

VIRAGE

no 12

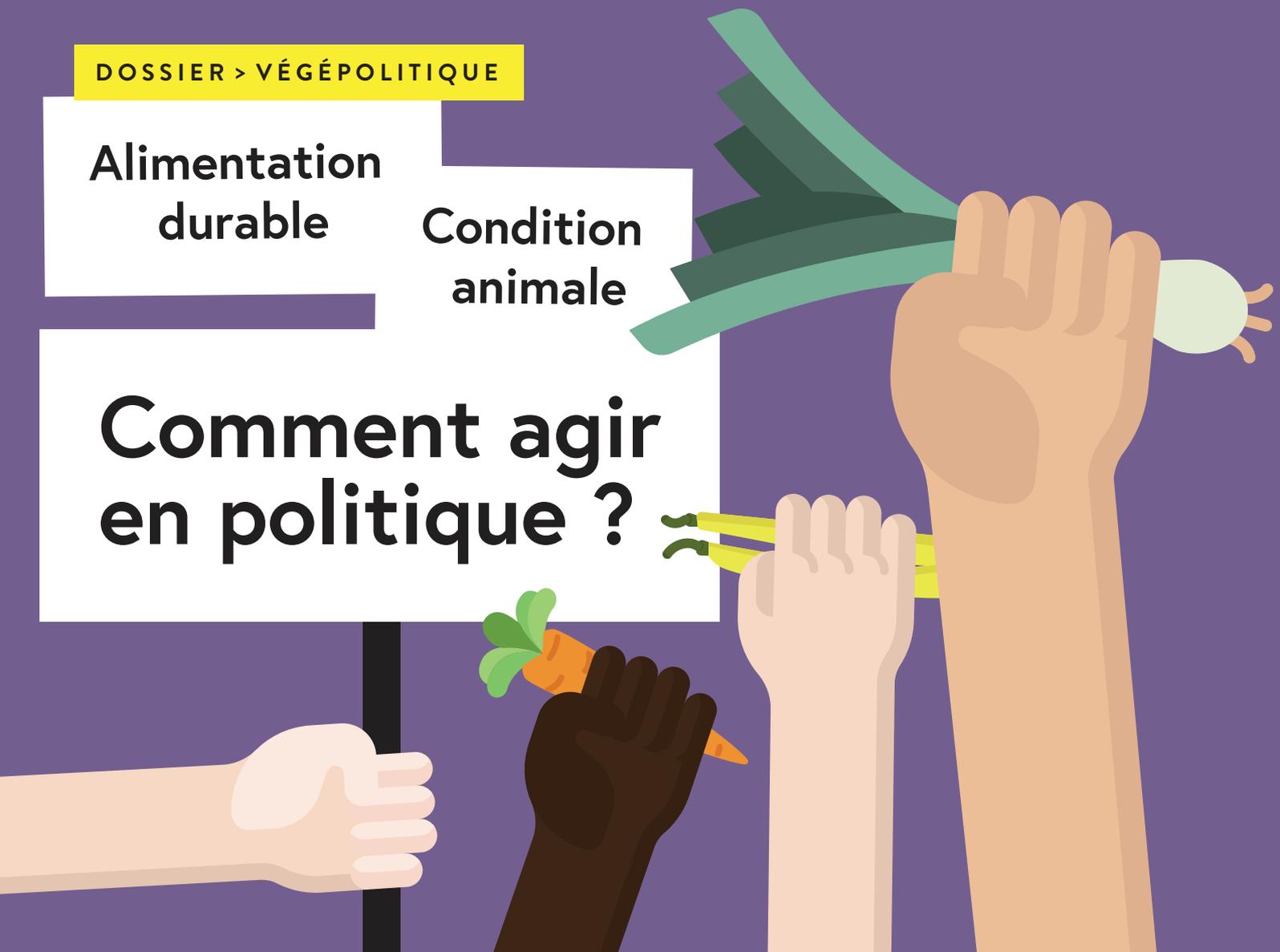
MAI 2022

DOSSIER > VÉGÉPOLITIQUE

Alimentation
durable

Condition
animale

Comment agir
en politique ?



3 760231 300122
ISSN 2101-5694 • 5 €

ÉCOLOGIE

Les dessous
de la méthanisation

PSYCHO

Quand les végés
se rebellent

VÉGÉCONOMIE

La crèmerie végé
sur un plateau



1·2·3
veggie

La plateforme de référence pour cuisiner végétal

+ de 700 recettes véganes gratuites concoctées par 50 chefs,
des ateliers de cuisine à prix doux, et bien plus encore...

123veggie.fr

Une initiative
AVF



DIRECTRICE DE PUBLICATION

Élodie Vieille Blanchard

RÉDACTRICES EN CHEF

Sophie Choquet, Karine Vernet

RÉDACTION

Sarah Bienaimé, Victor Chau, Sophie Choquet, Charlotte Cottret, Marion Delnondedieu, Florence Dusseaux, Marianne Fontaine, Jean-Marc Gancille, Alice Gren, Astrid Lefournier, Sophie Minvielle, Juliette Pochat, Isabelle Richaud, Sylvie Schmiedel, Swantje Tomalak, Karine Vernet, Élodie Vieille-Blanchard.

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO

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

ILLUSTRATIONS

ouverture, sommaire et ouverture du dossier Jennifer Brial; p.9 éoliennes AdobeStock balipadma; p.9 chasse à la baleine AdobeStock TeamDaf; p.14 Jennifer Brial; p.19 marteau Kerismaker; p.21 AdobeStock Tartila; p.24 iStock Andrea_Hill; p.26 gyrophare QudaDesign; p.27 Jennifer Brial; p.30 iStock cienpies & iStock Veronika Oliinyk; p.31 iStock Veronika Oliinyk; pictogrammes Freepick.

SECRÉTARIAT DE RÉDACTION

Studio Lil, Sophie Choquet, Karine Vernet

DA ET MAQUETTE

Jennifer Brial

PRÉ-PRESSE

Studio Lil

IMPRESSION & ROUTAGE

Rivet Presse Édition

24 rue Claude Henri Gorceix, 87000 Limoges



TIRAGE

3 000 exemplaires

DÉPÔT LÉGAL février 2019

PROCHAIN NUMÉRO juillet 2022

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

Association
Végétarienne
de France



Semons à tous vents

Pour ce premier édito, en toute révérence, je suis allée chercher l'inspiration dans les textes inauguraux de ma devancière Sophie Choquet – introductions au *Virage* du moment toujours lues avec plaisir, et donc relues avec un intérêt redoublé. C'est que le dossier de ce numéro 12 est d'importance (comme chaque trimestre, diriez-vous?), je ne veux pas manquer de vous y intéresser. Rendez-vous compte : en année électorale, on peut compter sur plusieurs doigts les succès législatifs en faveur des animaux et du végétarisme! J'ai donc feuilleté ma collection de *Virage* et d'*Alternatives Végétariennes* millésimées. Et là... Caramba! Ces bonnes nouvelles étaient en germe depuis au moins 2014. Oui, depuis toutes ces années, nous nous félicitons de chaque petit pas, de chaque avancée pour les animaux, de chaque nouveau produit qui nous facilite la vie, de chaque signe qui montre que nos idées entrent doucement dans les mœurs.

Et voilà l'édito claironnant finalement concentré dans le précepte d'une persévérante aïeule : sur le métier cent fois remets ton ouvrage. Vous trouverez ainsi dans ce dossier une histoire de tous ces pas obstinés vers plus de justice et de respect, et les projets qui mobilisent les forces militantes. Et au fil des rubriques, tout ce qui nous encourage sur ce chemin : la force de nos choix éthiques (Psycho), de belles rencontres (Cha, l'artiste invitée), des lectures nourrissantes (Culture Végé) et des recettes plaisir (chocolat et douceurs de saison dans le cahier détachable), des nouvelles stimulantes (À votre santé) et des informations qui donnent envie d'agir (Picorages)...

