recommandation de l'OMS, de l'UNICEF...)

Enfin, de façon générale, notre mode de vie contemporain, comparé à celui de l'homme préhistorique, n'a plus rien de naturel : compléments alimentaires, pilule, vaccins...

Enfin, ce qui compte le plus n'est-il pas qu'une alimentation végétale supplémentée est parfaitement viable et permet une bonne santé?

Pour en savoir plus sur la vitamine B12, : www.vegetarisme.fr/vitamine-b12-dans-alimentation-vegetale.

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

TEXTES ANNA LABARRE

En bref...

Rapport du Cirad¹ sur les maladies animales émergentes

Quelles sont les maladies animales infectieuses qui posent problème dans le monde? Quelles sont celles qui présentent des risques pour les élevages ou la faune sauvage, et celles qui peuvent se transmettre à l'être humain? Dans un dossier de presse, le Cirad fait le point sur ses actions de terrain : épidémies qui se répandent dans le monde animal, zoonoses qui présentent des risques d'émergence chez l'humain, phénomène d'antibiorésistance... Pour Michel Eddi, le président-directeur général du Cirad, ces épidémies nous poussent à « *changer nos modes de production agricole et [à] assurer leur transition agroécologique, mais aussi [à] transformer nos systèmes alimentaires* ». ♦

« Une seule santé – maladies animales émergentes sous surveillance », dossier de presse, mars 2021, à télécharger sur www.cirad.fr.

1. Le Cirad est un organisme français de recherche agronomique et de coopération internationale pour le développement durable des régions tropicales et méditerranéennes.

Crise climatique et de la biodiversité : 50 spécialistes mondiaux appellent à une lutte commune

Comment le dérèglement climatique aggrave-t-il l'érosion de la biodiversité?

Comment la destruction du vivant accélère-t-elle le réchauffement? Quelles solutions pourraient permettre de répondre simultanément à ces deux défis majeurs? Cinquante des plus grands spécialistes mondiaux de la biodiversité (IPBES) et du climat (GIEC) appellent à ne plus traiter climat et biodiversité



séparément. Dans un rapport commun publié en juin, ils y affirment l'impérieuse nécessité d'aborder conjointement ces crises pour espérer les résoudre. ♦

« Biodiversity and climate change – workshop report » <http://bit.ly/rapport2021-giec-ipbes>.

Nouvelle aide d'urgence pour les éleveurs en difficulté

Pour tous les éleveurs qui ont gagné moins de 11 000 € en 2020 et qui ont subi des pertes importantes (ce qui représente 18 000 exploitations), un dispositif exceptionnel de soutien financier permettra de couvrir jusqu'à 80% des pertes d'exploitation, a promis le Premier ministre. Une enveloppe de 60 M€ va ainsi s'ajouter à l'enveloppe prévue dans le plan de relance de 50 M€ pour la restructuration de la filière. Selon la Fédération nationale bovine (FNB), un éleveur bovin a gagné en moyenne 8 000 € en 2020, soit moins de 700 € par mois. La surmortalité par suicide est aussi particulièrement marquée chez les éleveurs bovins âgés de 45 à 54 ans. ♦

www.capital.fr, 6 mars 2021.

Toujours plus : élevage de presque 120 000 poulets!

En mars dernier, la préfecture du Nord a autorisé un projet d'élevage intensif devant accueillir 117 600 poulets à Steenwerck (Nord), faisant fi de la destruction de la qualité de vie des riverains (odeurs, bruits, prolifération de mouches), de la santé publique, des nuisances environnementales et de la souffrance des animaux. Ce projet prévoit l'installation des volailles dans deux bâtiments de 2 800 m² chacun – soit 21 animaux par m² – et la création d'un forage de 70 mètres de profondeur, selon le rapport d'enquête publique. Les exploitants souhaitent prolonger et agrandir « une activité antérieure interrompue par un incendie » (en 2018), qui comprenait alors 20 000 volailles. Contre ce projet, vous pouvez vous mobiliser aux côtés de l'association locale Flaner. ♦

www.flaner5962.fr

Quoi de neuf sur la planète végé ?



[ÉTATS-UNIS]

Le restaurant newyorkais triplement étoilé *Eleven Madison Park* est désormais végane

Pour sa réouverture en juin, après des mois de fermeture due à la crise sanitaire, le *Eleven Madison Park* à Manhattan a radicalement changé son offre et propose désormais une carte entièrement végane. Un choix engagé, innovant et très audacieux, pour ce restaurant qui détient trois étoiles Michelin depuis 2012, et sacré meilleur restaurant du monde par les World's 50 Best en 2017. « L'année passée, le monde a changé, et nous aussi », explique le chef Daniel Humm sur le site web de l'établissement. « Nous sommes ravis de partager les incroyables possibilités de la cuisine végétale tout en approfondissant notre lien avec notre ville et notre planète. Il est temps de redéfinir le luxe comme une expérience qui sert un objectif plus élevé et maintient un lien authentique avec la communauté... » ♦

www.elevenmadisonpark.com



[MEXIQUE]

La Miss Univers 2020 est végane

« Et la gagnante est... Andrea Meza ! » Cette jeune Mexicaine de 26 ans a de multiples compétences et engagements : ingénieure en informatique, mannequin, maquilleuse professionnelle, créatrice de vêtements de sport, et militante féministe et animaliste, elle partage son quotidien avec ses deux millions d'abonnés Instagram. ♦

andreamezamx

[FRANCE]

Le lycée des métiers de Nérac met en place une formation en cuisine végétale

C'est une première en France !

Le lycée ouvre à la rentrée une formation complémentaire « Cuisine végétale », destinée aux personnes diplômées en restauration, issues du milieu agricole ou du commerce alimentaire, ou en reconversion professionnelle. Cette formation s'inscrit dans le sillage de la loi EGAlim, et répond à une demande sociétale de plus en plus forte, en particulier chez les lycéens. Espérons que d'autres écoles lui emboîteront rapidement le pas. ♦

https://lycee-jderomas.fr

[ALLEMAGNE]

Généralisation d'une technique alternative pour éviter le broyage des poussins mâles

Pionnière dans la lutte contre le broyage des poussins mâles depuis des années, l'Allemagne confirme vouloir mettre fin à cette pratique d'élevage non éthique d'ici à 2022. En effet, pour produire des œufs, seules les femelles sont sélectionnées parmi les poussins. Les mâles, jugés improductifs, sont gazés ou broyés vivants. Environ 40 millions de poussins mâles sont ainsi systématiquement tués chaque année en Allemagne. La filière avicole allemande devra alors utiliser une méthode qui permet de déterminer le sexe des embryons entre le 9^e et le 14^e jour, afin d'écarter les mâles en amont de l'éclosion. Depuis le 1^{er} janvier 2020, la Suisse interdit également le broyage des poussins vivants, mais le gazage est toujours autorisé. La France, premier pays producteur d'œufs en Europe, est à la traîne... ♦

www.libération.fr, 21 mai 2021.

[LIBAN]

L'hôpital Hayek propose des repas 100% véganes

C'est une première mondiale !

L'hôpital Hayek de Beyrouth a remplacé la viande et les produits laitiers par des repas intégralement véganes, afin de limiter les risques de la consommation de la viande sur la santé. Au menu, par exemple : croissants, fajitas, burgers véganes ou plats libanais traditionnels. « Nos patients ne se réveilleront plus d'une intervention avec comme repas du jambon, du fromage, du lait ou des œufs... La même nourriture qui peut avoir contribué initialement à leur problème de santé », a annoncé l'établissement libanais en mars dernier. ♦

www.ladepeche.fr, 9 avril 2021.

[ISRAËL]

Interdiction du commerce de fourrure pour la mode

Israël est le premier pays à interdire le commerce de fourrure, après avoir déjà interdit l'élevage d'animaux pour leur fourrure en 1976. Un décret ministériel autorise quelques exceptions pour les besoins de la recherche, de l'enseignement et de certaines traditions religieuses. L'importation de shtrreimels, ces chapeaux de fourrure à larges bords portés durant le Shabbat et les jours fériés, continuera donc d'être autorisée. L'Inde a déjà fait passer une réglementation similaire à l'échelle du pays, mais seulement pour les peaux de vison, de renard et de chinchilla. De leur côté, les professionnels français de la fourrure ont réagi dans un communiqué, jugeant « autoritaire et infondée » la nouvelle loi israélienne... ♦

www.20minutes.fr, 10 juin 2021.

[ESTONIE]

Fin de l'élevage d'animaux à fourrure

Le Parlement estonien a adopté début juin l'interdiction de l'élevage d'animaux pour leur fourrure, à partir de 2026. Actuellement, neuf pays européens ont déjà banni les élevages de fourrure : le Royaume-Uni, précurseur en 2000, l'Autriche, les Pays-Bas, la Macédoine du Nord, la Slovénie, la Croatie, le Luxembourg, la Serbie et la République tchèque. En Estonie, comme en France, Belgique, Norvège, Slovaquie et Bosnie-Herzégovine, l'interdiction adoptée entrera en vigueur après une période de transition. ♦

https://nouvellesrapides.com, 2 juin 2021.

[NOUVELLE-ZÉLANDE]
L'exportation d'animaux vivants par bateau interdite d'ici à deux ans

À partir de 2023, bovins, ovins, chevreuils et caprins destinés à l'abattage, à l'engraissement et à la reproduction ne pourront plus être exportés par bateau. Pour Damien O'Connor, le ministre de l'Agriculture qui a fait l'annonce en avril dernier, le bien-être animal doit l'emporter sur les résultats économiques. Et, en la matière, la Nouvelle-Zélande tient à « garder une longueur d'avance » : dès 2003, le pays avait interdit le transport maritime des ovins vivants. Cette décision intervient après plusieurs catastrophes lors du transport d'animaux (chavirage de bateau, blocage pour fièvre catarrhale...) Elle fait suite à une consultation gouvernementale qui a mis en évidence les souffrances inhérentes à cette pratique. ♦

www.ciwf.fr, 14 avril 2021.

Le pôle Végécantines vous raconte les coulisses de la loi Climat

En juin 2020, la Convention citoyenne pour le climat proposait dans ses conclusions d'introduire une option végétarienne quotidienne dans tous les restaurants collectifs. Le gouvernement a, comme pour d'autres thèmes, vidé de sa substance cette proposition lors de la rédaction de la loi Climat. Néanmoins, l'Assemblée nationale a permis de rehausser l'ambition du texte. L'AVF y a contribué, via son pôle Végécantines, en partenariat avec des associations environnementales et de protection animale. Voici un résumé des épisodes politiques précédents et de nos actions de plaidoyer.

Le projet de loi Climat, présenté par le gouvernement en décembre 2020, est passé dans les mains de l'Assemblée nationale entre mars et avril. D'abord examiné et amendé par une commission parlementaire en mars, le texte est passé en discussion plénière en présence de tous les députés. L'AVF et ses partenaires (Greenpeace, Réseau Action Climat, Convergence Animaux et Politique, Assiettes Végétales et L214) ont rencontré des députés et représentants de différents ministères afin de leur fournir des éléments techniques visant à améliorer le projet de loi. Grâce à ce travail important, le 16 avril, les députés ont voté trois avancées visant à augmenter la part de repas végétariens dans les cantines :

► **Le menu végétarien hebdomadaire**, mis en place à titre expérimental suite à la loi EGalim en 2018, est entériné pour les cantines scolaires ;

► **Une option végétarienne quotidienne** est rendue obligatoire, au 1^{er} janvier 2023, dans les établissements et services de

la restauration collective sous la responsabilité de l'État qui proposent déjà des choix multiples (services administratifs de l'État, CROUS, armées, prisons, hôpitaux, entreprises nationales de type SNCF) ;

► **Une évolution des référentiels de formation** est exigée en cuisine pour y inclure les avantages en termes de santé et d'environnement de la diversification des protéines.

Les débats dans l'hémicycle ont reflété la prise de conscience sur le sujet de nombre d'élus de tous bords, ainsi que celle de la ministre de la Transition écologique, Barbara Pompili, et même celle du ministre de l'Agriculture et de l'Alimentation, Julien Denormandie, faisant état de l'évolution positive des mentalités sur le fond.

L'option végétarienne quotidienne est, pour les collectivités locales – Villes, Départements et Régions, en charge respectivement des écoles élémentaires, collèges et lycées – une expérimentation sur la base du volontariat et non une obligation, au grand dam des lycéens et des parents, fortement mobilisés sur

ce sujet. Ceci est notamment dû à une grande résistance de la part de certains élus locaux et de certains acteurs de la restauration collective, qui se sont mobilisés en amont même de l'écriture du projet de loi :

- sur l'aspect technique de la mise en place de cette option ;
- sur un refus que de nouvelles obligations leur soient « imposées » sur un sujet (la cantine) qui est de leur compétence, la loi EGalim ayant déjà fixé de nombreux objectifs, parfois difficiles à atteindre et avec très peu d'accompagnement, sur le menu végétarien, mais aussi sur la part de produits durables et sur la fin du plastique. Cette résistance est aujourd'hui le plus grand enjeu auquel les associations font face dans leur plaidoyer, puisqu'elle n'est pas aussi simplement réfutable que des arguments sur la santé ou l'aspect technique.

La demande d'une option végétarienne quotidienne avait pourtant été fortement plébiscitée en amont du vote de l'Assemblée par un panel d'acteurs différents, souvent partenaires de l'AVF. Ainsi, 200 lycéens, accompagnés par



l'AVF et par Greenpeace, s'étaient exprimés dans une tribune de *Libération*¹ et avaient interpellé les parlementaires par vidéo² pour demander une option végétarienne quotidienne et deux menus végétariens hebdomadaires dans les cantines de leurs lycées.

L'AVF a également recueilli le témoignage³ de sept personnes de profils distincts – flexitariens, végétariens ou véganes. Ces témoignages démontrent que l'option végétarienne quotidienne émane d'une réelle demande de société, dans tous les types de restauration collective et pour des motivations diverses. Plus de 90 élus et acteurs de terrain se sont aussi exprimés dans une tribune de *Libération*⁴, pour que l'option végétarienne quotidienne devienne obligatoire dans tous les secteurs de la restauration, qu'ils soient gérés par les collectivités ou par l'État. Cette même demande a été formulée par un collectif de médecins, diététiciens, infirmiers, pharmaciens et autres professionnels de santé dans une tribune du *Monde*⁵.

Mais tous ces acteurs mobilisés, peu représentés dans les institutions, n'ont pas réussi à contrecarrer l'opposition de certaines associations d'élus locaux comme l'Association des maires de France ou France

Urbaine, ou des représentants des acteurs de la restauration collective (Agores et Restau'Co par exemple) concernant toute avancée des menus végétariens dans les collectivités.

Tout au long des débats parlementaires, le pôle Végécantines a proposé aux militants de se mobiliser en proposant des formations sur la façon d'approcher les députés, des outils de fond avec les arguments clés et des kits de mobilisation pour interpellier les parlementaires. Grâce à cela, certains militants ont pu rencontrer leurs députés qui se sont emparés du sujet.

En juin, le projet de loi est passé au Sénat où l'expérimentation du menu végétarien hebdomadaire, entérinée par l'Assemblée nationale en première lecture, a été prolongée de deux ans. Néanmoins, les discussions en commission mixte paritaire, réunissant députés et sénateurs, ont permis de retrouver les victoires initiales. ♦

L'AVF est présente aux abords de l'Assemblée Nationale, avec de jeunes militants écologistes, et en compagnie de la députée LFI Danièle Obono, pour demander plus d'ambition sur l'article 59 du projet de loi.

1. « Nous voulons #PlusDeVégé dans les cantines de nos lycées », tribune, 25 mars 2021, www.liberation.fr.
 2. www.facebook.com/watch/?v=297791981973302.
 3. www.facebook.com/watch/?v=445177939884318.
 4. « Pour une option végétarienne quotidienne dans les cantines », tribune, 2 mars 2021, www.liberation.fr.
 5. « La végétalisation de notre alimentation constitue une réponse aux enjeux climatiques et de santé publique », tribune, 14 mars 2021, www.lemonde.fr.



Étude sur l'option quotidienne végétarienne : la réalité du terrain

Afin d'identifier les freins et les leviers à la mise en place d'une option végétarienne quotidienne, une étude a été menée de front par l'AVF et Greenpeace de décembre 2020 à février 2021, auprès de 204 villes et de dizaines de structures non-scolaires qui proposent déjà cette option. Voici les éléments clés issus de cette étude :

- **91 %** des structures affirment que le **menu végétarien coûte moins cher ou le même prix** que le menu carné.

- **85 %** des structures ne font **pas de lien entre introduction d'une option végétarienne quotidienne et augmentation du gaspillage**.

- **16,6 %** des convives **prennent l'option végétarienne** quotidienne (ce taux grimpe à 40 % à Valence).

Étude disponible sur

www.vegécantines.fr/wp-content/uploads/2021/03/option-quo.pdf



Des nouveautés certifiées V-Label

Le V-Label est une référence internationale comptant plus de 40 000 produits certifiés. En France, c'est l'AVF qui est chargée de le délivrer. Voici quelques-uns des derniers produits certifiés.



Poptails nous régale avec ses glaces PopDream!

Les PopDream, crèmes glacées bios, végétales et fabriquées en France sont arrivées à temps pour l'été. Elles se déclinent en trois saveurs : Cappuccino, Chocolat-Noisette, et StarCiatella. À base de noix de cajou, elles contiennent une liste d'ingrédients très courte (6 à 7), le tout dans un emballage recyclable. À découvrir dans les Monoprix et Monop' de Paris durant toute la saison estivale et sur <https://poptailsbylapp.com/fr>

Le V-Label certifie également les cosmétiques!

De nombreux produits certifiés chez The Green Emporium

The Green Emporium est la marque grande distribution de Lamazuna. À tester et adopter, entre autres produits certifiés :

- une gamme entière de shampoings solides 100 % d'origine végétale, à l'amande douce, au pamplemousse, à la lavande, et à d'autres parfums pour des types de cheveux différents.
- des déodorants solides pour peaux normales et peaux sensibles.
- des dentifrices à croquer à la menthe et au citron.

Tous les produits The Green Emporium sont à base d'ingrédients d'origine naturelle dont certains biologiques. Ils sont fabriqués en France.

Retrouvez les produits certifiés sur le site

<https://the-green-emporium.com>



Encore du nouveau chez Picard!

L'enseigne de surgelés Picard a agrandi sa gamme de produits labellisés véganes avec deux nouveaux produits pour l'été : une salade duo de quinoa, haricot azuki et houmous, ainsi qu'une glace onctueuse au chocolat, garnie de sauce cacao et copeaux de chocolat noir. Retrouvez les produits sur

www.picard.fr

Découvrez la mousse définition boucles de Byphasse

La marque de produits de soins de qualité à petits prix vient de faire certifier un premier produit végane : sa mousse enrichie en provitamine B5 redéfinit les boucles en leur donnant forme et souplesse. Elle devient la touche essentielle de tous les cheveux bouclés pour un fini naturel, lumineux et maîtrisé.

Retrouvez ce produit sur

www.byphasse.com



Au congrès VegMed 2021 (...suite)

TEXTES LOÏC BLANCHET-MAZUEL, SPÉCIALISTE EN MÉDECINE GÉNÉRALE, MEMBRE DE LA COMMISSION NUTRITION-SANTÉ DE L'AVF

Des experts du monde entier se réunissent tous les deux ans, à Berlin, pour le plus grand congrès européen sur l'alimentation à dominante végétale. En raison de la pandémie mondiale, l'édition 2020 s'est finalement déroulée par visioconférences fin février 2021. Dans le précédent numéro de *Virage* (n°9, printemps 2021), nous avons résumé quelques-unes des présentations passionnantes qui se sont tenues lors de ces trois intenses journées de congrès. En voici de nouvelles.

Protéines, encore et toujours...

Résumé extrait de la communication orale « Protein in plant-based diets: classical and emerging topics », présentée par François Mariotti, enseignant-chercheur et expert en nutrition, président du comité d'experts spécialisé en Nutrition à l'ANSES.

La communication débute par une question courante : sans poisson, viande ni œufs, où trouvez-vous vos protéines ? En effet, l'étude Nutrinet-Santé¹ signale un apport en protéines plus faible chez les véganes. Mais cet apport est-il suffisant pour cette population ? Et la réponse est oui. François Mariotti précise tout de même que des apports insuffisants en protéines peuvent parfois se rencontrer, pour une minorité de personnes véganes.

Les végétariens et végétaliens ont-ils les mêmes besoins en protéines que les omnivores ? Existerait-il un acide aminé limitant, c'est-à-dire présent en quantité insuffisante par rapport aux besoins de l'organisme ? La biodisponibilité des acides aminés serait-elle plus faible ?

La digestibilité des protéines varie souvent entre 90 % et 95 %. Il n'y a pas de preuve d'une biodisponibilité des protéines végétales significativement plus faible. Par ailleurs, il y a peu de données sur la digestibilité et la biodisponibilité individuelle, qui peut varier (NDLA : selon l'état de santé, le microbiote, etc.).

En pratique, quand les sources de protéines sont variées et consommées chaque jour en quantité suffisante, il



n'y a pas de problème d'acide aminé limitant, ni signe de statut protéique insuffisant dans les populations végétariennes et végétaliennes des pays occidentaux. L'auteur émet deux recommandations qui tiennent du bon sens : éviter un apport protéique très bas... et ne pas manger que des céréales ! Les études, notamment au Royaume-Uni, confirment que les personnes véganes diversifient les sources de protéines (noix, légumineuses, céréales complètes, etc.). >>

1. Étude de cohorte française qui suit depuis 2009 plus de 170 000 adultes volontaires en France. La participation se fait entièrement en ligne, sous forme de questionnaires annuels ou bisannuels à remplir sur l'alimentation, l'état de santé et le mode de vie. Les végétariens et végétaliens sont encore peu représentés au sein de l'étude. Pour vous inscrire et faire avancer la recherche en nutrition : <https://etude-nutrinet-sante.fr>.

Focus sur les âges extrêmes

► Pour les populations âgées, les besoins en protéines augmentent (et les études rapportent généralement des apports plus bas, en particulier chez les femmes). Il paraît nécessaire d'être plus attentif à un apport protéique suffisant à partir de 60 ans, pour limiter notamment les pertes musculaires qu'une carence en protéines pourrait entraîner.

► Pour les enfants, il n'est pas juste de dire qu'ils ont besoin de beaucoup de protéines pour grandir. Le besoin en protéines par kilo de poids corporel est légèrement supérieur à celui d'un adulte, mais le besoin en énergie par kilo de poids corporel est tellement plus élevé que comparativement, le pourcentage de l'apport calorique total en protéine est plus faible. En pratique, les apports sont généralement suffisants dans cette population.

Si l'on s'intéresse à la santé à plus long terme, d'autres questions émergent.

Les aliments riches en protéines végétales sont-ils également riches en nutriments et micronutriments favorables à la santé ?

En pratique, la consommation de protéines végétales est associée à un meilleur profil nutritionnel. Mais tous les aliments végétaux ne possèdent pas une qualité nutritionnelle équivalente. Il est nécessaire de diversifier les sources de protéines végétales, et ne pas simplement remplacer les aliments d'origine animale par des céréales raffinées.

L'auteur rappelle également qu'il n'est pas indispensable d'associer au cours d'un même repas céréales et légumineuses. L'équilibre s'effectue plutôt au cours de la journée. Les principales sources de protéines à considérer sont les légumineuses (haricots secs, pois chiches, lentilles de toutes les couleurs, soja...), les céréales complètes et les oléagineux (noix, noisettes, amandes, etc.).

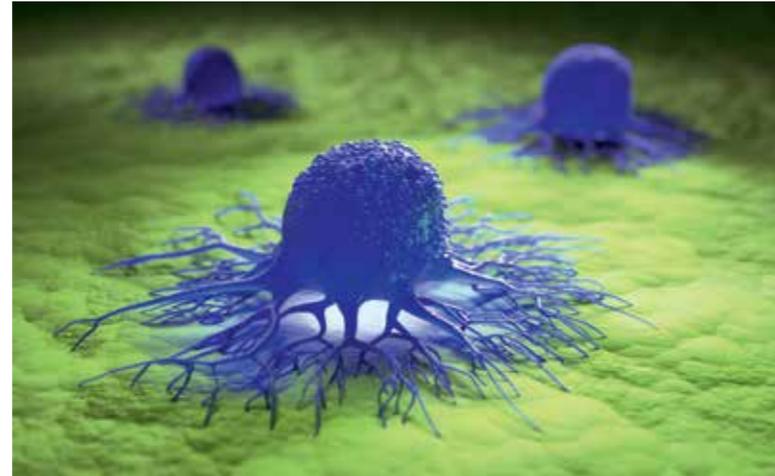
Et l'excès de protéines ?

Rappelons que les **apports journaliers recommandés en protéines sont de 0,83 g/kg/jour pour un adulte**, soit environ 50 g de protéines pour un adulte de 60 kg. Entre 2 et 3 g, il n'y a pas beaucoup de preuves scientifiques d'effets délétères, mais au-delà de 3 g/kg de poids/jour, on met sa santé en danger. Cela concerne surtout les sportifs qui consomment des protéines en poudre.

En conclusion, les protéines végétales ne sont ni « magiques » ni meilleures que les protéines animales

en elles-mêmes, et il est nécessaire de varier les sources, avec une majorité (NDLA: et pourquoi pas une exclusivité ?) de protéines végétales. ♦

Quel rôle peut jouer l'alimentation dans la prévention des cancers ?



Résumé de la communication orale «The rôle of nutrition in cancer prevention and treatment», présentée par le Dr Shireen Kassam, hématologue au King's college Hospital au Royaume-Uni.

Est-ce de ma faute ? Est-ce génétique ? Est-ce que je peux faire quelque chose pour éviter un cancer ? Qu'en est-il des suppléments ? Voici les questions récurrentes que l'on pose au Dr Kassam lors de ses consultations. Le cancer est la seconde cause de décès dans le monde, et au moins une personne sur trois développera un cancer dans sa vie. Bonnes nouvelles : la génétique contribue au maximum à 10 % des cas, et 40 % des cancers sont évitables à l'échelle individuelle, c'est-à-dire que chaque personne peut diminuer de façon non négligeable son risque de développer un cancer par une modification de son mode de vie.

Voici les recommandations du fonds mondial de recherche contre le cancer (WCRF) :

- Être aussi mince que possible, sans insuffisance pondérale
- Être physiquement actif: pratiquer une activité physique au moins trente minutes par jour

► Avoir une alimentation riche en céréales complètes, légumes, fruits et légumes secs/oléagineux

► Éviter les boissons sucrées

► Limiter la consommation d'aliments transformés et les « fast foods », à forte densité calorique, riches en matières grasses saturés et trans, sel et sucres ajoutés

► Limiter la consommation de viande rouge (comme le bœuf, le porc, ou l'agneau) et éviter la viande transformée comme la charcuterie

► Limiter le plus possible la consommation d'alcool. Si on en consomme, se limiter à une boisson par jour pour les femmes et à deux pour les hommes

► Ne pas prendre de compléments alimentaires pour se protéger du cancer

► Pour les mamans, allaiter si possible. Allaitement exclusif les six premiers mois, davantage si possible avec la diversification

► Après le traitement, les personnes ayant reçu un diagnostic de cancer devraient suivre l'ensemble des recommandations pour la prévention du cancer. Le WCRF précise par ailleurs que ne pas fumer, éviter l'exposition au tabagisme et l'excès de soleil est également important pour réduire le risque de cancer.

La société américaine de cancérologie, dans un guide publié en 2020, présente les niveaux de preuve des différentes actions possibles pour réduire le risque de cancer. Voir tableau ci-dessous

Un mode de vie sain diminue le risque de cancer, même chez les personnes à haut risque génétique. Certaines études indiquent un risque de cancer plus faible dans les populations végétaliennes (de l'ordre de 15%).

Il est à noter qu'une **alimentation végétale n'est pas**

forcément gage d'une meilleure santé. Une étude s'est penchée sur les aliments d'origine végétale, en les classant en deux catégories : sain et non sain. Dans la première catégorie, sans surprise, il y a les fruits, les légumes, les céréales complètes, les noix, le thé et le café, les huiles végétales. Dans la seconde catégorie, il y a les jus de fruits, les céréales raffinées (ou blanches), les pommes de terre, les boissons sucrées et les sucreries. Cela ne signifie pas que les aliments définis comme « non sains » soient à bannir de l'alimentation. Il s'agit d'en consommer de façon occasionnelle, et de privilégier au maximum les aliments de la première catégorie.

Les mécanismes de développement de cancers sont multiples : inflammation, stress oxydant, résistance à l'insuline, dysbiose intestinale, dysrégulation hormonale, altération de l'expression des gènes, etc.

Le jeûne de courte durée est une piste intéressante mais qui nécessite encore d'autres études pour confirmer ou non son intérêt dans la prise en charge des cancers, les données étant actuellement insuffisantes pour conclure à un réel bénéfice.

Concernant les compléments alimentaires, la prudence reste de mise. Il n'existe pas de complément alimentaire connu à ce jour qui prévienne la survenue d'un cancer, et il est toujours mieux d'apporter les micronutriments dont l'organisme a besoin par l'alimentation. Certains compléments alimentaires peuvent être délétères : c'est le cas du bêta-carotène chez les fumeurs, largement associé à une augmentation du risque de cancer du poumon. Certains peuvent interagir avec la chimiothérapie, d'où l'importance d'en parler à votre médecin si vous en prenez. La seule vitamine ayant montré une réduction du risque de décès par cancer est

PRÉVENTION DES CANCERS

Source: American Cancer Society Guideline for Diet and Physical Activity for Cancer Prevention 2020.

Haut niveau de preuve	Possibilité de preuve	Absence de preuve
Alimentation à dominante végétale ▼	Alimentation biologique ▼	Acrylamide
Corpulence normale ▼	Café ▼	Aliments génétiquement modifiés
Activité physique ▼	Temps de sommeil suffisant ▼	Alimentation sans gluten
Viande rouge et viande transformée ▲	Soja ▼	Aliments réchauffés au four micro-onde
Boissons sucrées ▲	Thé vert ▼	Exhausteurs de goût
Aliments transformés ▲	Produits laitiers ▲ ▼ (ils comportent à la fois des effets bénéfiques et des effets délétères potentiels)	Compléments alimentaires
Alcool ▲	Arsenic dans l'alimentation ▲	
Tabagisme ▲	Contenants en plastique, casseroles en téflon ▲	

▼ diminution du risque de cancer / ▲ augmentation du risque de cancer

la vitamine D (NDLA: il s'agit d'une vitamine peu présente dans l'alimentation, en particulier l'alimentation végétale, et qui peut également être synthétisée par la peau suite à l'exposition au soleil. Sous nos latitudes, la carence est très fréquente, en particulier chez les enfants et les personnes âgées, d'où la recommandation d'une supplémentation régulière).

En résumé, une large proportion de cancers est évitable. L'alimentation déséquilibrée est un facteur contributif majeur à l'explosion du nombre de cancers. Une alimentation et un mode de vie sains a un impact significatif sur la survenue de cancers. ♦

Alimentation et inflammation ?

Résumé de la communication «A plant-based diet and healthy lifestyle lower C-reactive protein levels», par Christian Koeder.

Une méta-analyse récente (Ni et alii 2020 – Pubmed 32702432) a mis en évidence qu'une augmentation de la protéine C-réactive (CRP) de 0,1 mg/dl augmentait de 30 % le risque de mortalité chez les hommes, et de 17% chez les femmes. La CRP est une protéine de l'inflammation, qui augmente en cas d'infection ou d'inflammation, signe que notre organisme se défend. Mais elle peut également être augmentée de façon chronique, et de récentes études ont mis en lumière la corrélation entre CRP augmentée de façon chronique et risque de mortalité, notamment cardiovasculaire. Dans des études d'observation, il ressortait que la CRP était généralement plus basse chez les végétariens, comparé aux non végétariens, et de façon significative.