Cette revue pilotée par l'AVF est la vôtre : la boîte aux lettres est ouverte, sur nos réseaux et à l'adresse revue@vegetarisme.fr pour y glisser vos mots doux, vos coups de cœur et de sang, ou vos suggestions. Qu'il vous plaise, vous stimule, vous enrichisse... Je vous souhaite une excellente lecture de ce *Virage* numéro 12 qui court après le printemps.

KARINE VERNETTE
RÉDACTRICE EN CHEF

5 OUVERTURE

6 DE VOUS À NOUS

Vos messages, nos réponses.

8 PICORAGES

Les ressources océaniques aiguisent les appétits

10 VÉGÉCONOMIE

10 En faire tout un fromage : la crèmerie végé sur un plateau ♦ Avec le V-Label

12 Légumineuses et souveraineté alimentaire ♦ Florence Dusseaux

14 À VOTRE SANTÉ

Par la commission Nutrition-Santé de l'AVF

15 ÉCOLOGIE

Comment la méthanisation renvoie les vaches à l'étable ♦ Isabelle Richaud

17 DOSSIER

Végépolitique

Les sujets « végés », longtemps considérés comme des choix personnels, sont, ces dernières années, devenus des sujets de société à part entière, abordés et discutés aussi bien dans le débat public que dans les décisions politiques. De la transition alimentaire à l'agriculture de demain, de la représentation démocratique aux rapports de forces, quelles sont les grandes étapes de la « végépolitique », aujourd'hui et pour les prochaines années ?

32 PSYCHO-SOCIO

Quand les végétariens se rebellent ♦ Laurent Bègue Shankland

35 CULTURE VÉGÉ

36 L'artiste invitée : Cha
37 Lire et découvrir

38 EN CUISINE

38 L'Invité en cuisine : Juliette Draux
40 B.A. Bases : batch cooking! ♦ Juliette Pochat
42 Avec les chefs 1-2-3 Veggie : Fanny Amour Végétal
44 Mille feuilles de recettes ♦ Sylvie Schmiedel

46 ADHÉSION ET ABONNEMENT



Qui a dit... ?

On aime fleurir une conversation de quelques citations bien senties. Celles-ci prennent le parti de l'humour : saurez-vous en deviner les auteurs ? Et peut-être faire connaissance avec certains d'entre eux à cette occasion.



« Tous les animaux sont égaux, mais il y a des animaux plus égaux que d'autres. »

« Comment les gens réagiraient-ils si les animaux passaient le bulldozer sur leurs maisons pour planter des arbres ? »

« Quand un homme désire tuer un tigre, il appelle cela : sport. Quand un tigre désire le tuer, l'homme appelle cela : férocité. »

« Si vous pensez qu'être végane est difficile, imaginez la difficulté pour les animaux que vous ne le soyez pas. »

« L'homme est le seul animal qui peut être l'ami de ses victimes jusqu'à ce qu'il les dévore. »

« Je ne suis pas devenu végétarien pour ma santé, je le suis devenu pour la santé des poulets. »

« Je suis végétarien et antialcoolique : ainsi je peux faire un meilleur usage de mon cerveau. »

« L'humour est l'anthropophagie des végétariens. »

George Bernard Shaw, auteur irlandais
Prix Nobel de littérature en 1925.

Samuel Butler, écrivain britannique
du XIX^e siècle.

George Orwell, écrivain et journaliste
britannique.

Isaac Bashevis Singer, écrivain juif
polonais, Prix Nobel de littérature
en 1978.

Bill Watterson, peintre, scénariste et
auteur de bandes dessinées états-unien.

Francis Picabia, peintre, dessinateur
et écrivain français.

Gary L. Francione, juriste et philosophe
états-unien, théoricien du véganisme.

Thomas Edison, scientifique, inventeur
et philanthrope états-unien.

Réponses dans le prochain numéro de Virage.

RÉPONSES DU NUMÉRO 11

« Je suis végétarienne car je ne vois pas comment... » **Marguerite Yourcenar**, écrivaine, première femme élue à l'Académie française.
« Pourquoi reconnaître des droits à l'animal implique-t-il... » **Théodore Monod**, naturaliste, biologiste et explorateur.
« Ce sera un grand progrès dans l'évolution de la race... » **George Sand**, romancière, journaliste et critique littéraire.
« Le jour où les humains comprendront qu'une pensée... » **Boris Cyrulnik**, psychiatre et psychanalyste.
« Un jour viendra où l'idée que, pour se nourrir, les hommes du passé... » **Claude Lévi-Strauss**, anthropologue et ethnologue.
« La cruauté envers les animaux et même déjà l'indifférence... » **Romain Rolland**, écrivain, Prix Nobel de littérature.

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

« Je suis un humain, végane, antispéciste et abolitionniste, engagé dans un combat contre les discriminations subies par les animaux non-humains autant que faire se peut.

À ce titre je suis donc adhérent à l'AVF depuis... ce doit être 2016.

Je suis aussi auteur de livres consacrés à l'alimentation végétale chez Geste Éditions et d'un blogue, le-vegetalien-epicurien.fr qui viennent donner un peu de visibilité à mon engagement.

Ici, toute la famille est végane, ma compagne comme mes deux chiens. [...]

Au passage, un GRAND BRAVO pour tout le travail accompli par l'AVF et notamment pour la qualité de votre revue *Virage* dont je ne manque pas une ligne! :-)

Bien cordialement.

Que cette journée vous soit sereine. »

DOM COMPARE, PAR COURRIEL.

RÉPONSE DE LA RÉDACTION

Merci Dom pour votre engagement, et pour vos encouragements!

« Fraîchement abonnée je viens de lire votre dernier numéro. Bravo pour ce beau travail et le très pertinent sujet sur le soja. Je ne regrette pas de m'être abonnée à votre revue qui donne davantage d'arguments pour défendre le véganisme.

Je me permettrais toutefois une remarque, page 8 dans la brève consacrée au pentathlon vous écrivez "ils (les chevaux) sont fréquemment victimes de dérapages". L'écrivain Rose Lamy vient de démontrer l'importance du choix des mots pour ne pas minimiser les violences faites. Dérapage c'est glisser dans la boue ou dans de l'huile. Frapper un cheval c'est exercer sur lui une violence volontaire dans le but de le punir. Les chevaux du pentathlon sont fréquemment frappés, maltraités par des "sportifs" qui ne les voient que comme des objets de leur propre gloire.

Dénonçons sans dédouaner les auteurs de violences. Merci! »

ÈVE-MARIE, PAR COURRIEL.

RÉPONSE DE LA RÉDACTION

C'est qu'il a été longuement pesé, ce terme imagé...

Il a été choisi ici pour rendre compte d'un contexte qui pousse des humains, qu'on présume d'ordinaire plutôt corrects avec les animaux en général et les chevaux en particulier, à perdre la maîtrise de leurs nerfs.

Les circonstances ne justifient en rien ces actes. Elles soulignent en revanche une violence systémique: le fait de considérer les animaux comme des outils, comme vous le soulignez, amène d'autant plus facilement à les maltraiter. Merci de votre réflexion, nous espérons que ce nouveau numéro confirmera votre enthousiasme pour *Virage*!