L'objectif de cette étude a été de tester l'effet d'une modification du mode de vie sur la CRPus (dite ultrasensible, qui permet de détecter des taux plus bas, signes d'une inflammation chronique), en étudiant deux groupes de personnes: le groupe intervention recevait des conseils et acceptait de modifier son mode de vie, l'autre groupe (dit groupe contrôle) ne recevait aucun conseil. Au final, près de 150 personnes ont participé à l'ensemble de l'étude pendant 10 semaines ; 98 dans le groupe intervention, 46 dans le groupe contrôle. Le groupe intervention a bénéficié de 14 séminaires, d'un coaching personnel et d'ateliers de groupe, avec une attention particulière portée à une alimentation végétale saine, de l'exercice physique et

une bonne gestion du stress. Les conseils alimentaires portaient sur une consommation plus abondante de fruits et de légumes (au moins 5 par jour), de légumineuses, de céréales complètes, de noix et graines, et d'eau. Il était également recommandé de consommer moins de produits animaux, de sucres ajoutés, de céréales raffinées et d'alcool.

Les résultats montrent, au bout de 10 semaines, une diminution significative de la CRPus dans le groupe intervention, alors que la CRP a légèrement augmenté dans le groupe contrôle. Les résultats restent significatifs après ajustement sur l'indice de masse corporelle, le sexe et l'âge.

En conclusion, l'adoption d'un mode de vie plus sain (davantage d'aliments d'origine végétale, davantage d'exercice physique, moins de stress) conduit à une réduction significative de la CRPus. (NDLA: des études complémentaires seraient nécessaires pour confirmer la diminution du risque associé à une CRPus haute). ♦



DOSSIER Agriculture végétale Un modèle d'avenir ?

Une des croyances les plus répandues aujourd'hui est qu'à partir du moment où nous refusons les intrants chimiques, nous avons absolument besoin des déjections animales pour produire des végétaux.

C'est ainsi que le 16 avril dernier, à l'occasion des débats autour de la loi Climat et Résilience, le ministre de l'Agriculture, Julien Denormandie, affirmait très sérieusement qu'une plante « a besoin de se nourrir », et qu'en conséquence, « il fallait lui fournir de l'azote, qu'il soit minéral (engrais chimique) ou organique (fumier) ». S'il est aujourd'hui communément admis que la production et la consommation de viande sont bien trop importantes dans les pays industrialisés, et qu'il est vital d'amorcer une réduction sérieuse de cette production-consommation, les discours semblent toujours achopper sur la possibilité de parvenir à un modèle ne comportant aucune exploitation animale.

Certes, une alimentation végétale aurait de nombreux bénéfices sur le plan de la santé ; certes, la gastronomie végétale présenterait de séduisantes promesses ; certes, les animaux auraient tout avantage à ne pas être exploités... Mais toutes ces belles idées, ayant germé dans la tête d'urbains déconnectés des réalités du terrain, ne prendraient pas en considération les impératifs de l'agronomie. C'est pour répondre à de telles objections que nous avons entrepris de constituer ce dossier. Qu'est-ce que l'agriculture végétale ? Comment s'est-elle développée, et où ? Quelles sont ses promesses et ses limites ? Ce champ de recherche et d'expérimentation n'en est qu'à ses débuts, mais nous souhaitons d'ores et déjà vous faire partager les fruits (et les légumes) de notre exploration. Excellente lecture !

Dossier réalisé par la commission Écologie de l'AVF, et coordonné par Élodie Vieille Blanchard.

En quoi consiste l'agriculture végétane ?

TEXTE ANNA LABARRE

S'inspirer des meilleures techniques agricoles, de la permaculture à l'agriculture biologique en passant par l'agroforesterie, tout en rejetant fermement toute exploitation animale issue de l'élevage ainsi que les fertilisants qui en résultent : l'agriculture végétane crée de nouveaux horizons, éthiques et écologiques.

Comment définir l'agriculture végétane ? Les premières publications françaises¹ à traiter de ce sujet sont une brochure hors-série de l'AVF parue en 2013, et un article des *Cahiers antispécistes* de 2014². Suivant les définitions utilisées dans le monde anglo-saxon, la *veganic agriculture* se base sur trois points essentiels : **l'absence d'élevage et d'intrants d'origine animale (comme le fumier), un mode de production respectueux de l'environnement, et la prise en compte des animaux sauvages.**

L'absence d'élevage est l'aspect le plus évident de l'agriculture végétane. Le refus de fertilisants d'origine animale est moins connu. Ce sont le fumier, le lisier, mais aussi la farine de sang, de poisson, de viande, de plumes, la poudre d'os ou de corne, etc. Ces fertilisants, issus des élevages et des abattoirs, sont utilisés comme engrais ou amendements.

L'agriculture végétane exclut donc non seulement l'élevage mais aussi ses sous-produits que sont les fertilisants d'origine animale. En cela, elle se différencie fortement de l'agriculture biologique. En effet, le label bio peut être appliqué à toutes les productions animales telles que la viande, le lait ou les œufs. Même si le cahier des charges européen de l'agriculture biologique comprend un certain nombre de points à respecter concernant les animaux élevés (comme un accès à un parcours extérieur, par exemple), le sort de l'animal destiné à l'abattoir, lui, reste le même.

Qu'en est-il de la permaculture ? Ce terme, issu de la contraction des mots anglais *permanent* et *agriculture*, fait référence à une approche globale permettant de

concevoir et de mettre en place des systèmes résilients en imitant les stratégies de la nature. La permaculture s'appuie sur trois principes : prendre soin de la Terre, des humains et partager équitablement. En France, dans les cours certifiés de permaculture, une partie de la formation est généralement dédiée aux animaux d'élevage. On y enseigne par exemple que détenir des poules présente des avantages tels que la réduction des déchets et l'utilisation des fientes comme fertilisant, sans compter la consommation des œufs et des poules. Malgré ces différences, l'agriculture végétane s'inspire des méthodes de l'agriculture biologique et de la permaculture. Le terme *veganic* anglais, contraction de *vegan* et *organic* (biologique) rend bien compte de l'aspect environnemental de l'agriculture végétane. En effet, l'agriculture végétane est à la recherche de durabilité, d'un sol vivant. Entretenir la fertilité du sol avec des engrais verts produits localement en fait partie. Les pratiques promues par l'agriculture végétane peuvent être les rotations de culture, la présence de couverts végétaux riches en légumineuses, d'arbres, l'utilisation de variétés rustiques... La fertilisation vient des végétaux directement, sans transiter par des animaux (voir article p. 26).

Enfin, les animaux sauvages. Car un des contresens fréquent est de considérer que l'agriculture végétane pourrait s'envisager sans les animaux. Or, sur une parcelle agricole, il peut s'en trouver une multitude : oiseaux, mammifères, sans oublier l'extraordinaire faune du sol (nématodes, arthropodes dont font partie les insectes). **L'agriculture végétane n'a pas pour but**

de se déconnecter du monde vivant mais de limiter, autant que possible, l'exploitation animale et les souffrances infligées. Son objectif est de produire une alimentation végétale suffisante tout en limitant l'impact que toute vie humaine, surtout depuis la modernisation de l'agriculture, fait peser sur l'environnement et sur les animaux. Il ne s'agit évidemment pas de cultiver sans oiseaux, sans vers de terre, sans bourdons, qui sont libres de leurs mouvements, et dont la présence volontaire rend de nombreux services, de l'aération du sol à la pollinisation des fleurs. La production agricole dépend fortement de leur présence, et leur disparition

dramatique ces dernières décennies est particulièrement préoccupante. La prise en compte de la faune sauvage se traduit par la présence de haies, de surfaces non cultivées, d'habitats variés dédiés aux animaux sauvages. Qu'en est-il des animaux qui occasionnent des dégâts sur les cultures et entrent alors en compétition avec la production agricole ? L'agriculture végétane met l'accent sur la prévention, qu'elle passe par la protection de la biodiversité et donc des prédateurs, l'utilisation de barrières physiques comme des clôtures ou des voiles de protection, ou encore par la diversification des cultures, ce qui réduit la menace et répartit le risque. ♦

	Agriculture végétane	Agriculture bio	Permaculture	Polyculture-élevage
Culture végétale uniquement	✓	✗	✗	✗
Refus d'intrants d'origine animale (fumier, lisier)	✓	✗	✗	✗
Respect de l'environnement	✓	✓	✓	✓
Prise en compte des animaux sauvages	✓	✓	✓	✓

Fig. 1 Comment distinguer les systèmes agricoles ?



RÉSEAUX ET RESSOURCES

L'agriculture végétane est réfléchi et pratiquée à l'échelle internationale.

- Le réseau le plus connu est le **Vegan Organic Network**³ (ou VON, Réseau bio végétane). Il a inspiré la création du **Réseau d'agriculture végétanique**⁴ (ou *Veganic Agriculture Network*) en Amérique du Nord. En Allemagne, l'étude et la promotion de l'agriculture bio végétane sont portées par le réseau **BioVegan**⁵ (*Biologisch-Veganisches Netzwerk für Garten – und Landbau*).
- Aux États-Unis, l'association **Seed the commons**, spécialisée dans les systèmes alimentaires durables sans exploitation animale, a lancé en 2016 le site internet <https://veganic.world>. Celui-ci met en avant les fermes états-uniennes pratiquant l'agriculture bio végétane, par la présentation d'une carte qui les répertorie, une liste des fermes par État, ainsi que des descriptions détaillées de certaines d'entre elles.
- Au Canada, les fondateurs du Veganic Agriculture

Network Stéphane Groleau et Meghan Kelly dispensent des cours de jardinage végétane en ligne à destination des particuliers⁶. Depuis 2006, Stéphane s'occupe aussi de la maintenance du site francophone vegiculture.net où il présente ses jardins véganes et des ressources sur le sujet, ainsi que ses premiers articles sur l'agriculture végétane, parus en 2004.

- Véritable ouvrage de référence de l'agriculture bio végétane, **Growing Green** développe, précise et approfondit le cahier des charges du label Stockfree Organic. Sa traduction française, *Sans fumier ! Manuel d'agriculture biologique sans intrant d'élevage* est en cours, pour une diffusion courant 2021 par l'association Carpelle.
- Enfin, deux livres de Graham Burnett reprennent les fondamentaux de la permaculture, comme les étapes de création du design d'un potager, tout en respectant l'éthique végétane : **The Vegan Book of Permaculture**, et **Permaculture : a beginner's guide** (traduction française disponible sur goveganic.net).

1. Mais pas les premières publications francophones – voir références bibliographiques à la fin du dossier, p. 32.

2. www.vegetarisme.fr/boutique/agriculture-vegane, www.cahiers-antispécistes.org/agriculture-vegane.

3. <https://veganorganic.net> ; 4. <https://goveganic.net> ; 5. www.biovegan.org ; 6. <https://learnveganic.com>

L'élevage : un coût exorbitant pour des bénéfices minimes

TEXTE JONATHAN GUÉGUEN

L'espace médiatique est tellement occupé par les défenseurs de l'élevage paysan qu'on croirait presque que sans les bouses de vaches, l'humanité court à sa perte. Plus sérieusement, la petite musique de fond qui circule à haut volume est que l'élevage créé quelque chose de magique dont on ne saurait se passer, comme si, à l'origine de l'alchimie fertile nourrissante, se trouvaient des animaux d'élevage paissant paisiblement sur des prairies. En fait, il n'en est rien : les animaux dépendent des végétaux et non l'inverse, et c'est une notion de base de l'écologie qui nous l'apprend : le **niveau trophique**. C'est lui qui caractérise la position qu'occupe un être vivant dans son environnement. Dès lors, nous verrons ici qu'une sortie de l'élevage nous permet d'éviter une fuite incroyable de ressources.

Les animaux ne fabriquent pas d'azote ni de matière organique, ils en consomment

Le réseau trophique est ce qu'on connaît sous le nom de chaîne alimentaire. Chaque niveau représente un maillon de cette chaîne (voir Fig. 1). Au premier niveau se trouvent les producteurs que sont les végétaux, dits autotrophes (capables de créer de la matière organique à partir de matière inorganique). Au-dessus, on passe aux animaux, qui sont hétérotrophes (c'est-à-dire qui utilisent pour se nourrir les matières organiques issues d'organismes vivants ou morts) : après les consommateurs primaires (niveau 2) se trouvent des consommateurs secondaires, les premiers prédateurs (niveau 3), jusqu'à des superprédateurs qui n'ont pas de prédateurs naturels.

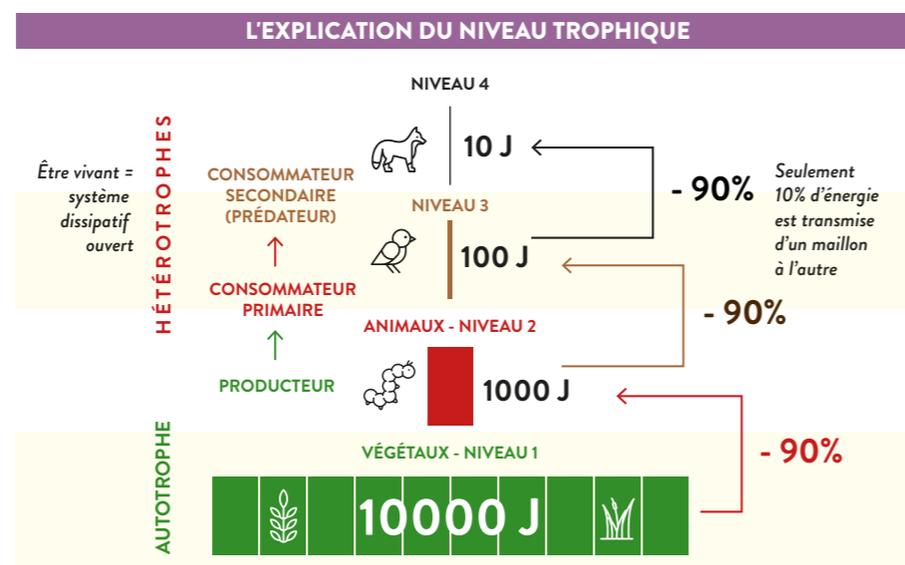


Fig. 1 Le réseau trophique et le transfert de l'énergie, en joules (J). Le transfert de l'énergie mesure l'efficacité écologique d'un consommateur (rapport de la production nette d'un consommateur à la production nette de biomasse qu'il a consommée). Une petite fraction de l'énergie se transmet d'un niveau trophique à celui du dessus. En moyenne, 90 % d'énergie est perdue à chaque niveau supplémentaire¹. Ainsi, la consommation de viande plutôt que de végétaux contribue à une perte très importante de calories.

1. *Éléments d'écologie : Écologie fondamentale*, François Ramade, Dunod, 4^e édition. Chapitre 5, Flux de l'énergie et cycle de la matière dans les écosystèmes.

L'être humain, étant au niveau 2,21 (comme l'anchois ou le porc), est bien loin du niveau 5,5 de l'orque et de l'ours polaire. Selon la loi de conservation de l'énergie, aussi connue sous le nom de loi des 10 %, 90 % d'énergie est perdue à chaque passage au niveau trophique supérieur¹.

Les animaux dépendent de la matière organique créée par les végétaux puisqu'ils sont incapables d'en créer à partir du soleil, des minéraux et de l'eau. Les végétaux, eux, convertissent le gaz carbonique en molécules organiques : glucides, lipides et protéines. Les animaux ne font que transformer ces molécules au prix d'une déperdition importante. Ils ne fabriquent pas d'azote et en passant par les animaux, le cycle de l'azote présente déjà des fuites : il y a des pertes sous forme de lait, de viande et de carcasses d'animaux.

Contrairement à la croyance répandue, le fumier n'est pas – pour ainsi dire – un repas gratuit. À l'échelle mondiale, à travers les cultures destinées à l'alimentation animale, l'élevage consomme 55 millions de tonnes (Mt) d'azote synthétique pour en restituer seulement 26 sous forme organique². Cela représente 29 Mt qui partent directement vers les milieux marins et terrestres, ce qui contribue à la fois au réchauffement climatique et à l'eutrophisation de ces milieux, favorisant ainsi les zones mortes. Par ailleurs, si l'on cherche à réduire l'usage des engrais azotés, il faut remplacer une source primaire d'azote par une autre source

primaire et non par un flux de recyclage tel que le fumier (voir article p. 26). Seule la fixation symbiotique peut y parvenir, par la culture de légumineuses et non par l'élevage. D'après l'estimation de l'équipe de Solagro, si l'on veut massifier l'agriculture biologique, la fumure animale ne fournirait seulement qu'une partie des apports d'azote³.

Le rendement catastrophique de l'élevage

Ancienne agroéconomiste à l'Institut de l'élevage chargée de politiques d'élevage à la FAO, la chercheuse Anne Mottet a tenté de réhabiliter l'élevage en publiant une étude qui cherche à savoir si « le bétail est dans nos assiettes ou à notre table »⁴. Finalement, ses résultats sont sans équivoque. Pour produire 1 kg de viande désossée il faut en moyenne entre 2,8 kg et 3,2 kg d'aliments consommables par les humains selon qu'il s'agit de viande provenant de ruminants ou d'animaux monogastriques. La chercheuse montre que **loin d'être contributeur, l'élevage est clairement consommateur de ressources**. Le ratio net ne prend en compte que l'alimentation animale consommable par les humains (celle qui entre en concurrence directe avec notre alimentation) alors que le ratio brut considère toute l'alimentation animale. **In fine, pour produire 1 protéine animale il faut en moyenne 10 protéines végétales, ce qui fait que 9 protéines sur 10 sont perdues**. Pour celles que l'on peut

consommer directement on compte 62 % de perte (soit un ratio de 2,6). C'est uniquement à l'échelle locale, dans des cas marginaux et donc non représentatifs, que l'élevage peut contribuer à la sécurité alimentaire. Nous pouvons parler ici de voie sans issue car plus de 99 % de cet élevage contributeur est représenté par les ruminants qui sont responsables de 80 % des émissions de gaz à effet de serre du secteur⁵. C'est une impasse manifeste face au changement climatique.

La perte d'opportunité alimentaire

Alors que le gaspillage alimentaire s'élève à un tiers de la production mondiale, une étude parue en 2018 dans la revue scientifique *PNAS*⁶, vient enfoncer le clou en montrant que les pertes de nourriture induites par l'alimentation des animaux dépassent toutes ces pertes dites conventionnelles (fuites dans les chaînes d'approvisionnement). Les chercheurs ont montré que **les produits végétaux de remplacement peuvent produire, par unité de surface cultivée, 20 fois et 2 fois plus d'aliments similaires sur le plan nutritionnel que le bœuf et les œufs**, catégories les plus et les moins gourmandes en ressources. Ils précisent que la production d'un gramme de protéine (ou de calorie) d'origine animale multiplie par dix les besoins en ressources et les émissions de GES par rapport à la production d'un gramme de protéine d'origine végétale. La consommation de produits alimentaires à forte

2. Uwizeye, A., de Boer et al., « Nitrogen emissions along global livestock supply chains ». *Nature Food* 1, 437-446 (2020), www.nature.com/articles/s43016-020-0113-y.
 3. « Atelier 1 - Élevage - Comment réfléchir aux évolutions de l'élevage et à sa place dans les systèmes de production ? », Solagro, <https://vimeo.com/503407885/ccf984cdd6>.
 4. Mottet A., « Livestock: On our plates or eating at our table? A new analysis of the feed/food debate », *Global Food Security*, septembre 2017, <https://doi.org/10.1016/j.gfs.2017.01.001>.
 5. Garnett, T., Godde, C., et al., « Grazed and confused?: Ruminating on cattle, grazing systems, methane, nitrous oxide, the soil carbon sequestration question-and what it all means for greenhouse gas emissions », FCRN, p. 118.
 6. Shepon, A., Eshel, G. et al., « The opportunity cost of animal based diets exceeds all food losses ». *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2018, www.pnas.org/content/115/15/380.



Sans élevage, il serait possible de conserver des paysages ouverts à travers l'aménagement d'espaces sanctuaires entretenus par des animaux sauvages ou domestiques en liberté.

intensité de ressources au lieu de produits de remplacement plus efficaces et tout aussi nutritifs peut alors être considérée comme une perte de nourriture effective. Cela porte le nom de « coût d'opportunité alimentaire ». Contrairement à la perte de nourriture conventionnelle, la perte de nourriture due à des produits à forte consommation de ressources est une nourriture cachée qui peut être récupérée par le biais de changements dans les régimes alimentaires. À ce titre, les préférences alimentaires jouent un rôle clé dans la détermination et l'atténuation des pertes alimentaires. Pour rappel, en France⁷ comme dans le monde, l'élevage consomme **un tiers** des céréales produites annuellement et alors même que l'étude d'Anne Mottet montre que 86% de la consommation mondiale d'aliments pour le bétail n'est pas comestible par les humains, l'élevage n'assurerait que 25% des apports protéiques mondiaux. Poore et Nemecek, les auteurs de la plus grande méta-analyse⁸ connue à ce jour portant sur notre système alimentaire, ont conclu que **l'élevage apportait 18% des calories et 37%**

des protéines totales alors qu'il occupe 77% des terres agricoles mondiales, si l'on fait la somme des pâturages et des cultures destinés à l'alimentation des animaux⁹.

Les surfaces libérées

L'élevage occupe 27% des terres émergées : cela représente davantage que les forêts, les terres stériles (déserts, plaines salées et roches), les glaciers et les zones construites (villes et infrastructures), respectivement à 26, 19, 10 et 1%). Environ la moitié de cette surface est constituée de prairies, dont 35% pourraient être immédiatement converties en cultures. Reste 1,3 milliard d'hectares qu'on ne pourrait a priori pas valoriser autrement qu'avec des ruminants en pâturage. Cela représente environ 27% des terres agricoles mondiales, soit 10% des terres émergées.

Alors que faire de toutes ces prairies libérées de l'élevage ? Pourrions-nous repenser des paysages qui ne soient pas anthropocentrés, c'est-à-dire dédiés au seul bénéfice des humains ? Et si, finalement, la prise en compte des intérêts des animaux

devenait une clé d'organisation des paysages ?

Nous pourrions déjà donner la priorité au reboisement pour séquestrer du carbone, une urgence face au changement climatique. Ensuite, pour conserver des paysages ouverts ou des prairies qui nous offrent des services écosystémiques bienvenus, nous pourrions aménager des sanctuaires entretenus par les animaux d'élevages rescapés ou par des animaux sauvages. Des visites scolaires et universitaires offriraient un intérêt supplémentaire à leur préservation. Enfin, le maintien de parcelles de cultures serait nécessaire pour notre alimentation, mais une diversification importante serait à opérer afin de sortir des monocultures géantes destinées à l'élevage. ♦

7. « Le marché des céréales françaises », dossier thématique, www.passioncereales.fr/dossier-thematique/le-marche-des-cereales-francaises.

8. Poore, J., & Nemecek, T., « Reducing food's environmental impacts through producers and consumers », *Science*, 2018, DOI: 10.1126/science.aaq0216.

9. Ritchie H., Roser M., « Land Use », sept 2019, www.ourWorldInData.org.

TEXTE ISABELLE RICHAUD

La fertilisation des sols et l'agriculture végétane: mise en perspective historique

Depuis ses origines, l'agriculture fait appel à diverses méthodes pour accroître la fertilité des sols cultivés. L'utilisation des déjections animales, si elle constitue un moyen répandu à l'échelle de la planète, n'a pas toujours été – et n'est pas partout, aujourd'hui encore – systématique.

Quant à l'exclusion volontaire d'intrants d'origine animale, elle reste difficile à retracer car pratiquée le plus souvent par des agriculteurs ou des jardiniers individuels. Elle n'a en tout cas pas fait l'objet d'attention spécifique avant le début du xx^e siècle.

Une reconnaissance progressive de l'agriculture végétane à partir du début du xx^e siècle

L'agriculture végétane, en tant que méthode reconnue excluant volontairement les intrants d'origine animale, s'est développée dans les années 1980, mais il est possible de remonter jusqu'au début du xx^e siècle pour en déceler les prémices.

En 1940, au Royaume-Uni, les membres de la famille O'Brien, après être devenus végétariens, découvrent avec stupeur que les producteurs de fruits et légumes utilisent des déchets d'abattoir en guise de fertilisant. Ils décident alors de créer leur propre potager en s'inspirant du livre de Maye Emily Bruce (membre fondatrice de l'association pionnière dans l'agriculture biologique Soil Association), *From Vegetable Waste to Fertile Soil* (Du déchet végétal au sol fertile) pour développer des techniques de culture sans déchets issus d'animaux. C'est alors qu'ils rencontrent **Donald Watson, un végétalien convaincu, futur inventeur du terme vegan et fondateur de la fameuse Vegan Society.**

Dès lors, Watson se passionne pour la question et découvre que la famille O'Brien n'est pas un cas isolé : de nombreuses personnes pratiquent à bas bruit le jardinage ou l'agriculture sans recourir à des intrants d'origine animale. Lors du 11^e congrès de l'Union végétarienne internationale, en 1947, Donald Watson aborde avec enthousiasme la question des alternatives au fumier : « D'autres aides à la fertilité du sol pourraient être utilisées sous forme de tourbe, poussière de granit,



Donald Watson lisant la première édition de *Vegan news*.

sol roche volcanique, déchets de cuisine compostés, paille, moisissure foliaire, boue de rivière, algues marines, cendre de bois, engrais vert [...]. D'excellents résultats sont obtenus dans ce pays à la fois par des amateurs et professionnels qui utilisent une combinaison de certains de ces engrais, avec ou sans ajout de déchets animaux. Ainsi, l'utilisation de l'animal comme une aide à la fertilité du sol est facultative. »

En 1956, Rosa Dalziel O'Brien publie le livre *Intensive gardening* qui présente les techniques de culture que la famille avait expérimentées, et notamment l'utilisation de compost végétal. En 1986, son fils, Kenneth Dalziel O'Brien, publie *Veganic Gardening: the Alternative System for Healthier Crops* (Agriculture bio végétane : le système alternatif pour des cultures en bonne santé).

Il faut attendre 1996 pour voir apparaître une organisation dédiée à l'agriculture végétale, le Réseau biologique végétal (*Vegan Organic Network* – VON). Cette association britannique propose de nombreuses ressources, parmi lesquelles un magazine bimensuel de référence, *Growing Green International* ; elle organise des événements festifs et gère le label *Stockfree Organic* (biologique sans élevage). Depuis, plusieurs associations dédiées ont vu le jour dans différents pays, la plupart adhérant au réseau VON, et deux labels permettent désormais de rendre compte de pratiques agricoles à la fois biologiques et véganes (voir encadré).



DEUX LABELS DÉDIÉS À L'AGRICULTURE VÉGANE

Le label *Stockfree Organic* : il émane du *Vegan Organic Network*. Le référentiel du label a été publié en 2004 puis révisé en 2007. Ce label est organisé de manière coopérative et repose sur une certification entre agriculteurs et autres pratiquants de l'agriculture bio végétale, sur le même modèle que celui du label français de Nature et Progrès. Les fermes labellisées se trouvent principalement au Royaume-Uni.

Le *Standard Biocyclique végétalien* : né entre l'Allemagne, la Grèce et Chypre, il s'est doté d'une antenne française en 2017. Il s'appuie sur les connaissances acquises par le pionnier allemand de l'agriculture biologique Adolf Hoops (1932-1999). Dans les années 1950, Hoops avait expérimenté sur son exploitation située dans le nord de l'Allemagne une agriculture basée sur les plantes et sans bétail, grâce notamment à l'utilisation du compost.

Le rôle variable du fumier dans l'histoire de l'agriculture

Et si nous remontons plus loin, beaucoup plus loin dans l'histoire ? S'il est difficile de trouver des traces d'agriculture végétale depuis la révolution néolithique, on peut néanmoins constater que les intrants d'origine animale ont tenu, dans l'ensemble, une place mineure dans la fertilisation des sols cultivés. En fait, les premiers

systèmes de culture n'utilisaient pas ou pratiquement pas de fumier, mais reposaient sur le principe des brûlis : les terres étaient défrichées par le feu, ce qui permettait par la même occasion à la cendre produite par l'incinération de la végétation de fournir des sels minéraux au sol, puis elles étaient cultivées pendant quelques mois pour être mises ensuite en friche. L'agriculture sur brûlis, qui est donc une agriculture itinérante, est toujours pratiquée dans certains pays du Sud. Elle n'a malheureusement rien d'écologique car elle provoque une dégradation importante et durable des sols.

Avec le développement des cités, ce système était souvent complété par des jardins potagers et des vergers proches des habitations, cultivés en continu et fertilisés grâce aux engrais verts (cultures de légumineuses), aux déchets domestiques, mais aussi aux déjections des animaux domestiques. Dans ces systèmes, l'élevage était très limité en l'absence de zones dédiées au pâturage. De l'Antiquité jusqu'au XVIII^e siècle, le fumier était couramment utilisé, mais souvent en complément d'autres facteurs de fertilisation des sols comme le dépôt de feuilles mortes, de débris végétaux en décomposition ou, dans les zones littorales, d'un mélange d'algues appelé goémon. Puis, dans la plupart des systèmes agricoles, l'élevage a pris une place de plus en plus importante. Jusqu'au XIV^e siècle, il s'agissait de parquer les animaux la nuit sur les terres destinées à être ensemencées et de réaliser des labours fréquents afin d'enfouir leurs déjections. C'est après l'apparition de moyens de transport plus efficaces que le parcage nocturne a été remplacé par la stabulation des animaux et la collecte des déjections à l'étable, leur stockage puis leur enfouissement par labour.

Le développement des connaissances scientifiques sur la nutrition des plantes au XIX^e siècle a permis l'apparition de la fertilisation minérale, et en particulier des engrais phosphatés, puis, au XX^e siècle, des engrais azotés synthétisés par l'industrie chimique et propulsés par la découverte du célèbre procédé de synthèse de l'ammoniac, dit « Haber-Bosch », du nom de leurs inventeurs. Le recours aux engrais minéraux devient massif après la Seconde Guerre mondiale, souvent au détriment de l'utilisation de la matière organique, qu'elle soit d'origine végétale ou animale, bien que celle-ci vienne toujours compléter l'apport d'engrais de synthèse, en particulier dans les systèmes qui se veulent plus naturels. **Aujourd'hui en France, la fertilisation azotée est issue à 75% d'engrais minéraux¹.**

Ce recours aux engrais de synthèse s'est accompagné d'une industrialisation et d'une intensification de l'agriculture ayant permis un accroissement considérable des quantités de nourriture produite afin de nourrir une population toujours plus nombreuse. Cette révolution agricole s'est également traduite par un nouveau paradigme dans la gestion de la fertilité des sols, consistant à maximiser la quantité d'éléments minéraux prélevée par la plante, sans considération pour le fonctionnement des sols et pour leur activité biologique. Ces pratiques agricoles nouvelles, combinées à une croissance sans précédent de l'économie mondiale, sont aussi à la source d'une crise écologique qui s'est depuis révélée être l'un des plus grands défis de l'histoire humaine.

L'annonce d'une nouvelle ère, celle d'une (agri)culture écologique et végétale ?

L'agriculture est plus qu'un simple secteur économique. Elle a constitué le fondement de la civilisation humaine et façonne plus que toute autre activité notre rapport au reste de la nature et aux animaux. Avant la révolution néolithique, les cultures des différents groupes de cueilleurs-chasseurs se pensaient très probablement comme faisant partie intrinsèque de la nature. Les animaux étaient regardés avec curiosité et avec crainte, voire vénérés, comme en témoignent les murs de quelques grottes qui gardent encore aujourd'hui les traces d'étranges animaux-dieux et hommes-animaux. Avec l'avènement de l'agriculture, les sociétés émergentes ont commencé à se sentir détachées et supérieures à la nature. Les dieux sont alors plus souvent apparus sous la forme d'humains chevauchant des animaux, puis la croyance en un Dieu tout puissant ayant créé la nature et les animaux pour subvenir aux besoins des hommes s'est peu à peu répandue. La culture et l'élevage ont introduit une relation de domination des humains sur le reste du monde, ce qui s'est traduit par une évolution progressive de notre regard sur la nature et sur les animaux, qui ont alors été essentiellement perçus dans une perspective utilitariste, comparables à des ressources ou à des machines.