À propos du soja, sujet de notre dossier dans *Virage* numéro 11:

« ... Oui... mais pourquoi y a-t-il si peu d'informations sur le lupin blanc? C'est une graine comestible riche en protéines qui poussera en France. »

ALAN, PAR COURRIEL.

RÉPONSE DE LA RÉDACTION

En effet, Alan, la culture de protéagineux et de légumineuses se développe en France, et le soja est loin d'être la seule graine digne d'intérêt. La rubrique *Végééconomie* de ce numéro détaille d'ailleurs les avancées de la culture des légumineuses en France. Le lupin blanc est accessible pour l'agriculture depuis peu. Comme il ne supporte ni les terres calcaires ni l'excès d'eau, sa zone d'implantation est limitée, mais la recherche agronomique, combinée à l'intérêt croissant pour les protéines végétales, pourrait faciliter sa croissance dans les prochaines années. On trouve d'ores et déjà des similis à base de lupin, par exemple sous la marque allemande *Alberts*. Et, sous forme de farine, il entre dans la composition de nombreux produits sans gluten.

Certaines définitions du végétarisme dans la restauration collective prêtent à... sourire (jaune), comme en témoigne cet échange pêché sur nos réseaux:



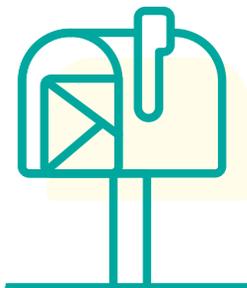
Vous avez envie de contribuer à *ViraGe*, par les mots ou par l'image? Contactez-nous! Dites-nous ce que vous aimeriez faire, les sujets qui vous plaisent, joignez si possible un échantillon de vos talents, et faisons connaissance.

Sur nos stands, vous témoignez aussi des difficultés rencontrées à la cantine: viande servie à l'assiette pour des convives qui n'en veulent pas, mélangée aux autres éléments du repas, ou refus de laisser un ado manger dans les locaux de la cantine le repas végé qu'il apportait faute d'alternative. Mais il arrive aussi qu'à force de persévérance, des parents réussissent à convaincre la cantine de leurs enfants de passer au menu végé. Pour mieux connaître vos droits, et faire avancer la végétalisation des cantines, rendez-vous sur vegecantines.fr/usagers/agir. Et pour faire respecter la loi, nous invitons toutes les personnes qui rencontrent ces difficultés à transmettre leurs témoignages à

✉ contact@vegecantines.fr

ou à Marion Delnondedieu, chargée de mission Végécantines

✉ m.delnondedieu@vegecantines.fr ♦



Faites-nous part
de vos réflexions,
découvertes,
questionnements...
en écrivant à
revue@vegetarisme.fr

Les ressources océaniques aiguisent les appétits

En février s'est tenu à Brest le One Ocean Summit qui a rassemblé une vingtaine de chefs d'État, des entreprises, des banques, des représentants du milieu scientifique, et des ONG qui n'avaient pas boudé ce raout voulu par Emmanuel Macron. L'un des objectifs était de soutenir un programme de mesures de protection de la haute mer, en discussion sous l'égide de l'ONU depuis 2017.

Quelques avancées peuvent être saluées. Mais le sommet a montré peu d'ambition pour concrétiser ses intentions, et a laissé de côté la question épineuse de la surpêche. On y a surtout revendiqué, par la bouche du président français, la nécessité de l'exploration des grands fonds... afin d'en repérer les ressources et d'organiser leur exploitation. Dans le viseur : des richesses minières, mais aussi la formidable diversité génétique de la faune et de la flore marines. Pour les défenseurs de l'environnement, et à plus forte raison pour qui s'indigne de l'exploitation animale, ce sommet a entériné une vision utilitariste des océans et de leurs habitants, et poursuit la course vers l'épuisement des écosystèmes partout où peut miroiter un profit à court terme. Les enjeux liés à la haute mer, souvent techniques et transversaux, sont peu médiatisés. Cependant, des sujets affluent au gré de l'actualité, qui montrent combien les vies qui se déploient dans les océans sont, malgré leur importance, peu considérées. ♦

Libération bit.ly/3BqGyUy

reporterre.net/Le-sommet-sur-les-océans-a-donne-le-feu-vert-au-capitalisme-bleu



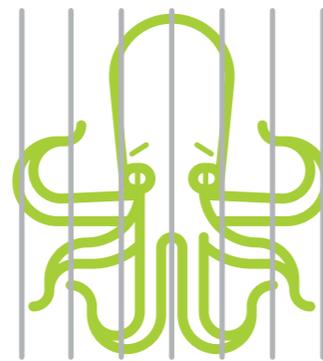
Le super-chalutier *Le Margiris* est mis en cause depuis plusieurs années pour des pratiques de pêche destructrices." (photo Wikimedia Commons)

Les gloutons cyniques

On ne dessine pas les super-chalutiers dans les bestiaires. Pourtant, ces monstres des mers extraient des eaux des masses colossales de poissons, et font la fine bouche sur ce que remontent leurs filets. C'est ce qu'a pu observer l'organisation Sea Shepherd au large du Golfe de Gascogne, dans les eaux françaises, non loin du *Margiris*, l'un des plus grands navires-usines au monde. À la surface des vagues, plus de cent mille merlans bleus, morts. L'association met en cause la pratique du *high grading*, qui consiste à vider les cales des prises les moins valorisées, pour faire place à des « stocks » plus rémunérateurs. ♦

reporterre.net/Des-bateaux-usines-geants-rejettent-a-la-mer-des-milliers-de-poissons-morts

seashepherd.fr/2022/02/15/sea-shepherd-repond-a-larmateur-du-margiris



Poulpes en cages

Futées, capables de contrôler leur environnement, dotées de plusieurs cerveaux et d'un système nerveux dont on sait surtout qu'il est très développé, les pieuvres sont pourtant toujours au menu. Pour répondre à une demande croissante dans plusieurs régions du monde, l'idée d'élever des poulpes fait son chemin : l'ouverture d'une première ferme intensive est annoncée pour 2023 en Espagne, sur l'île de Grande-Canarie. L'association dédiée aux animaux d'élevage CIWF a publié en octobre un rapport qui dénonce cette nouvelle

activité en contradiction totale avec les besoins fondamentaux de ces animaux. Et l'organisation de protection animale Peta mène une campagne d'interpellation des autorités locales, pour obtenir l'abandon de ce projet. ♦

ciwf.fr/presse/communiqués/2021/10/elevage-de-pieuvres-le-desastre-annonce
La campagne de Peta bit.ly/3uXuEA9

Baleines : l'Islande lâche le harpon. Mais...

L'Islande entérine l'abandon de la chasse à la baleine. Pas tant pour des raisons éthiques que par pragmatisme :

ses quotas, valables jusqu'en 2024, ne lui servent plus guère, les baleiniers locaux ne sont plus sortis depuis trois ans. La concurrence commerciale de la Norvège et surtout du Japon, alliée à la désaffection des Islandais pour cette viande autrefois traditionnelle, lui ont ôté tout argument « économiquement justifiable » qui permettrait d'en renouveler l'autorisation.