Ce regard sur le vivant n'a pas cessé d'évoluer, et il entre aujourd'hui dans une nouvelle phase, celle d'une plus grande prise en compte des enjeux écologiques et d'une plus grande sensibilité à la cause animale. Comme le montre l'histoire, la manière dont nous produisons notre alimentation reflète et façonne notre relation au monde. Le développement de techniques agricoles qui préservent à la fois l'environnement et les animaux sera



Association de carottes et de poireaux pour une protection mutuelle contre leurs ravageurs respectifs (photo d'une ferme en permaculture en Limousin).

sans nul doute un facteur essentiel dans la construction d'un monde plus éthique, où les êtres qui sont différents de nous ne seraient ni craints ni vénérés ni déconsidérés, mais simplement respectés.

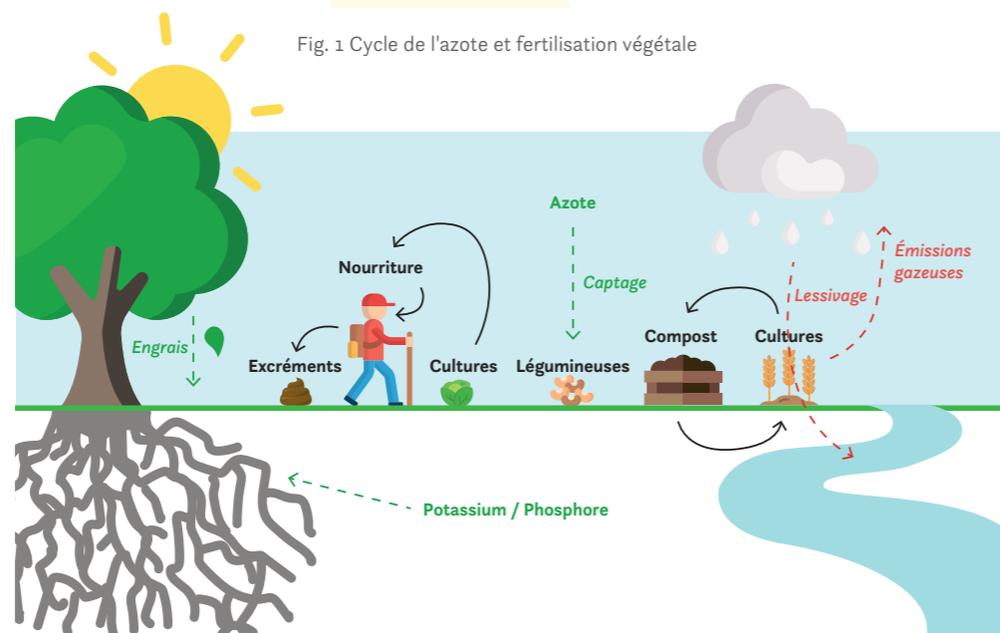
On compte à ce jour en Europe une soixantaine de fermes certifiées ou en voie de certification *Standard Biocyclique végétalien*, *Stockfree Organic* ou *auto-déclarée végétale* selon le site internet www.vegan-farming.org. Une seule exploitation est certifiée en France (le Château de la Rayre, un vignoble situé en Dordogne) et trois autres se déclarent véganes. Restent les fermes, dont le nombre est impossible à déterminer, qui pratiquent l'agriculture végétale sans être certifiées. Dans l'histoire et jusqu'à ce jour, l'agriculture végétale reste une pratique confidentielle. Doit-on en conclure que l'élevage est un mal nécessaire et que l'agriculture végétale est vouée à demeurer à tout jamais un idéal d'antispécistes, inatteignable à grande échelle ? Certes, dans les climats extrêmes, en haute altitude ou dans les zones arides, l'utilisation d'animaux est indispensable si l'on souhaite maintenir l'activité humaine, car l'élevage constitue l'un des seuls moyens de subsistance et parce que le fumier permet d'enrichir les sols très peu fertiles. Mais pour tout le reste de la planète, soit pour l'écrasante majorité de la population humaine, l'agriculture végétale est non seulement possible, mais elle représente un moyen efficace de nourrir une population croissante de manière saine, écologique et éthique. Un bel avenir à inventer, en somme! ♦

1. Harchaoui S, Chatzimpiros P. "Energy, Nitrogen, and Farm Surplus Transitions in Agriculture from Historical Data Modeling, France, 1882–2013". *Journal of Industrial Ecology*, 2018. doi:10.1111/jiec.12760.

Peut-on fertiliser les sols **SANS** fumier ni engrais chimiques ?

La question de la fertilisation des sols en agriculture est souvent présentée comme mettant en échec la possibilité d'une société végétane. En effet, le fumier est érigé en fertilisant suprême, incontournable, qui serait une véritable alternative écologique et traditionnelle aux engrais chimiques.

Le système de polyculture-élevage est ainsi souvent présenté comme le plus adapté à l'agriculture biologique dans le cadre d'une complémentarité entre productions animales et végétales reposant sur la fertilisation. La mention Nature et Progrès, par exemple, défend la position « pas d'agroécologie sans élevage ». Plutôt que de fétichiser le fumier (ou le lisier)¹, revenons aux bases agronomiques. À quoi sert la fertilisation, que signifient les trois lettres « NPK » répétées en chœur par tous les apprentis agronomes ? La fertilisation permet d'apporter de l'azote (« N »), du phosphore (« P »), du potassium (« K »), afin de nourrir les cultures (en apportant ce qui a été perdu dans le cycle naturel de l'azote, par exemple, et ce qui a été perdu par le fait de récolter les plantes), et d'améliorer la structure et donc la qualité du sol. Elle peut se faire par des engrais minéraux (essentiellement chimiques) ou organiques (c'est-à-dire issus du végétal, d'excréments animaux – le fameux fumier ou le lisier, ou d'excréments humains). Le fumier (ou le lisier) n'est donc qu'une des possibilités existantes



pour fertiliser un sol. Il a ses avantages (le fumier est riche en azote, potassium et phosphore) et ses inconvénients (en plus des enjeux éthiques posés par l'élevage, le fumier en trop grosse quantité pollue le sol, l'eau et l'air – comme tous les engrais en général). Surtout, il faut d'emblée préciser que les animaux n'ont pas la capacité de fixer l'azote, contrairement aux légumineuses par exemple, et qu'ils

re-dirigent seulement un flux, c'est-à-dire la nourriture consommée, qui se transforme en excréments puis en fumier une fois mélangés à de la paille ou du foin. Ils peuvent ainsi être comparés à des composteurs sur pattes ! Mais la question de l'efficacité d'une telle opération se pose puisque les animaux sont des composteurs très énergivores.

Des alternatives existent, chacune ayant des propriétés différentes (taux de matière sèche, de matière organique, quantité d'azote, pH, etc.), des avantages et des inconvénients (facilité de mise en œuvre, d'assimilation par les plantes...). On peut ainsi distinguer les sources primaires de nutriments (naturellement présents dans l'air et dans le sol) et les sources secondaires (issus d'une transformation suite à un apport en sources primaires de nutriments, tels que les excréments, le compostage de matières végétales, le broyat de branches ou de feuilles...). D'une manière générale, il est vrai que les excréments animaux et humains combinent des apports en azote, potassium et phosphore, là où, pour une fertilisation d'origine végétale, il faudra organiser cette combinatoire en utilisant du compost ou en ajoutant des légumineuses (pour l'azote) à des amendements organiques d'origine végétale (pour les autres minéraux, potassium et phosphore en particulier).

Les principales alternatives au fumier et aux engrais chimiques sont² :

- L'utilisation d'excréments humains (des start up expérimentent déjà la récupération de l'urine³ et certaines stations d'épuration utilisent déjà les boues des eaux usées pour fertiliser les sols alentour, même si cette pratique est encore interdite dans l'agriculture biologique).
- L'utilisation de compost végétal ou le dépôt direct de végétaux, dont l'avantage est également de stimuler la vie microbienne du sol et de réduire les pertes des éléments fertilisants liés aux émissions gazeuses.

2. Voir *Growing Green*, Graham Burnett, chapitre 3, La fertilité du sol.

3. Le principe d'utiliser des excréments humains pour amender des sols est celui de l'utilisation des toilettes sèches, même si sa généralisation n'est pas encore à l'ordre du jour. Mais des initiatives existent en France, sur le modèle de la Suède par exemple, pionnière sur le sujet depuis 1990. On peut citer comme initiatives françaises, notamment les sociétés Ecosec et Greenpee qui utilisent de l'urine récoltée pour la transformer en engrais. Par ailleurs, sur le plateau de Saclay, un programme de recherche-action est mis en œuvre sur le potentiel fertilisant de l'urine sur les terres agricoles du plateau, et celui-ci est en train d'être comparé à celui des engrais naturels ou de synthèse.



Originaires d'Amérique, la phacélie est couramment utilisée comme un engrais vert en rotation de culture. Parmi ses atouts : elle attire insectes pollinisateurs et auxiliaires ; son système racinaire décompacte la terre ; ses feuilles l'enrichissent en distribuant de l'azote et en générant de l'humus.

► La combinaison de différentes utilisations de ce qu'on appelle les « engrais verts », que l'on peut décomposer en trois familles. La première est celle des légumineuses, plantes dont la propriété particulière est de fixer l'azote de l'air pour le réinjecter dans les sols. La deuxième est celle des crucifères, qui se développent rapidement dans les sols pauvres en humus, et la troisième comprend les graminées qui sont cultivées en mélange avec les légumineuses. Ces engrais verts peuvent être cultivés à différentes périodes de l'année et utilisés de différentes manières : on peut les récolter pour les composter afin d'enrichir les sols par la suite, ou bien les laisser sur place comme couvert végétal pour nourrir et protéger les sols, ou enfin les couper, les broyer et les incorporer dans la terre pour la nourrir, laissant ainsi les minéraux se décomposer lentement.

► L'implantation d'arbres sur une exploitation (agroforesterie) puisque certains captent l'azote

dans l'air mais captent également de nombreux nutriments dans le sol grâce à leur incroyable système racinaire, qu'ils vont ramener au niveau de profondeur des plantes cultivées. Les feuilles qui tombent apportent de l'humus en se décomposant, le broyat de branches et de branchages issus des élagages aussi. Les arbres participent ainsi activement à la fertilisation des sols. Enfin, les besoins en fertilisation peuvent être réduits si les pertes d'éléments fertilisants sont minimisées, ce qui aurait également un impact positif sur l'environnement. Il existe plusieurs causes à ces pertes : les récoltes, le lessivage, et les émissions gazeuses.

► Une production de nourriture végétale, beaucoup moins mobilisatrice de ressources que la nourriture d'origine animale, réduirait déjà de manière importante le volume de récoltes.

► Pour faire baisser les émissions gazeuses, une technique peut être d'enfourer les engrais verts.

► Pour minimiser le lessivage, il faut des sols de bonne qualité (non érodés notamment), qui résistent en cas d'intempérie grâce à une grande capacité d'absorption de l'eau. Ce lessivage est d'autant plus important que le sol est nu ou que la quantité d'azote apportée est trop importante par rapport aux besoins du sol. En plus de la mise en place de couverts végétaux, une technique peut alors être de fractionner les apports d'azote pour les optimiser. D'une manière générale, une fertilisation organique permet de

maintenir le sol vivant (présence de micro-organismes, de vers de terre...) et d'en assurer ainsi un bon fonctionnement (drainage, aération, cycle de l'azote, remontée des éléments minéraux, rétention en eau, stabilité de la structure, stockage de carbone, etc.). C'est une condition indispensable pour réduire les pertes en éléments fertilisants et cela offre en outre de multiples services écologiques. Ainsi, l'agriculture végétale constitue certes un défi, dans la mesure où il faut imaginer se passer de

fertilisants animaux (qui prennent de la fertilité d'un lieu pour la rediriger vers un autre). Mais outre cet élément, elle partage avec l'agriculture biologique la contrainte de créer un modèle agricole circulaire, ou plutôt que d'extraire ou de fabriquer des nutriments, on réutilise les sources secondaires de nutriments par l'utilisation d'excréments et de compost, en combinaison avec l'introduction de légumineuses dans les rotations de cultures. ♦

Vtopia, une utopie en pleine terre

TEXTE SARAH CHAMPAGNE, ISABELLE RICHAUD



Impossible de parler d'agriculture végétale sans évoquer le projet Vtopia, un lieu d'expérimentation situé à proximité de Liège en Belgique. Objectif affiché: démontrer qu'une agriculture respectueuse des animaux, des humains et de la planète est possible à grande échelle. Nous avons eu la chance de rencontrer son fondateur, l'expert agronome Benoît Noël.

Pourrais-tu expliquer la genèse et les objectifs de Vtopia ?

L'idée de Vtopia est née en 2016 de discussions entre mon ami Fabrice Derzelle, fondateur de Végétik, et moi-même, agronome et porteur de projets en agriculture durable, sur les désastres de l'élevage et la nécessité de développer un autre modèle d'agriculture. Par la suite, en juin 2020, nous avons trouvé un terrain de 2,6 ha et démarré le projet avec l'aide de mon association, Jardinier du Monde, avec l'idée de créer une ferme pilote qui pourrait ensuite être dupliquée et adaptée.

À Vtopia, nous voulons démontrer qu'une agriculture à la fois végétale, sociale et agro-écologique est possible. Il s'agit aussi de créer un espace de rencontre et de dialogue entre végétales et non végétales autour de l'agriculture du vivant.

Nous pensons que pour être crédible, la communauté végétale ne doit pas rester « hors sol » et cantonnée dans un choix de consommation, il faut en quelque sorte qu'elle soit en mesure de se nourrir elle-même. Et le projet de société qu'est le végétalisme doit aussi inclure les agriculteurs et la question de la production alimentaire.



Vtopia : un paysage productif et éducatif, avec zones de cultures, dispositifs arborés, aménagements et constructions.

L'agriculture végétale ne fait-elle pas déjà l'objet de pratiques éprouvées ? Est-elle si compliquée qu'elle ait besoin d'être expérimentée ?

De par le monde il existe quelques centaines de fermes végétales, dont la plupart sont de très petite taille ; toutefois ces démarches restent ultra-minoritaires et elles peinent à se développer.

La tâche est d'ampleur : il s'agit ni plus ni moins d'inventer une nouvelle agriculture, ce qui n'arrive pas tous les millénaires ! Nous pensons que le moment est venu pour le faire, car il y a actuellement une conjonction de progrès techniques et de compréhension des écosystèmes cultivés, qui nous permet d'imaginer une agriculture végétale très performante et ultra-écologique. Toutes les pièces du module sont sur la table, il suffit de les assembler pour enclencher une révolution agricole. Et pour cela, il faut passer de la théorie à la pratique. Je peux par exemple vous expliquer qu'il est plus efficace d'associer les arbres avec d'autres cultures (agroforesterie) mais il subsistera toujours un doute : l'arbre ne fera-t-il pas trop d'ombre aux légumes ? Puisera-t-il l'eau nécessaire aux cultures ? Et même : les oiseaux qui y nicheront mangeront-ils toutes les graines ? Pour lever ce doute je dois vous démontrer qu'avec certaines densités d'arbres plantés, tout se passe bien pour les salades qui poussent en dessous.

Peux-tu expliquer certains des principes et techniques agricoles mis en œuvre à Vtopia ? Comment remplacez-vous le fumier ?

D'un point de vue technique, il y a plusieurs concepts fondamentaux sur lesquels nous allons construire cette nouvelle agriculture végétale.

Tout d'abord il s'agit d'un renversement d'alliance : au lieu de faire alliance avec des proies (les herbivores que nous élevons généralement), nous allons faire alliance avec des prédateurs qui sont ceux qui contrôlent naturellement les ravageurs des cultures : renards, hérissons, oiseaux prédateurs, batraciens, insectes entomophages... Si on n'élève pas de poules, le renard

peut plus facilement être vu comme un allié qui contrôle les populations de mulots par exemple. Nous allons donc créer des abris pour accueillir la faune sauvage et favoriser la présence naturelle de prédateurs sur nos parcelles.