La commission baleinière internationale (CBI) a voté un moratoire sur cette chasse en 1986. Cependant, la Norvège la pratique toujours au large de ses côtes, et exporte une large part de ses prises vers le Japon. Le Japon poursuit la chasse, sous couvert de permis spéciaux pour la recherche scientifique, et a annoncé la reprise de la pêche commerciale fin 2018, en se retirant de la CBI. ♦

France Inter bit.ly/3v54mfg

wikipedia.org/wiki/Chasse_à_la_baleine

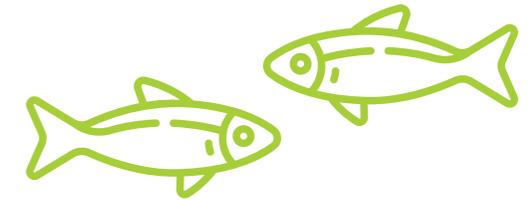


La mer source d'énergie

Dans la recherche de solutions contre l'embrassement climatique, l'énergie est un domaine crucial. La diversité des modes de production est un des moyens de répondre à la glotonnerie électrique de nos modes de vie. Et pour cela aussi, la mer est une ressource. Des parcs éoliens se développent donc, plus ou moins au large des côtes : dix-sept sont prévus en France d'ici à 2030. Si les éoliennes terrestres ne comptent pas que de chauds partisans, celles installées en mer posent en outre question quant à leurs impacts sur la vie côtière et sous-marine. Parmi les projets en cours, celui de la baie de Saint-Brieuc a suscité très tôt la contestation des pêcheurs locaux, puis d'associations écologistes. Soutenue depuis 2011 par les gouvernements successifs, cette implantation, dont l'impréparation dénoncée par ses opposants est manifeste depuis les débuts du chantier en mai dernier, est autorisée entre deux zones classées Natura 2000, particulièrement riches en biodiversité, et fragiles. À seulement 16 km de la côte, elle a aussi obtenu des dérogations préfectorales pour « destruction et perturbation intentionnelle » de 59 espèces, dont plusieurs en danger critique d'extinction. Parmi les acteurs engagés en justice contre ce parc, l'ONG Sea Shepherd pose la question : « Quelle est la pertinence de sacrifier la vie marine pour lutter contre le changement climatique ? » ♦

bit.ly/3LJEZpx

revolution-energetique.com/dossiers/ou-en-est-leolien-en-mer-en-france



Critères écologiques des nourritures marines

Les impacts de la production et de la consommation de viande sont bien documentés, mais on connaît moins ceux des ressources alimentaires marines. The Blue Food Assessment projette d'« établir un examen complet du rôle des aliments aquatiques dans la mise en place de systèmes alimentaires sains, durables et éthiques ». Une première étude produite dans ce cadre a été publiée dans la revue *Nature*. Elle recueille, recoupe et harmonise des données recueillies sur différents aspects de ce sujet partout dans le monde, afin de déterminer les impacts sur les écosystèmes, sur les émissions de gaz à effets de serre, la consommation d'énergie et de ressources... des principales productions alimentaires tirées de la mer, qu'elles soient pêchées, élevées ou cultivées. Parmi les principaux enseignements, on peut retenir que les bilans sont très contrastés selon le type d'impact et l'espèce considérés. ♦

bluefood.earth

Gephart, J.A., Henriksson, P.J.G., Parker, R.W.R. et al., Environmental performance of blue foods. *Nature* 597, 360-365 (2021). DOI 10.1038/s41586-021-03889-2.

En faire tout un fromage

Imprégnés d'histoire et d'identité culturelle, les noms des (très nombreux!) fromages français pourraient suffire à dessiner l'Hexagone: cantal, livarot, maroilles, langres... Ce qui, dans notre pays, rend la problématique fromagère encore plus difficile à dépasser pour les aspirants véganes. Mais si les turophiles¹ végés sont longtemps restés sur leur faim, ils ne sont plus tenus de se contenter du dessert.

Les fromages sont considérés comme végétariens. C'est pourtant loin d'être la vérité: la plupart sont fabriqués avec des sous-produits animaux. Par exemple, une croûte joliment colorée peut indiquer l'usage de rouge carmin (E120), un colorant très souvent d'origine animale. Surtout, la plupart des fromages utilisent de la présure: cet agent enzymatique permet la coagulation du lait. On l'extrait, après abattage, du quatrième estomac des jeunes ruminants, veaux, agneaux ou chevreaux. Elle est obligatoire pour l'obtention de nombreuses appellations, AOP, AOC, IGP ou Label rouge. Comment se passer de présure? C'est possible en utilisant des enzymes d'origine fongique ou microbiennes, dont on cherchera la mention sur l'emballage ou en interrogeant son fromager. Des

méthodes traditionnelles mettent en œuvre certaines plantes, mais ces procédés sont peu répandus parmi les fromages couramment commercialisés. La labellisation est une garantie fiable: les produits certifiés végétariens par le V-Label n'utilisent pas de présure animale ni d'autres ingrédients



issus d'animaux morts. Cette certification végétarienne est une pratique courante en Allemagne, aux Pays-Bas ou en Suisse par exemple.

Varions les plaisirs

Faire du fromage sans présure animale est donc possible, mais comment remplacer le lait, et surtout ces protéines qui lui permettent de cailler? En ne recourant pas nécessairement au caillage. On peut obtenir des saveurs et des textures riches et crémeuses avec des matières grasses d'origine végétale, telles qu'on en trouve dans les oléagineux (noix de cajou, amande, noix de Grenoble, graines de tournesol), dans les huiles végétales et dans les «jus» de certains végétaux (soja, pois, lupin, coco)... et même de la pomme de terre. Des aromates, du charbon végétal, des arômes naturels ou synthétiques peuvent parfaire la ressemblance.

Il existe de nombreux procédés. Les plus simples consistent à faire tremper puis à mixer des oléagineux. On obtient ainsi des spécialités proches des fromages frais. Les plus complexes mettent en œuvre des ferments et appliquent aux matières premières végétales un affinage et un savoir-faire comparables à ceux utilisés pour les spécialités laitières. La labellisation «végane» sera ici attentive à la provenance du ferment et à l'origine exclusivement non animale des adjuvants.



(Encore) plus vertueux qu'il n'y paraît

Pas écolo, le végé? C'est un reproche un peu facilement adressé aux alternatives végétales face à leurs homologues plus ou moins traditionnels.

C'est vrai, même s'ils ne sont pas incontournables, les produits exotiques sont des ingrédients courants. En particulier les noix de cajou, dont la saveur offre une bonne base gustative. Ces graines contiennent par ailleurs une substance caustique qui brûle la peau lors du décorticage: les filières bio et équitables ont assaini les pratiques au cours de cette phase, et les fabricants sont de plus en plus transparents sur la provenance de leurs matières premières.

Le soja quant à lui, surtout en bio, est amplement cultivé en Europe et en France, sans déforestation et sans OGM, ce qui lui évite de participer à la déforestation (voir Virage n° 11).

L'impact sur l'environnement des produits venus de loin, certes, n'est pas négligeable. Mais reste moindre que celui de leurs équivalents d'origine animale, car l'élevage est une source majeure d'émissions de gaz à effet de serre, en particulier de méthane. Le développement des alternatives, même améliorables, va dans le sens de l'écologie: il contribue à faciliter la transition vers une alimentation végétale, moins carbonée.



Celui qu'on ne doit pas nommer

Pour tous, le terme fromage, même assorti de la mention «végétal», est interdit. Une loi européenne en a réservé l'usage aux seuls produits issus de laits animaux. Et d'autres interdictions plus drastiques ont failli être acceptées: informations sur les allergènes, comparaisons environnementales, visuels évocateurs... Sans la lutte collective des organisations, associations de consommateurs et entreprises, les autorités européennes auraient fait appliquer ces nouvelles restrictions, au détriment du secteur du végétal.

Le mot se prête pourtant aux déclinaisons: apparu au XI^e siècle, il désigne la mise en forme du caillé, et le récipient qui y participe. Autant dire une étape de fabrication, qu'on pourrait appliquer en toute logique linguistique à d'autres produits que les laits animaux. En attendant que le vocabulaire s'affine, les appellations se succèdent et cohabitent, dont le taquin fauxmage, ou le militant vromage – avec un v pour végétal. Sous l'étiquette, qui valsera peut-être, des saveurs nouvelles et des usages à explorer et partager... avec modération car, végétales ou pas, ces riches gourmandises ne sont pas indispensables à une alimentation équilibrée. ♦

1. Littéralement: «celui qui aime le fromage».

POUR ALLER PLUS LOIN

- Des livres pour en faire soi-même:
 - Mon plateau de fromages vegan*, Marie Laforêt, La Plage.
 - Ma Petite Crèmerie vegan*, Sébastien Kardinal, La Plage.
- Des fabricants et une crèmerie spécialisée:
 - petit-vegane.com
 - lesnouveauxaffineurs.com
 - tommpousse.fr
 - jay-joy.com
 - tyk-affinage-vegetal.com
 - thefakefromagerie.com



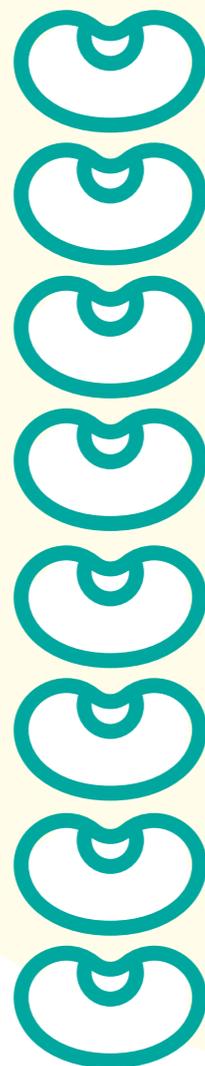
Légumineuses et souveraineté alimentaire : un mariage de raison

La France importe la moitié des protéines végétales qu'elle consomme. Il est vrai que les Français renouent avec les légumineuses et protéagineux. Mais pas seulement : l'essentiel de nos importations est destiné au bétail. Dans un contexte d'annonces politiques autour de l'alimentation, de quelle façon envisager la culture des légumineuses, en France, pour reconquérir une part de souveraineté alimentaire ?

Pour réduire sa dépendance aux importations agricoles, le Gouvernement déploie depuis 2014 le plan protéines végétales, régulièrement actualisé. Le premier décembre 2020, le ministre de l'Agriculture, Julien Denormandie, annonçait cent millions d'euros à l'appui de cette stratégie, et un objectif de 30 % de surfaces cultivées supplémentaires d'ici à 2023, pour nourrir le bétail et les humains. Pour réaliser ces ambitions, les filières ont besoin de se structurer, du producteur au consommateur : approfondir les recherches sur la sélection variétale, faciliter l'équipement en outils de production et de stockage, investir dans la transformation, et assurer l'aide à la promotion des protéines végétales.

Des usages qui se diversifient

Bien que la France produise la moitié du fourrage nécessaire à son cheptel, 80 % des importations de légumineuses sont à destination de l'élevage. Les 20 % restant servent à l'alimentation humaine. Ce sont essentiellement des haricots secs, des lentilles et des pois, la France ne produisant qu'un tiers de sa consommation. Si certaines variétés sont spécifiques à l'alimentation animale, désormais le pois protéagineux, la féverole ou encore le lupin trouvent leur place dans les assiettes. Il faut dire que la consommation de légumineuses ne cesse d'augmenter : les Français partent



à la redécouverte de ces graines riches en protéines, dont ils consomment en moyenne 1,42 kg par an, selon l'ANSES... contre 7,62 kg en 1920.

José Pfliger, producteur de lentilles vertes bios en Alsace, témoigne : « La culture de la lentille est très utile d'un point de vue agronomique. Elle permet de varier les cultures. Nous vendons en magasins de producteurs, essentiellement, et nous pouvons constater l'intérêt grandissant des consommateurs pour la lentille, car elle est facile à cuisiner et locale. » Chaque année l'exploitation de José Pfliger augmente sa production, qui a avoisiné six tonnes en 2020, vendues uniquement en circuit court. En 2021, la récolte en France, premier pays producteur de lentilles vertes d'Europe, a été fortement touchée par la pluie, le rendement a été divisé par cinq et ne représente que 20 % de la demande des consommateurs. Il faudra donc importer un peu plus de lentilles vertes du Canada, cette année. José Pfliger continuera d'agrandir sa surface de production pour 2022. Car si le rendement est faible, les lentilles auront joué leur rôle d'enrichissement des sols en azote : élément important pour la croissance des autres cultures qui tourneront sur les parcelles.

Les filières d'amont (chambres d'agriculture, agriculteurs, coopératives...) s'organisent, telles que LEGGO – Légumineuses du Grand Ouest. « Il y a un potentiel important



concernant, notamment, les lentilles et les pois chiches, qu'on peut développer pour l'alimentation humaine », indique Christian Blet, de la chambre d'agriculture des Pays de Loire. Des initiatives similaires se développent en Normandie, en Bretagne ou encore en Centre Val-de-Loire.

Créer des filières en France du champ à l'assiette

Toutes ces informations nous permettent de réfléchir à la relation entre légumineuses et souveraineté alimentaire. Nous avons porté nos interrogations auprès de la start-up Hari & Co et de son co-fondateur et responsable des approvisionnements, Benoît Plisson. Pour lui, la réponse est sans équivoque : oui, les légumineuses peuvent faire partie de la solution pour atteindre une certaine souveraineté alimentaire.

Hari & Co se fournit en légumineuses 100 % françaises et bios, pour ses galettes et boulettes, depuis le début. Pour l'entreprise, il devenait logique de se fournir localement, autour de Lyon. Une filière entière était à créer car cette région est plus propice à la culture de soja, maïs et blé. En 2020, l'entreprise a donc décidé de travailler directement avec des agriculteurs du bassin lyonnais, surnommés « Hari'culteurs », sous contrat, avec un prix d'achat garanti. À l'aide d'une campagne de financement participatif sur la plateforme Miimosa, Hari & Co développe un schéma collaboratif et économique inédit.

Pour Benoît Plisson, les atouts des légumineuses en vue d'une meilleure autonomie alimentaire tiennent non seulement à leur intérêt nutritionnel, mais aussi à leurs qualités agronomiques, qui permettent de limiter la dépendance de la France aux engrais azotés, souvent importés de Russie ou d'Égypte.

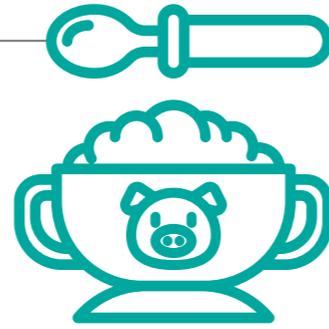
Mais il avertit : la production de légumineuses doit se faire dans un plan stratégique défini et surtout pas en monoculture, pour ne pas reproduire pas les erreurs de l'industrialisation agricole.