Ensuite, nous mettons à profit les recherches récentes sur l'agroforesterie moderne et sur l'agriculture du vivant : couverts végétaux, non-labour, sol vivant... Ces réflexions permettent d'envisager les principes de la permaculture à très grande échelle et avec un regard très scientifique. Ceci permet de construire des écosystèmes de production autonomes et totalement durables. Ces principes peuvent être combinés avec ceux du maraîchage bio-intensif qui permettent de maximiser les rendements et donc d'alimenter énormément de personnes et de générer des revenus sur de très petites surfaces de culture, dans le respect de l'environnement. C'est important, car une agriculture extensive suppose que les humains doivent cultiver une grande part des terres disponibles pour se nourrir, alors qu'une agriculture intensive est plus compacte, elle permet de laisser de plus grandes surfaces à la vie sauvage. S'agissant d'agriculture végétale, l'enjeu fondamental est bien sûr de ne pas dépendre des fumiers issus de l'élevage ou encore d'engrais bio en sac qui sont en partie produits au départ de déchets d'abattoirs. Or nous avons actuellement de nouvelles possibilités offertes par l'invention des broyeurs à branches et la mécanisation du foin. Ces technologies nous permettent



d'envisager de nourrir les vers de terre et toute la vie des sols au moyen de branches broyées fraîches et de foin de façon très performante. Nous comprenons aussi très bien comment le sol vivant nourrit les plantes et prend soin d'elles. Il y a des réflexions récentes très importantes sur la nécessité d'utiliser des matières fraîches et donc non compostées pour nourrir la vie du sol¹. Ceci permet d'accroître considérablement la performance de ce modèle agricole et donc de le développer à grande échelle, ce qui est le but politique du projet.

Tu parlais d'agriculture sociale. De quoi s'agit-il ?

Le projet Vtopia a aussi vocation à s'inscrire en harmonie avec son territoire. Nous sommes situés dans un endroit très emblématique, nous avons vue sur une ancienne énorme usine désaffectée. Ce chancre industriel symbolise pour nous le passé et Vtopia l'avenir du développement humain. Vtopia jouxte aussi un étang magnifique qui est une formidable réserve de biodiversité, une zone de nidification exceptionnelle, il y a des castors, le chant des batraciens est assourdissant depuis le printemps jusqu'à l'automne... Vtopia est conçu comme une zone de transition entre cet espace de nature sauvage et le monde des humains, Vtopia étant une zone de biodiversité cultivée, un écrin de protection du monde sauvage. Ensuite, entre l'ancienne usine et Vtopia il y a un quartier populaire, le monde des humains et leurs jardins, mais aussi les consommateurs de nos produits qui ont une vue permanente sur ce que nous faisons. Ils peuvent librement se balader sur le site, y venir cueillir leurs produits à prix réduit, ou contribuer à

des chantiers participatifs d'agriculture urbaine. Dès le départ, l'accueil du quartier a été excellent et de nombreuses personnes des environs viennent participer au projet d'une façon ou d'une autre. Vtopia est aussi né d'une alliance novatrice avec un promoteur immobilier, la société Matexi, qui possède le terrain et nous a concédé un bail rural de cinquante ans visant notamment à préserver l'étang et à le valoriser. Il avait prévu dans son projet une zone verte appelée « paysage productif et éducatif » et nous l'avons convaincu de consacrer cette zone sanctuarisée à l'agriculture végétale, ce qui a été inscrit dans les clauses du contrat.

Quelles perspectives vois-tu à court et moyen terme pour Vtopia ?

À court terme nous devons trouver les moyens, essentiellement financiers, mais aussi humains pour développer le site dans ses dimensions écologique et d'espace d'accueil : nous voulons notamment planter 3 500 arbres, creuser plusieurs mares, implanter des haies fruitières, construire un petit bâtiment qui serve d'espace de formation...

À moyen terme, nous espérons nouer des collaborations pour développer les nombreuses dimensions techniques et essayer. Nous espérons pouvoir devenir un espace d'émulation autour des questions soulevées par le développement d'une agriculture végétale : mise au point fine des techniques de production, développement des plans de culture en fonction des besoins alimentaires d'un régime végétal, développement d'outils de diffusion des concepts... Un des objectifs du projet est de créer un dialogue fraternel entre le monde du végétalisme et celui de l'agriculture et donc de participer à des rencontres d'agriculteurs et d'en organiser sur le site. ♦

1. Voir à ce sujet le site de référence agricultureduvivant.org.



SOUTENIR VTOPIA

Pour mener à bien ses actions, l'association Vtopia a besoin de ressources financières. Une campagne de financement participatif vient justement d'être lancée. Pour soutenir le projet, rendez-vous sur la campagne de financement participatif jusqu'au 18 septembre : www.kisskissbankbank.com/fr/projects/vtopia-agriculture-vegane.

POUR ALLER PLUS LOIN

Visioconférence sur l'agriculture végétale : l'AVF reçoit Benoît Noël, www.youtube.com/watch?v=L1e8KYfj27M.

TEXTE ÉLODIE VIEILLE BLANCHARD

Vers un autre modèle agricole

La démarche d'agriculture végétale ouvre des possibles. À la lecture des articles de ce dossier, on comprend qu'elle permet à l'échelle d'une ferme de produire de manière plus autonome et plus efficace d'un point de vue agronomique. À l'échelle d'une société, elle permet d'envisager de cultiver la nourriture des humains sans exploiter les animaux. À l'heure actuelle très minoritaire, en tout cas sous une forme revendiquée, elle apparaît comme un ferment qui permet de repenser notre modèle agricole, avec des implications majeures sur l'occupation des terres, sur l'emploi et sur la ruralité.

Avec les progrès de la transition agro-alimentaire actuelle vers un modèle moins carné, nous assisterons à des changements déterminants dans ces domaines. Aujourd'hui, nous pouvons esquisser quelques pistes pour donner à réfléchir, et pour donner confiance en un modèle moins exploiteur des animaux et des écosystèmes.

Quels paysages dans un monde sans exploitation animale ?

La conséquence première de la réduction de l'emprise de l'élevage sur l'agriculture serait une libération considérable de surfaces, dans la mesure où les productions animales occupent directement ou indirectement 75 % des surfaces agricoles de la planète. Ces surfaces pourraient être réinvesties pour produire de la nourriture pour les humains (en remplacement de la chair des animaux, qui ne serait plus consommée), mais cela serait loin de compenser la libération des terres. On pourrait aussi cultiver des agrocarburants et reforester ces surfaces, des options qui pourraient participer à une politique de réduction des émissions de gaz à effet de serre, et qui sont envisagées dans plusieurs travaux de recherche sur le sujet. Mais au-delà des réflexions générales se pose la question de l'évolution des paysages particuliers. Dans les pays industrialisés, les prairies abritent une biodiversité spécifique (plantes à fleurs, oiseaux...) qui s'y est installée à mesure que l'urbanisation gagnait du terrain. Les paysages ouverts jouent également un rôle de « coupe-feu » en prévenant la diffusion des incendies sur de grands espaces. Sans avoir rien de « naturel » ou d'ancestral, puisqu'ils sont le résultat de défrichements

qui remontent à quelques siècles, les paysages de pâturages sont aujourd'hui un objet d'attachement culturel. Il conviendrait de penser leur évolution à l'échelle locale, en intégrant des critères sociaux, écologiques et esthétiques, à mesure que la place des productions animales déclinerait sur nos territoires. C'est la démarche qu'a menée la jeune architecte paysagiste Alix Gancille, dans son mémoire de fin d'études qui porte sur le territoire de la Thiérache, en Belgique, et qui propose plusieurs scénarios d'évolution pour cette zone où l'élevage est actuellement dominant (voir schéma p. 32). Dans le scénario « hybride » (cultures et réensauvagement), qui est présenté par l'autrice comme le plus pertinent, les cultures (maraîchage, vergers, céréales) gagnent du terrain pour nourrir la population locale, tandis qu'un peu moins d'un tiers des prairies sont conservées et converties en refuges pour les anciens animaux de rente. Par ailleurs, la moitié du territoire est maintenue à l'état de forêt ou reboisée, et les deux tiers de cette zone de forêt sont laissés en libre évolution.

Emploi et économie

Lorsqu'on débat autour du végétalisme dans l'espace public, que ce soit sur un plateau de télévision ou dans une rencontre politique, la question de l'emploi agricole surgit presque inévitablement. Selon un avis communément répandu, le développement du végétalisme menacerait cet emploi, ce qui serait une mauvaise chose. On peut comprendre que dans un contexte où les éleveurs sont dans une grande fragilité économique, conduisant plus d'un agriculteur par jour au suicide, il soit délicat d'aborder ces questions. Cependant, un ensemble de considérations économiques peut nous

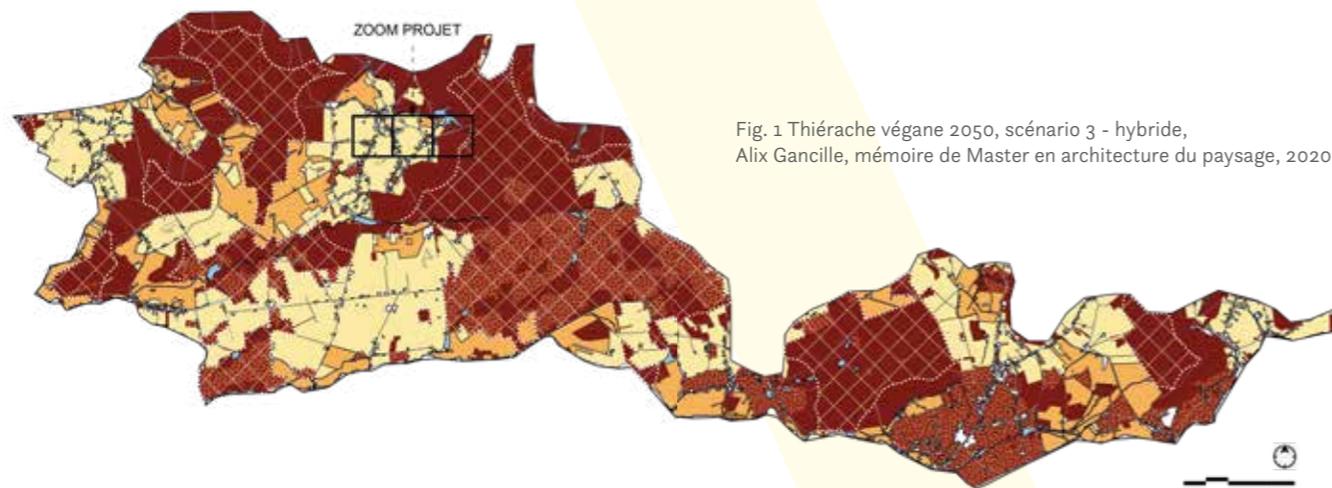
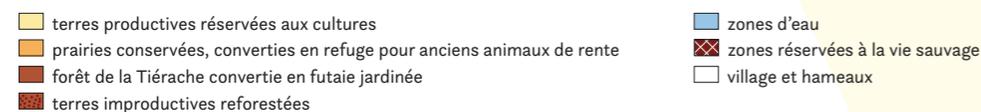


Fig. 1 Thiérache végane 2050, scénario 3 - hybride, Alix Gancille, mémoire de Master en architecture du paysage, 2020.



amener à voir les choses sous un angle plus optimiste. Pour commencer, moins d'élevage ne veut pas dire moins d'emploi agricole. Selon le rapport Afterres 2050, publié en 2017 par l'association Solagro, un scénario de division par deux de la production et de la consommation de viande et de lait pourrait conduire, d'ici à 2050, à créer 125 000 emplois équivalent temps plein par rapport au scénario « tendanciel » (c'est-à-dire au scénario selon lequel nous ne mettrions rien en œuvre pour réduire cette production-consommation). Ces emplois seraient créés principalement par une transformation du modèle agricole, qui reposerait davantage que le modèle actuel sur des petites fermes, beaucoup plus créatrices d'emploi que les exploitations industrielles. Par ailleurs, les ménages, en consommant moins de viande et moins

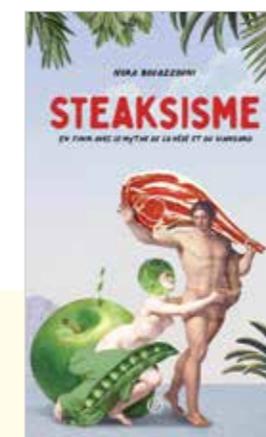
de produits transformés, pourraient réinvestir les sommes économisées dans d'autres secteurs, ce qui permettrait la création d'emplois. Il reste que le sujet de la reconversion des éleveurs doit être abordé à l'échelle des territoires, pour penser la création d'emplois valorisants et viables économiquement. Au Royaume-Uni, la structure Refarm'd soutient la transition d'anciennes fermes d'élevage laitier vers la production de boissons à l'avoine, en leur fournissant des ressources et en les aidant à développer des débouchés pour leurs produits. En Allemagne, plusieurs dizaines de fermes, regroupées dans le réseau « Fermes de vie » sont devenues des sanctuaires pour les animaux. Et en France ? Tout reste à inventer. ♦

POUR ALLER PLUS LOIN

Agriculture végane, AVF, 2013, www.vegetarisme.fr/boutique/agriculture-vegane.
 Agriculture végane – Des agriculteurs parlent de leur expérience, Cahiers antispécistes n° 36, 2014, www.cahiers-antispécistes.org/agriculture-vegane.
 Élodie Vieille Blanchard, Révolution végane, Dunod, 2018.
 Alix Gancille, Thiérache végane 2050, mémoire de fin d'études, consultable en ligne : <https://bit.ly/Thierache2050-AGancille>.
 Solagro, Afterres 2050, <https://afterres2050.solagro.org>.
 Anna Labarre, Émergence de l'agriculture bio végane en France : comment ce nouveau type d'agriculture s'insère-t-il dans le paysage agricole français et dans un cadre de recherche international ?, mémoire de Master, université de Limoges, 2018.
 Wikipédia, « Agriculture biologique végane », https://fr.wikipedia.org/wiki/Agriculture_biolologique_vegane.
 Wikipédia, « Fertilisation », https://fr.wikipedia.org/wiki/Fertilisation#Histoire_des_pratiques_de_fertilisation.
 Growing Green International, Vegan Organic Network, <https://veganorganic.net/growing-green-international>.
 Standard Biocyclique Végétalien, 2021, www.vegan-farming.org.
 Graham Burnett, The Vegan Book of Permaculture (Permanent Publication, 2015).
 Graham Burnett, Permaculture a beginner's guide (Spiralseed, 2008). Une traduction française, La permaculture, une brève introduction, est disponible sur www.goveganic.net/article59.html?lang=fr.
 Jenny Hall et Iain Tolhurst, Growing Green – Organic Techniques for a Sustainable Future, réédition 2015, Vegan Organic Network. Traduction française « Sans fumier ! Manuel d'agriculture biologique sans intrant d'élevage », en cours, pour une diffusion courant 2021 par l'association Carpelle.
 Site internet du mouvement « Pour une agriculture du vivant » : agricultureduvivant.org.

1. Si vous êtes intéressés par cet ouvrage, ou pour participer à sa diffusion (sur des événements, salons...), n'hésitez pas à contacter l'adresse suivante : carpelle@subvertising.org.

TEXTES CHARLOTTE COTTREZ, MARIANNE FONTAINE, SOPHIE CHOQUET



Steaksisme: en finir avec le mythe de la végé et du viandard

Nora Bouazzouni, Nouriturfu, avril 2021, 15 €.

Après *Faiminisme* (2017), Nora Bouazzouni continue d'explorer les liens entre alimentation et genre, en s'attardant cette fois sur l'influence du patriarcat sur nos habitudes alimentaires. Il paraît que les femmes préfèrent les salades et les hommes la viande. Il est d'ailleurs mal vu pour une femme d'adopter un comportement « masculin » à l'égard de la nourriture (manger gras, en grande quantité, avec beaucoup d'alcool...)