La stratégie du gouvernement avec le plan protéines semble apporter une réponse à cette question de souveraineté alimentaire. Seulement, ce plan inclut toutes les productions de protéines végétales, qu'elles soient destinées à l'alimentation des humains ou à celle des animaux d'élevage. Ne pourrait-on pas raccourcir le processus en retirant la composante alimentation animale, et envisager de produire plus de protéines végétales pour l'alimentation humaine ? Cette réorientation contribuerait non seulement à renforcer l'autonomie alimentaire de la France, mais répondrait aussi à la nécessaire limitation de l'élevage et de ses coûts environnementaux, tout en assurant l'accès de tous à une alimentation abondante, plus saine et plus végétale. ♦

Les enfants ne se doutent pas qu'ils mangent des animaux

Dans une récente étude américaine visant à mieux comprendre la relation entre les comportements alimentaires et le changement climatique, des chercheurs ont voulu étudier la compréhension des aliments par 176 enfants de 4 à 7 ans. Dans un premier temps, 13 images représentant des aliments familiers aux enfants leur ont été présentées : chacun devait déterminer si l'aliment en question provenait de plantes ou d'animaux. Dans un deuxième temps, 14 images d'aliments considérés comme culturellement acceptables aux États-Unis (un poulet, une tomate) et d'éléments non considérés comme des aliments aux États-Unis (de la terre, un chien) ont été données à chaque enfant, qui devait estimer si l'aliment était, selon lui, comestible ou non.

L'étude a mis en évidence un taux d'erreur plus élevé pour les aliments d'origine animale. En effet, pratiquement la moitié des enfants a classé le fromage, le hot-dog ou le bacon, par exemple, comme aliments d'origine végétale. En parallèle, deux tiers d'entre eux estimaient que la vache, le cochon ou encore la poule n'étaient pas comestibles.



Les résultats de cette étude montrent que les enfants n'identifient pas clairement l'origine de ce qu'ils trouvent dans leur assiette et soulignent l'importance d'une éducation alimentaire précoce qui prenne en compte les acquis culturels. Les recherches en psychologie du développement confirment que les plus jeunes doivent être considérés comme des agents du changement environnemental : leurs attitudes et leurs préjugés actuels déterminent les comportements qu'ils adopteront et conserveront à l'âge adulte. C'est donc dans l'enfance qu'il faut transmettre les connaissances qui permettront aux futurs adultes de choisir une alimentation plus compatible avec la préservation de l'environnement. ♦

Source: Erin R. Hahn, Meghan Gillogly, Bailey E. Bradford: « Children are unsuspecting meat eaters: An opportunity to address climate change », *Journal of Environmental Psychology*, 78, décembre 2021, doi 10.1016/j.jenvp.2021.101705.



Les « Alimentations Végétariennes » à l'Université

Le 6 janvier dernier s'est ouvert le DU (diplôme d'université) « Alimentations Végétariennes » de Sorbonne Université. L'objectif de cette formation innovante est d'améliorer l'accompagnement et le suivi médical des patients végétariens ou végétaliens. Les premiers cours, pilotés par le Dr Nathanaël Lapidus et le Dr Olivier Steichen ont

donné le ton de ce cursus pluridisciplinaire, nourri par près de trente intervenants en épidémiologie, psychologie, sociologie, philosophie...

Cette première promotion compte une quarantaine d'élèves, pour la plupart diététiciens ou médecins, mais aussi autres professionnels de santé. Parmi ces étudiants, Marie-Xavier Laporte : « Je ne suis ni végétalienne, ni végétarienne, mais diététicienne. Je me suis inscrite pour

accompagner mes patients avec plus d'éléments solides, et le DU répond vraiment à mes attentes. Les interventions sont variées, sourcées, sans parti pris. Il y a beaucoup de bienveillance et de respect des opinions de chacun. »

Le DU est ouvert à d'autres professions, qui représentent un cinquième de cette première promotion. Nathalie Dehan, par exemple, est conseillère métropolitaine et membre du bureau de l'ALEC* de Lyon : « Pour m'accompagner dans mes mandats métropolitain et municipal, ce DU me donne des données solides, en luttant contre les fausses informations en matière de politique publique de la santé. » ♦

POUR ALLER PLUS LOIN

fc.sorbonne-universite.fr/nos-offres/du-alimentations-vegetariennes.

* Agence locale de l'énergie et du climat

Comment la méthanisation renvoie les vaches à l'étable

Sur le papier, la méthanisation n'a que des avantages: elle permet de valoriser les effluents de l'élevage pour produire de l'énergie renouvelable sous forme de biogaz, tout en apportant un complément de revenu aux agriculteurs. Dans les faits, son bilan écologique est plus que douteux. Et surtout, l'essor de la méthanisation favorise l'élevage intensif et pourrait même stimuler la production et la consommation de produits animaux.

Les déjections sont la principale production de l'élevage : près de 800 000 tonnes chaque année¹. La méthanisation est un moyen d'utiliser ces encombrants déchets selon un modèle d'économie circulaire : comme une boucle vertueuse d'utilisation des matières, le fumier devient une source d'énergie et d'engrais. Alors que l'agro-industrie doit payer pour se débarrasser de ses déchets, parfois à hauteur de 90 euros la tonne, ce système lui permet de les vendre jusqu'à 20 euros la tonne². Les pouvoirs publics subventionnent massivement les installations, et l'État garantit pendant quinze ans au producteur de biogaz (l'agriculteur lui-même ou le gestionnaire du site de méthanisation) un prix de rachat du biogaz de 100 € par MWh minimum, contre 9 € par MWh pour le prix du marché du gaz³.

De l'agriculture à l'énergiculture

L'« énergiculture » bouleverse les finalités de l'agriculture, qui devient productrice d'énergie plutôt que de nourriture. D'une part, la nécessité d'alimenter les méthaniseurs avec des végétaux engendre la mobilisation de cultures au détriment de l'alimentation. Pour atteindre les objectifs gouvernementaux, les cultures de maïs, d'avoine ou d'orge destinées à contribuer à la production de biométhane en 2050 devraient occuper une surface équivalente à trois départements, selon le collectif scientifique national pour une méthanisation raisonnée⁴. D'autre part, plus grande est l'exploitation, plus il y a de déjections à valoriser, et plus l'investissement dans

un méthaniseur est rentable. Comme la récupération du fumier est facilitée lorsque les animaux sont enfermés, la méthanisation encourage la stabulation. Les méga-fermes et l'élevage intensif sont donc les grands gagnants de cette tendance. D'ailleurs, seules les grandes exploitations ont franchi le pas, tandis que les petits agriculteurs se trouvent de fait exclus de ce nouveau marché⁵. Et ceux qui s'y sont mis sont incités à accroître, ou du moins à maintenir la taille de leur cheptel pour continuer à produire de l'énergie. Les plus sceptiques entrevoient l'avènement d'un marché où les énergiculteurs qui s'en sortent le mieux pourront profiter de leurs revenus pour tirer le prix de vente de leur viande et de leur lait vers le bas afin de gagner en parts de marché. Ceci aboutirait inévitablement à une accélération de la disparition des petits agriculteurs et, peut-être, à une hausse de la consommation de produits carnés.

Les objectifs de déploiement en question

La Programmation pluriannuelle de l'énergie envisage de porter la part du biogaz (issu de la méthanisation mais aussi de la récupération de gaz des déchets ménagers) à 10 % de la consommation totale de gaz en 2030, contre 4 % aujourd'hui. En France, 930 méthaniseurs ont déjà été construits, et il faudrait en installer trois fois plus d'ici à 2030 pour tenir ces engagements⁶. >>

1. Voir notre article dans Virage no 2, été 2019, www.vegetarisme.fr/quels-tas-de-fumier.

2. reporterre.net/La-methanisation-risque-d-acceler-la-concentration-des-fermes.

3. blogs.mediapart.fr/francois-gillet/blog/280921/methanisation-que-est-il-reellement-le-csnm-et-le-greffe-nous-informent-4.

4. Voir note 2.

5. Voir note 3.

6. www.francetvinfo.fr/economie/emploi/metiers/agriculture/environnement-les-projets-de-methaniseurs-font-polemique_4638813.html.