D'où viennent ces injonctions vis-à-vis de nos repas ? Entre histoire de l'alimentation et analyse de publicités,

l'autrice tente, avec humour, de comprendre leur origine et pourquoi ces normes sont aussi peu remises en question. Et si certains clichés prêtent à sourire, Nora Bouazzouni rappelle que cela n'est pas sans conséquences négatives sur notre santé mentale et physique : un contrôle du poids accru pour les femmes ou des recommandations nutritionnelles ignorées par les hommes car perçues comme dévirilisantes...

Un exemple à retenir : « à choisir, 25 % des Suédois récemment diagnostiqués avec un cancer de la prostate préfèrent une espérance de vie plus courte plutôt que de réduire leur consommation de bœuf ou de porc ». De quoi faire réfléchir sur l'importance de la consommation de viande chez les hommes... ♦ C.C.

Le Dernier poisson

Pef, Gallimard Jeunesse, à paraître le 21 août 2021.

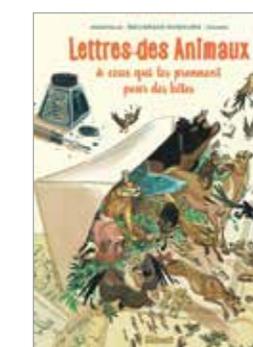
Version audio issue des podcasts « Une histoire et... Oli » de France Inter (www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli/pef-le-dernier-poisson). Une histoire de disparition... C'est lorsqu'un scientifique annonce à la télé la disparition des poissons que Zélie part à leur recherche et les trouve rassemblés, tapis au fond des mers. Cette jeune championne régionale d'apnée, qui découvre qu'elle peut communiquer avec les poissons par des bulles, va se faire leur porte-parole. Peu à peu, c'est un raz-de-marée de revendications militantes : les poissons bloquent les ports, immobilisent les pédalos, les navires, les chalutiers et les bateaux dépeceurs de baleines pour faire éclater au grand jour l'importance de protéger les flots. Zélie est témoin de cette mer malmenée, polluée et ignorée qui mobilise toutes ses forces pour interpellier les humains. Un conte poétique et ancré dans l'actualité, dont les mots justes s'adressent aux enfants avec intensité, sincérité et espoir. ♦ M.F.



Pourquoi (et comment) je suis devenue végane

Eve Marie Gingras, coll. « Ricochets », 18 €.

Vous plongerez sans vous arrêter dans cet album, à la fois témoignage personnel et « argumentaire rafraîchissant » pour le véganisme, vulgarisant bien les divers enjeux et anticipant toute critique. Dans sa première BD (ou disons roman graphique), l'autrice québécoise Eve Marie Gingras livre une série de réflexions engageantes sur notre rapport à l'animal, les pratiques cruelles des abattoirs, notre dissonance cognitive, ou encore les problèmes environnementaux auxquels nous faisons face. On apprécie tout autant les textes que le coup de crayon, efficaces. On lit aussi avec beaucoup d'intérêt la préface très personnelle d'Élise Desaulniers, autrice, chercheuse et directrice de la SPCA de Montréal. ♦ S.C.



Lettre des animaux à ceux qui les prennent pour des bêtes

de Frédéric Brémaud et Giovanni Rigano, d'après un texte d'Allain Bougrain-Dubourg – Glénat, avril 2021, 17 €.

Adaptation du livre d'Allain Bougrain-Dubourg (journaliste et président de la LPO) sorti en 2018, *Lettre des animaux à ceux qui les prennent pour des bêtes* propose un état des lieux des différentes manières dont les animaux sont exploités. Au fil des planches, nous croisons, entre autres, des lévriers élevés pour la chasse, des tigres évoluant dans les cages des cirques ou encore des requins chassés pour leurs ailerons. Magnifiquement mise en image par Giovanni Rigano, accompagnée d'un texte poétique et percutant de Frédéric Brémaud, cette bande dessinée permet d'adopter le point de vue des animaux et de mieux comprendre les situations dramatiques qu'ils peuvent vivre. S'adressant tant aux adultes qu'aux enfants, *Lettre des animaux à ceux qui les prennent pour des bêtes* est parfait de pédagogie et d'empathie ! ♦ C.C.



Dix questions sur l'antispécisme

Jérôme Segal, Libertalia, mai 2021, 8 €.

Après *Animal radical* (2020), Jérôme Segal propose un nouvel essai, concis, qui fait le tour de la notion d'antispécisme, de ses enjeux et de ses liens avec d'autres mouvements et courants de pensée. Comment se positionne le mouvement antispéciste par rapport aux religions, à l'écologie, au capitalisme ? Quelles sont ses « affinités » avec le socialisme, l'anarchisme ou le féminisme ? Ces questions, parfois peu abordées ailleurs que dans les débats entre initiés, sont développées ici. Les arguments sont sourcés et détaillés, et les

nombreuses références permettront d'approfondir les thématiques évoquées. Un petit livre qui fournit l'essentiel pour appréhender l'antispécisme, particulièrement profitable en introduction de *Steaksisme* ou *Cause animale, luttes sociales* ! ♦ C.C.

Cause animale, luttes sociales, Anthologie

Préfacé par Roméo Bondon et Elias Bojjean, Le Passager Clandestin, avril 2021, 18 €.

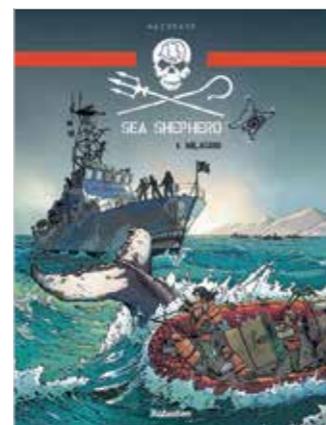
Nouveau venu de la collection « Boomerang (quand le passé nous revient en pleine face) » du Passager Clandestin, cet ouvrage a pour objectif de revenir aux racines politiques de la cause animale. Il regroupe plusieurs textes, notamment ceux des communards Louise Michel et Élisée Reclus, et des féministes Marie Huot ou Séverine qui ont tous et toutes en commun, en plus de défendre la cause animale, de se rapprocher des mouvements anarchistes et libertaires. Nous ne pouvons qu'être frappés par la résonance de ces textes des XIX^e et XX^e siècles avec des thématiques actuelles : la défense du végétalisme, les arguments en faveur d'une justice pour les animaux bien avant que le concept d'antispécisme ne soit créé, et même la viande de synthèse défendue par Louise Michel ! La dimension industrielle de la production de viande était déjà dans le viseur des défenseurs des animaux, avant même qu'elle ne prenne les dimensions qu'on lui connaît aujourd'hui. Roméo Bondon et Elias Bojjean proposent ici un ouvrage passionnant et nécessaire, permettant de mieux comprendre les enjeux politiques du combat pour les animaux. ♦ C.C.



Plaidoyer pour une viande sans animal

Sous la direction de David Chauvet et Thomas Lepeltier, PUF, 2021.

La production de « viande de culture », fondée sur la reproduction de cellules dans un milieu contrôlé, est une perspective qui soulève actuellement de fortes réactions parmi les écologistes et défenseurs de l'élevage. Dans ce contexte, l'ouvrage publié par David Chauvet et Thomas Lepeltier est une initiative salubre, qui apporte un point de vue étayé et stimulant sur le sujet. Les démonstrations philosophiques des bénéfices de la viande de culture y sont très convaincantes. Elles nous invitent par ailleurs à examiner en profondeur les fondements de notre engagement antispéciste et végane. On peut regretter que l'ouvrage ne propose pas une présentation plus explicite des éléments scientifiques et technologiques qui sous-tendent la production de viande cellulaire. De la même manière, un examen plus précis des analyses d'impact écologique de cette production et des obstacles économiques à la commercialisation de cette production aurait été la bienvenue. ♦ E.V.B.



Milagro

Sea Shepherd, Robinson, 2020, 11,95 €.

C'est une véritable immersion à bord d'un navire du Capitaine Watson que nous propose cette BD entre aventure et documentaire écologique. S'inspirant d'un séjour à bord du *John-Paul DeJoria* en 2018, au cours de la campagne Milagro V de Sea Shepherd, l'auteur raconte la périlleuse mission de l'équipage en mer de Cortez : combattre le braconnage du totoaba, un poisson si rare que son prix dépasse celui de la cocaïne sur le marché noir et dont la pêche a entraîné l'extinction d'une autre espèce, le cétacé le plus rare du monde, le vaquita. De magnifiques illustrations, Un récit rythmé mêlant tensions et humour, porté par de magnifiques illustrations, sont les atouts majeurs de cette BD, instructive et mobilisatrice. ♦ S.C.

Une drôle d'aventure dans mon assiette

Amanda Castillo, Éditions du Cèdre, 20 €.

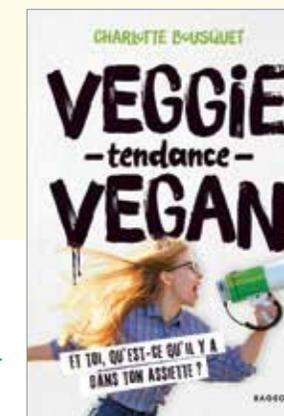
Que diraient les animaux sur nos habitudes de consommation alimentaire, s'ils pouvaient parler ? À l'origine, l'écrivaine suisse Amanda Castillo voulait expliquer simplement la philosophie de vie végane à sa fille. Conçu comme un outil pédagogique destiné aux parents végés ou véganes, ce conte met en scène un garçon de dix ans, Louis, qui rencontre Capucine, une fille du même âge qui vit dans une petite ferme entourée d'animaux dotés de la parole... Comment va-t-il réagir, passant à table avec eux, alors qu'il est habitué à manger de la viande ? Certains termes et références ne peuvent être compris que d'un adulte. Ce livre invite ainsi à la co-lecture, ce moment privilégié où adultes et enfants échangent autour d'une histoire. ♦ J.L.



Veggie, tendance vegan

Charlotte Bousquet, Ragoet, 2019, 14,90 €.

Nouvelle dans le lycée, Mallory impressionne les autres élèves de sa classe. Engagée pour les animaux, elle n'hésite pas à partager ses convictions en slamant sur la chaîne de vidéos. Pour lui plaire, Chris est prêt à tout, même à devenir végétarien. Avec ses amis Nadia et Mika, Chris relève le défi. Les ados très motivés en apprennent de plus en plus sur les animaux et sur ce qu'on peut faire pour mieux les protéger. Emails, textos, jeux de rôle, chaîne vidéo, références culturelles geek, fantastique et aventure... Ce roman adopte résolument les codes des millenials. À mettre entre les mains des ados et jeunes adultes pour les encourager à entamer leur transition alimentaire. ♦ S.C.



SALON Bio & CO

180 EXPOSANTS
100 CONFÉRENCES
15 ANIMATIONS
4 RESTAURANTS BIO

INVITATION GRATUITE SUR
WWW.SALONBIOECO.COM

29, 30, 31 OCT. & 1^{ER} NOV. 2021

STRASBOURG WACKEN

Vegan Sidekick

On sait peu de choses personnelles sur le créateur britannique de ces BD à succès, si ce n'est qu'il est devenu végétarien en 2001 et qu'il a commencé en 2013 à publier sur Facebook ses BD sarcastiques sur la pauvreté argumentative des excuses anti-véganes. Ces bulles sont rapidement devenues virales, lues et partagées dans le monde entier.

Sur son site web, on trouvera une base de données regroupant ses planches à télécharger, un guide argumentaire contre les justifications courantes pour l'exploitation des animaux, une boutique en ligne et une page de soutien.

Pour les non anglophones, une page Facebook diffuse les planches traduites en français.

POUR ALLER PLUS LOIN

- 🌐 <http://vegansidekick.com>
- 📌 [vegansidekick](#)
- 📌 [vegansidekickfr \(en français\)](#)
- 📌 [vegansidekick](#)



TEXTE KARINE FREUND-VERNETTE

Charité bien ordonnée



Je n'aime pas les animaux.

Les mignons petits yeux des porcelets m'indiffèrent, les chevaux sont inutilement compliqués, je n'adresse pas la parole à ces sagouins de chats qui conchient mon potager, les vaches autant que les poissons m'ennuient, le manque d'autonomie des chiens les discrédite, les bébés coccinelles sont hideux... Et je ne parlerai pas des moustiques. À la rigueur, j'apprécie les araignées au plafond.

Bref, les bêtes, c'est pas ma came. À ma décharge, les humains non plus ne me font pas un effet bœuf, mais comme j'en suis, je confesse un parti pris.

Je ne mange cependant pas plus les premiers que les seconds. Il ne viendrait à l'idée de personne – n'est-ce pas? – de bouffer son

voisin, fut-il à croquer. Le parallèle est osé à première vue, j'en conviens. Développons: les relations saines tiennent souvent à l'intérêt bien compris de chacun, c'est peu glorieux, mais se vérifie dans la pratique. Ainsi, les services fournis par le bricoleur du dimanche ou la bestiole bourdonnante, par exemple, rendent anecdotiques petites manies et défauts agaçants, et adoucissent les querelles de territoire.

Attention cependant à laisser une part à la spontanéité: mettre en coupe réglée les échanges de bons procédés, en plus de nécessiter un gros boulot d'organisation, complique paradoxalement les relations. On n'anticipe jamais assez les effets pervers, et on finit par y perdre plus qu'on y gagne. Par exemple, des voisins d'élevage seraient vraisemblablement assez chafouins et peu enclins à la créativité, au bas mot. Leur mal-être

visible nuirait de plus à la qualité de vie à proximité.

Les voisins de l'espèce *sapiens* ne sont pas nécessairement aimés. Ils sont là, c'est tout, et en plus c'est leur droit. Même malsonnants, malodorants, voire franchement bêtes, on envisage rarement de les éradiquer, d'autant qu'ils pourraient avoir la même désagréable idée à notre rencontre. On n'est pas obligé d'aimer les gens pour ne pas leur souhaiter de mal, et ça n'empêche même pas de s'offusquer du sort qui peut leur être fait.

Alors, en effet, je n'aime pas les animaux, et je n'aime pas nécessairement mes voisins. Mais outre l'intérêt basement pragmatique de leur existence, le simple fait qu'ils soient là, en vie, me comble, et c'est une raison largement suffisante pour ne pas leur marcher sur les pattes ni piétiner leurs plates-bandes. ♦

Arthur Devillers, fondateur de *Furaha*

***Furaha* a bien grandi, d'une petite confiserie végane en 2015 à une chaîne de fast-food et service traiteur 100 % végétal, en plein développement aujourd'hui. Une autre spécificité : l'entreprise emploie principalement des sourds ou des malentendants.**

Arthur, comment a démarré l'aventure *Furaha* ?

J'ai eu un déclic en voyageant en Afrique, constatant que beaucoup de sourds travaillaient dans la rue en vendant de la nourriture. En France, 34 % des sourds ne trouvent pas d'emploi, donc c'était important pour moi de créer des opportunités pour ma communauté. J'ai décidé de créer mon entreprise, avec un concept facilement reproductible et qui permettrait aux sourds de se former et de travailler rapidement.

J'ai ouvert le premier *Furaha* – une confiserie végane – en 2015 près des jardins du Luxembourg. Puis un salon de thé à Maisons-Alfort, puis un restaurant classique (*Furaha Break*), et j'ai enfin trouvé ce qui me plaisait le plus et qui fonctionnait vraiment : une chaîne de fast-food végane.

Comment se développe l'entreprise aujourd'hui ?

Nous avons désormais deux restaurants fixes dans les II^e et IV^e arrondissements de Paris, un pop-up cet été à La Plage de Meaux (77), et un kiosque dans la gare de Strasbourg. *Furaha* a embauché plus de dix personnes dans ces restaurants et six dans ses bureaux. Notre objectif est de développer un réseau de mini-restaurants en kiosques, qui s'appuiera sur une franchise. Le but : proposer des

alternatives végétales abordables aux grandes chaînes de fast-food partout où elles sont présentes. Nous voulons aussi créer de l'emploi pour la communauté sourde, et lui donner des possibilités de se former, d'entreprendre et de réussir.

On cherche actuellement à installer des restaurants *Furaha* dans d'autres villes de France. Nous avons eu la chance de recevoir un investissement du prince saoudien Khaled Alwaleed Bin Talal Al Saud, qui est très engagé dans les start-up à impact, donc cela nous a beaucoup aidés à envisager notre développement.

L'un des piliers de l'entreprise depuis l'origine est l'emploi solidaire, en lien avec les sourds et malentendants. Comment travaillez-vous ?

Tous les salariés des restaurants sont sourds ou malentendants et au siège, le responsable des restaurants et le chargé des ressources humaines également. Les autres sont entendants (responsable logistique, des achats, du développement commercial et de la communication de l'entreprise) mais signants ou en cours d'apprentissage, afin de faciliter la communication entre nous.

L'autre pilier de l'entreprise est le 100 % végétal. Pourquoi ce choix ? Votre clientèle est-elle majoritairement végane ?

J'ai souhaité, à travers un concept de restauration végane, proposer des plats plus éthiques, écologiques, et accessibles au plus grand nombre. Il n'est pas chose facile en France (où le végétal est encore victime de préjugés sur sa qualité) de convaincre les gens d'essayer. Je pense que notre engagement pour l'emploi des sourds nous a aidés là-dessus, car les gens ont envie de soutenir l'initiative, et une fois qu'ils ont goûté, ils sont convaincus ! Aujourd'hui, une majorité de notre clientèle n'est pas du tout végane et apprécie juste notre cuisine et notre engagement. Grâce à nos prix attractifs, on reçoit beaucoup de jeunes (qui sont souvent plus conscients que leurs aînés des enjeux liés au réchauffement climatique et à la cause animale). ♦

L'interview se poursuit en ligne, sur www.vegetarisme.fr/itv-arthur-devillers-furaha
Questions à suivre : le choix du 100 % végétal, le profil de clientèle, l'impact de la crise sanitaire, les projets de développement...

POUR ALLER PLUS LOIN

- www.furaha.com
- [Furaha.official](#)



LA RECETTE D'ARTHUR DEVILLERS

Salad Bowl Kebab

Niveau 
Cuisson 

Pour la salade :

- 120 g à 150 g d'alternative végétale au kebab (du seitan émincé revenu avec des épices orientales peut convenir)
- 1 verre de boulgour (mesuré sec)
- 1/4 d'oignon rouge émincé
- 1 poignée de mélange coleslaw (chou blanc, carottes, céleri)
- 1 poignée de chou rouge râpé
- 1 poignée de mâche
- 1 épi de maïs frais à griller
- Huile de sésame
- Sel, poivre

Pour la sauce :

- 4 cuillères de yaourt de soja
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café d'ail semoule
- 2 cuillères à café de ciboulette fraîche ou sèche
- Sel, poivre



Préparation

1. Cuire le boulgour dans de l'eau bouillante pendant 12 minutes (ou selon les indications du paquet).
2. Pendant ce temps, cuire le kebab végétal (ou le substitut que vous avez trouvé) à la poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
3. Couper l'oignon rouge finement et le disposer dans l'assiette avec le coleslaw, le chou rouge, la mâche et y mettre un filet d'huile d'olive ou de sésame et du sel et poivre.
4. Après avoir égoutté le boulgour, ajouter sel et poivre selon votre goût et la cuillère à soupe d'huile de sésame puis mélanger.
5. Griller l'épi de maïs à la poêle, le saler et le poivrer, le couper en deux et l'ajouter à la salade.
6. Mélanger tous les ingrédients de la sauce. Vous pouvez ajouter du vinaigre si vous aimez plus d'acidité. Verser la sauce sur la salade.



Niveau 
 Cuisson   
 Ingrédients pour
 4-6 personnes

1. Les gressins (20 pièces environ)

- 300 g de farine de blé T65
- 1 cuillère à café de levure de boulangerie déshydratée
- 50 g de sucre complet
- 125 ml d'eau tiède
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

2. Le dip fraise-verveine

- 150 g de fraises
- 2 bâtons de rhubarbe
- 1 goutte d'huile essentielle de verveine
- 1 g d'agar-agar
- Sucre complet

3. Le dip abricot-romarin

- 150 g d'abricots
- 1 brin de romarin
- 1 g d'agar-agar
- Sucre complet

RECETTE JULIETTE POCHAT > WWW.LESRECETTESDEJULIETTE.FR

Gressins sucrés et dips fruités



Un apéro à la maison ne se conçoit pas sans gressins et sans dip (on en trouve d'ailleurs de nombreuses recettes sur mon blog). J'ai donc voulu tester si mes enfants étaient aussi enthousiastes avec une version sucrée. Bingo, ils adorent ! Bien sûr, les recettes de dips peuvent évoluer en fonction des fruits dont vous disposez : framboises, groseilles, pêches, brugnons, mûres, et plus tard, poires ou bananes... Tout est envisageable.

Préparation

Les gressins

1. Dans le bol de votre robot ou dans un saladier, mélanger la farine, la levure et le sucre. Mélanger et ajouter l'eau tiède petit à petit. Ajouter enfin l'huile d'olive jusqu'à obtention d'une pâte souple.
2. Façonner des boudins assez fins et les disposer sur une plaque couverte de papier cuisson.
3. Enfourner 10-15 minutes à 210°C, th. 7. (Surveiller la cuisson pour qu'ils ne soient pas trop cuits).
4. Laisser refroidir et réserver dans une boîte hermétique.

Dip fraise-verveine

1. Laver les fraises puis les équeuter. Les placer dans une casserole avec un peu de sucre complet, et faire chauffer à feu doux pendant 10 minutes.
2. Réduire les fraises en compote dans un mixeur puis ajouter l'HE de verveine.

3. Remettre sur le feu, faire bouillir et ajouter l'agar-agar en pluie tout en mélangeant. Laisser bouillir 1 minute puis retirer du feu.
4. Laisser refroidir et réserver au frais.

Dip abricot-romarin

1. Laver les abricots et retirer le noyau. Les placer dans une casserole avec un peu de sucre complet et le romarin (brin entier). Faire cuire pendant 15 minutes à feu doux, jusqu'à ce que les abricots soient bien cuits.
2. Enlever le romarin du mélange et mixer les abricots en compote.
3. Remettre sur le feu, faire bouillir et ajouter l'agar-agar en pluie tout en mélangeant. Laisser bouillir 1 minute puis retirer du feu.
4. Laisser refroidir puis placer au frais.

Sortir les dips du réfrigérateur 30 minutes avant de les servir avec les gressins.

RECETTE JULIETTE POCHAT > WWW.LESRECETTESDEJULIETTE.FR

Gressins sucrés et dips fruités

Des recettes de dips salés sont à découvrir sur www.lesrecettesdejuliette.fr : dips d'avocat au piment et citron ; biscuits apéritifs origan-parmesan et leur dip moutardé à la ciboulette ; dip d'asperges vertes et tuiles croustillantes de crêpes de blé noir ; dip d'aubergine et lentilles corail à la coriandre et au lait de coco...



Cheffe à l'honneur Swantje Tomalak

Responsable de la campagne 1·2·3 Veggie et des partenariats de l'AVF, Swantje dirige aussi depuis de nombreuses années le salon VeggieWorld en France, et organise des webinaires portant sur la certification V-Label en Europe. Cette polyvalence lui permet d'appréhender le mode de vie végane tant du point de vue des professionnels que de celui des consommateurs. Multicasquette, elle enfile aussi à ses heures une toque de cheffe végane !



Plein succès pour les ateliers de cuisine en ligne 1·2·3 Veggie

La campagne 1·2·3 Veggie s'est renouvelée à l'automne dernier, avec des ateliers de cuisine désormais en ligne et en direct, pleinement dans l'air du temps, s'adaptant au contexte sanitaire, et offrant par la même occasion une accessibilité accrue, partout en France et au-delà. Depuis septembre 2020, Swantje a ainsi organisé 40 cours de cuisine en ligne, qui ont réuni un total de 450 participants autour d'une trentaine de chefs partenaires invités. Pour être informé de la reprise des ateliers à la rentrée et des autres actualités 1·2·3 Veggie, inscrivez-vous à l'infolettre bimensuelle sur 123veggie.fr.

<https://123veggie.fr/newsletter123>

Délices veggies: un e-book à télécharger (et à dévorer)

La cuisine végétale est facile, accessible, créative et gourmande ! Mettez la main à la pâte avec cet e-book qui propose des astuces pratiques et 25 recettes originales, salées et sucrées, conçues par neuf cheffes partenaires 1·2·3 Veggie : Les petits plats d'Eva, Sébastien Kardinal, SpicyLia, Boom'In, Au Vert avec Lili, Willy Berton, Cuisin'Etik, Sarah Bienaimé, et notre cheffe à l'honneur, Swantje Tomalak. PDF à télécharger : 2 €.

www.vegetarisme.fr/boutique/delices-veggies-numerique

Suivez le calendrier de saison 1·2·3 Veggie

Autre nouvel outil du site, ce calendrier en ligne vous permet d'adapter vos habitudes alimentaires en consommant des fruits et légumes en fonction de leur saisonnalité. Pratiques, les fiches thématiques par aliments renvoient vers les recettes du site où ils sont mis en valeur. Le calendrier :

<https://123veggie.fr/calendrier-saison>



Smoothie banane & matcha



Niveau 

Temps 5 min

Préparation 

Ingrédients
pour 1 portion

- 1 petite banane mûre
- 1 cuillère à café de thé matcha en poudre
- 3 cuillères à soupe de yaourt d'avoine ou d'amande
- 80 ml d'eau
- Quelques gouttes de jus de citron (frais)
- Facultatif : 1 cuillère à soupe de sirop d'agave

Préparation

1. Pelez et coupez la banane en petits morceaux et ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Gardez quelques morceaux pour la décoration.
2. Mélangez tous les ingrédients en purée dans un petit mixeur, versez l'ensemble dans un grand verre et dégustez.
3. Pour une touche un peu plus sucrée, vous pouvez ajouter du sirop d'agave.



Apéros et buffets vegan

Julie Bavant, Solar, 14,95 €.

Puisque c'est l'été et que nous allons pouvoir partager à nouveau de délicieux moments festifs, je vous propose une vraie bible de « l'apérovore ». Préfacé avec enthousiasme par Marie Laforêt, ce livre nous guide dans la préparation de buffets conviviaux variés et inventifs. Une introduction récapitule les ingrédients de base qu'il est judicieux d'avoir dans ses placards, puis propose de confectionner des « supports » (crackers, pains, pâtes à tarte, chips et blinis) dont certains sans gluten. Arrivent ensuite les dips (houmous de toutes les couleurs, avec ou sans pois chiches, tartares et caviars de légumes) et tout ce qui se mange à la main, chaud ou froid – on se léchera volontiers les doigts après avoir

dégusté la « brochette de coing rôti avec tofu et épices » ou bien les « bébés tacos aux aubergines confites et pickles de chou-fleur ». Mais c'est sans compter avec l'autrice qui met vite les petits plats dans les grands en proposant une série de recettes de type traiteur avec farandole de verrines, amuse-bouches et autres roulés et feuilletés. Le sucré n'est pas en reste bien sûr, et les « bounty balls » (boules de crème de coco, chocolat noir et sirop d'érable) me font déjà saliver! ♦



La révolution du potager

Manuel d'écologie individuelle et collective, Béné, La Plage, 24,95 €.

Ce livre est mon coup de cœur de la saison! Comme le titre l'indique, il vous propose de semer les graines d'une révolution positive et heureuse chez vous et autour de vous, grâce à votre potager. L'autrice, Béné, qui est militante féministe, écologiste et passionnée de permaculture et de cuisine végétarienne, nous invite tous (que nous ayons un grand jardin ou seulement quelques pots sur un balcon), à agir à l'échelle individuelle et nous explique par où commencer. Un ouvrage hybride donc, dans lequel on trouve pêle-mêle des conseils pratiques de permaculture, des interviews, des idées pour donner un tour plus écologique à son mode de vie, des pistes d'action collective dans la lutte écologique, et bien entendu de nombreuses recettes (majoritairement véganes) classées par saison. Des recettes réconfortantes et anti prise de tête à réaliser avec des ingrédients issus de son potager (intitulé de ces chapitres, « de la fourche à la fourchette ») ou trouvés chez un fournisseur local. L'autrice insiste tout au long du livre sur les notions de partage et de transmission dans un cheminement écologique qu'elle pratique au quotidien. Un ouvrage écrit pendant les confinements successifs liés à la pandémie, pour nous redonner l'espoir en l'action individuelle et solidaire. ♦



Juste une casserole vegan

Sabrina Fauda-Tôle, Marabout, 11,90 €.

Voici l'ouvrage parfait pour débuter en cuisine végane, mais aussi en cuisine tout court. Le principe est simple : présenter chaque recette sur une double page, avec à gauche la photo des ingrédients bruts et à droite le plat après cuisson dans la marmite. Tout a cuit ensemble, les ingrédients ont été faciles à trouver près de chez soi et la recette est détaillée en à peine quelques lignes, de quoi rassurer

et encourager tout le monde. Outre les classiques poêlées, soupes et pâtes, le livre propose des « casseroles » (expression héritée de l'anglais *one pot*) à base de céréales, de légumineuses ou de légumes mijotés. On y trouve aussi quelques desserts. Voici quelques idées originales qui retiennent l'attention et donnent envie de se lancer : moussaka de pois chiches, chou rouge confit à la bière, mafé, pot-au-feu japonais, pain croustillant forestier, le tout bien entendu en mode végane. ♦



L'AVF EN BREF

Grâce à votre soutien, l'AVF déploie ses actions

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

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

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

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

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

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

Je soutiens l'AVF

Par un don ponctuel en espèces ou par chèque

20€ 40€ 75€ 150€ Autre :€

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

Mensuel : (minimum 5€/mois)

Annuel : (minimum 20€/an)

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

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

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

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

Il s'agit d'un renouvellement d'adhésion

Je m'abonne à la revue *Virage*

4 numéros
par an

20€

Frais de port
offerts



1 an d'abonnement

Paiement en espèces ou par chèque.

1 an d'abonnement et plus

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

Mes coordonnées*

NOM PRÉNOM

ADRESSE complète

CODE POSTAL VILLE

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

TÉL.

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

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

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

Cadre réservé
à l'AVF

A REÇU :

La revue n°

Le livret
*Je cuisine
veggie*

Mode(s) de paiement

- Espèces
- Chèque
- Prélèvement automatique

Fait le

À

Signature (obligatoire)

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

MANDAT DE PRÉLÈVEMENT RÉPÉTITIF SEPA (Reconduit par accord tacite)

Désignation du compte à débiter

IBAN – Numéro d'identification international du compte bancaire

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

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

Identifiant créancier SEPA AVF : **FR74ZZZ522381**

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

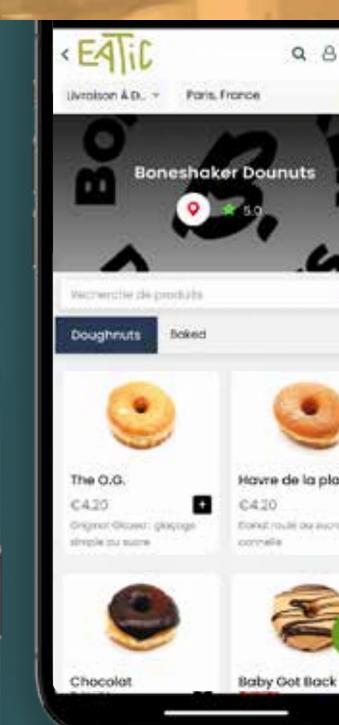


EATiC

LE MEILLEUR DU
VEGGIE & DU VEGAN
LIVRÉ CHEZ VOUS

eatic.fr

Disponible sur l'App Store et Android



la  illette



ENVIES

VEGAN & POP

SMM MILE FESTIVAL

**TALKS
MUSIC
WORKSHOP
VEGAN FOOD**

KIDS FRIENDLY

**17, 18 ET 19
SEPT. 2021**

**PARC DE
LA VILLETTE
PARIS 19**

WWW.SMMILEFESTIVAL.COM