Outre les enjeux économiques et climatiques (voir ci-contre), ce déploiement suscite l'opposition des riverains, car ces installations provoquent des nuisances : odeurs de soufre et de gaz, pollution en cas de fuite. Et les accidents ne sont pas rares, privant parfois les populations locales d'eau potable pendant plusieurs jours. De plus, l'épandage du digestat, source d'azote et d'agents pathogènes, contribue à la pollution de l'eau, des sols et de l'air. Face à ces enjeux, la Confédération paysanne des Côtes d'Armor demande un moratoire sur les nouvelles unités de méthanisation et la réalisation d'un premier bilan des impacts environnementaux, économiques et sociaux du développement de cette technique⁷.

La méthanisation contribue faussement à dédouaner l'élevage de ses impacts néfastes et à détourner les politiques publiques de ce qui devrait être une priorité absolue : réduire les productions animales plutôt que de continuer à les soutenir⁸. ♦

7. Confédération paysanne des Côtes d'Armor, Eau et rivières de Bretagne, 2021, « Le biogaz est un mirage ! », tract, <https://bit.ly/3qbFLBz>.

La méthanisation, comment ça marche ?

Les déjections animales produisent naturellement du méthane, un puissant gaz à effet de serre, qui représente aussi une source potentielle d'énergie. Les méthaniseurs, ou digesteurs, sont des aménagements composés d'une cuve (voir schéma) visant à accueillir le fumier et d'autres matières organiques (« substrat ») et à en extraire le gaz par un processus de fermentation sans oxygène. Pour assurer un rendement optimal, le substrat doit être composé d'environ 70 % de fumier ou de lisier, de 20 % de cultures (céréales) et de 10 % de déchets verts (herbe coupée) et parfois de boues de station d'épuration.

Un agriculteur qui souhaite valoriser les effluents de ses animaux peut faire construire un digesteur sur sa ferme ou vendre les déchets de

son exploitation à un site de méthanisation. Concrètement, il s'agit de collecter la matière organique nécessaire, soit plusieurs tonnes de substrat par jour, les transporter sur le site de méthanisation où cette matière sera chauffée jusqu'à 35-40 °C et agitée continuellement. Viennent ensuite les étapes de séparation du biogaz et des résidus, appelés digestats, puis de purification du biogaz par l'association de méthodes chimiques et physiques jusqu'à l'obtention de méthane.

Après odorisation (pour qu'une fuite soit plus facilement identifiée, car le méthane est très inflammable) et compression, le biométhane est injecté dans le réseau national de gaz, en complément du gaz d'origine fossile. Il peut aussi servir à actionner des moteurs thermiques ou des

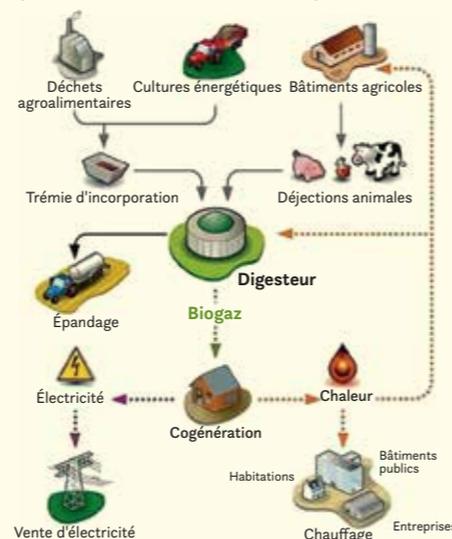
Un bilan climatique et énergétique qui laisse à désirer

La méthanisation, qui se présente comme renouvelable et neutre en carbone, ne serait en fait ni l'un ni l'autre. D'une part, les déchets ne sont pas une source naturelle renouvelable à exploiter mais une nuisance engendrée par nos activités, qu'il est nécessaire de limiter au maximum. D'autre part, certaines études révèlent que, loin de contribuer à stocker du carbone et à réduire nos émissions de gaz à effet de serre, la méthanisation affiche un bilan climatique nettement négatif.

D'après le Collectif scientifique national pour une méthanisation raisonnée, la seule combustion du biogaz émet pas moins de 241 kg CO₂eq par MWh, contre 227 kg de CO₂eq pour le gaz naturel d'origine fossile et 40 kg CO₂eq en moyenne pour l'électricité produite en France. Sans compter les fuites de méthane qui surviennent régulièrement. De plus, le rendement énergétique (rapport entre l'énergie produite et l'énergie consommée pour cette production) du biométhane est très faible, ce qui veut dire que la méthanisation est peu efficace par rapport à d'autres sources d'énergie, y compris celles (réellement) renouvelables⁸. ♦

8. Republicain-lorrain.fr, « Méthanisation : intéressant, mais pour qui ? », Philippe Besancenet, 31 août 2021.

turbines générant de l'électricité qui sera injectée dans le réseau électrique. Quant aux digestats, riches en azote, ils sont généralement déshydratés puis épandus sur les champs pour nourrir les sols et les plantes. ♦



COORDONNÉ PAR ÉLODIE VIELLE BLANCHARD ET KARINE VERNETTE

Végépolitique, qu'est-ce donc que ce nouveau mot-valise ?

Un vocable à usage communautaire ? Certainement pas. Plutôt un néologisme qui permet de saisir en quelques lettres les nombreux enjeux de l'alimentation végétale. Au cours des dix dernières années, l'AVF a étendu son action : elle a continué à soutenir les pas individuels, tout en développant des propositions pour une transformation collective. Car la façon dont, aujourd'hui, nos sociétés produisent et consomment la nourriture est intenable pour les animaux, pour les écosystèmes, et pour la santé des citoyens. Il s'agit donc de repenser le modèle que nous connaissons pour le mettre davantage au service de l'intérêt général. Aux politiques de la production animale, nous avons à substituer une végépolitique.

Comment des sujets liés au modèle alimentaire et à la condition animale ont-ils émergé dans le débat politique ces dix dernières années ? Ce dossier est l'occasion de mesurer le chemin parcouru, d'estimer les obstacles à abattre ou à contourner, et de réfléchir aux objectifs prioritaires pour faire évoluer notre modèle agricole et alimentaire vers davantage de respect et de durabilité. ♦

- 18 Jalons
- 20 Politiques de santé : des progrès en demi-teinte
- 21 Cantines : la loi change tout
- 23 Associations : de la dénonciation à la construction législative
- 24 Élu·es et animalistes : comment portent leurs voix ?
- 26 Réduire le cheptel : l'urgence taboue
- 28 Europe : lobbies et ONG mobilisés sur les politiques agricoles
- 30 La génération Z mise sur le végétal

L'émergence d'un sujet politique

Pendant longtemps, le mode d'alimentation a été traité comme une question d'ordre privé. Mais lorsqu'un modèle a des implications profondes à l'échelle d'une société, et c'est le cas pour notre modèle alimentaire, peut-on encore considérer qu'il relève d'un choix individuel ?

La manière dont nous nous nourrissons a d'abord été abordée sous l'angle de la quantité : comment produire suffisamment à manger ? Puis, l'abondance (trop mal partagée) a soulevé des questions de santé publique. Les préoccupations écologiques, ensuite, ont mis sur le devant de la scène les pollutions liées à nos modes de production, les vertus comparées de différents systèmes agricoles, les émissions dues au transport des denrées... Et depuis peu, parce qu'elle est intimement liée à notre alimentation et à notre vision du monde, la condition animale est entrée dans le champ des débats politiques. En quelques dates clés, voici les jalons de cette lente prise de conscience. ♦



Les grandes étapes législatives de la condition animale en France

- 1810** • **Article 454 du Code pénal** : condamnation pour qui tue sans nécessité un animal domestique appartenant à autrui.
- 1850** • **2 juillet, loi Grammont** : amende et/ou peine de prison en cas de « mauvais traitements publics et abusifs envers les animaux domestiques ».
- 1951** • **24 avril, un recul dans le Code pénal** : ces sanctions ne s'appliquent pas pour des spectacles constituant des traditions locales ininterrompues, comme la corrida ou les combats de coqs.
- 1959** • **7 septembre** : un décret supprime la condition de publicité et réprime les mauvais traitements sans nécessité sur les animaux apprivoisés et en captivité (élargissement de la protection).
- 1963** • **19 novembre** : les actes de cruauté sur les animaux deviennent un délit.
- 1976** • **10 juillet** : dans le Code rural, on reconnaît la sensibilité de l'animal.
- 2015** • **Loi du 16 février** : fixe, dans une disposition autonome dans le Code civil : les animaux sont des êtres vivants doués de sensibilité (article 515-14).
- 2017** • **Proposition de loi d'Olivier Falorni** préconisant l'installation de caméras dans les abattoirs.
- 2020** • **Proposition de loi de Cédric Villani** « relative à des premières mesures d'interdiction de certaines pratiques génératrices de souffrances chez les animaux et d'amélioration des conditions de vie de ces derniers ».
- 2021** • **Loi du 30 novembre** « visant à lutter contre la maltraitance animale et conforter le lien entre les animaux et les hommes ».



L'alimentation végétarienne à l'Assemblée nationale

- 2015** Pétition d'Yves Jégo pour une option végétarienne quotidienne dans la restauration scolaire.
- 2017** Jean-Luc Mélenchon prend un virage écologique qui inclut l'alimentation et met en avant les protéines végétales.

2018 Loi EGALIM

Enjeu : Favoriser une alimentation saine, sûre et durable pour tous.

Décision : Instauration de l'obligation de servir un choix végétarien une fois par semaine, dans toute la restauration scolaire publique et privée sous contrat.

2021 Loi Climat et résilience

Enjeu : suite aux travaux de la Convention citoyenne sur le climat, proposer un dispositif législatif pour permettre de répondre aux engagements climatiques de la France.

Décisions : pérennisation et extension de l'option végétarienne dans la restauration collective
Obligation de formation des agents de la restauration collective.

Partis politiques et associations

- 2015** Création de la commission Condition animale d'Europe Écologie-Les Verts
- 2016** Création de Convergence Animaux Politique (CAP), première association entièrement dédiée au lobbying pour la cause animale
- 2016** Création du Parti animaliste
- 2018** Création de Révolution écologique pour le vivant (REV)
- 2018** Création de la commission Condition animale de la France Insoumise
Création de la commission Condition animale de la République en Marche



Les animaux dans le droit

Si le Code civil les reconnaît doués de sensibilité, les animaux restent soumis au régime des biens et non à celui des personnes. Le régime juridique diffère selon leur proximité avec l'homme : les animaux de compagnie sont davantage protégés que les animaux d'élevage ou les animaux sauvages tenus en captivité. Les animaux sauvages libres sont quant à eux considérés comme des choses sans maîtres : ils ne bénéficient d'aucune protection, sinon en tant que partie d'une biodiversité qu'on souhaite protéger. Cette lacune permet notamment les pratiques de chasse cruelles comme le déterrage ou la chasse à la glu. ♦



Politiques de santé: des progrès en demi-teinte

TEXTE ÉLODIE VIEILLE BLANCHARD

Les nouvelles recommandations de santé publique semblent amorcer une transformation profonde de nos habitudes alimentaires. C'est compter sans les freins au changement, encore bien présents dans notre société.

Les recommandations évoluent...

Depuis 2001, les recommandations nutritionnelles sont diffusées principalement par le Programme national nutrition santé (PNNS). Tous les cinq ans, ce programme propose des repères nutritionnels actualisés selon les dernières connaissances scientifiques, sur la base des travaux d'expertise de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). L'objectif est de répondre aux besoins nutritionnels de la population et de prévenir des risques de maladies chroniques. En 2019, grande nouveauté : le PNNS 4 donne une place de choix aux protéines végétales et incite à limiter la consommation de produits animaux, en particulier de viande rouge. Dans le même temps cette évolution s'inscrit dans un contexte globalement favorable à l'alimentation végétarienne. Ainsi, l'Anses travaille actuellement à des recommandations spécifiques à la population végétarienne et végétalienne. Elle a par ailleurs rendu fin 2021 un avis favorable aux menus végétariens dans la restauration collective, estimant qu'il n'était pas pertinent de limiter leur fréquence (contrairement à ce qui était en vigueur depuis 2011). En parallèle, les formations de santé consacrées à l'alimentation végétale se multiplient.

Le PNNS en vigueur fixe pour objectif une consommation hebdomadaire maximale de viande rouge de 500 g. Or chaque Français a consommé en moyenne, en 2020, 850 g de viande rouge par semaine en « équivalent carcasse ». En suivant les recommandations de santé établies à l'échelle nationale ou internationale, notre consommation de viande pourrait facilement être divisée par deux, ce qui aurait aussi un effet écologique considérable en matière de réduction d'émissions de gaz à effet de serre, et de pollution en général.

... les habitudes moins

Malheureusement, la consommation de viande semble baisser très lentement en France : seulement -3 % au cours des deux dernières années, après cinq années de hausse. Pour Nathanaël Lapidus, médecin de santé publique, « les freins à cette évolution sont multiples et relèvent probablement d'un ancrage culturel, difficile à contrarier et parfois teinté de croyances erronées sur les bienfaits de l'alimentation carnée ».

Ces croyances, souvent propagées par les médias et les acteurs politiques, constituent un sérieux obstacle au changement. Les décideurs quant à eux, s'ils ont pris acte du poids de l'alimentation carnée dans l'empreinte écologique, notamment à l'occasion des discussions parlementaires récentes (loi EGALIM, loi Climat et résilience), sont encore rétifs à amorcer une transition ambitieuse. Face à des éleveurs éprouvés, et dans un contexte où les lobbies continuent à peser lourd, ils agissent comme si le maintien à tout prix d'un modèle économique malade était un gage supérieur de respect. Début 2021, les débats autour des menus sans viande servis par la ville de Lyon ont témoigné des crispations encore à l'œuvre sur ces questions, et des idées reçues encore bien tenaces, notamment celle selon laquelle les enfants des classes populaires manqueraient de protéines animales (en réalité, les classes sociales défavorisées consomment le plus de viande). Dans l'état actuel des choses, ce qui passe pour la défense des intérêts agricoles semble primer largement sur les objectifs liés à la santé publique et à l'écologie. ♦

Cantines : la loi change tout

L'histoire commence en 2015, ou peut-être avant sans qu'on s'en souvienne. Alors député centriste, Yves Jégo lance une pétition, puis une proposition de loi. Objectif : l'instauration d'une alternative végétarienne quotidienne dans les cantines.

Du côté des instances politiques, on peut considérer que ce fut un flop, la proposition n'a jamais été mise à l'agenda parlementaire. La pétition, en revanche, a recueilli un nombre inattendu de signatures – plus de 160 000. À cette époque, on parle moins de climat, mais beaucoup de laïcité et de choix éthique, dans une ambiance de tensions professionnelles. Les arguments de santé portent sur la préservation de l'équilibre nutritionnel des repas pris à la cantine pour les enfants qui ne souhaitent pas manger de viande, quelle qu'en soit la raison.

Dans le sillon ouvert par cette pétition, Nicolas Hulot relance l'idée, un peu timidement, en 2018. Les associations vont alors conjuguer la sensibilisation du public avec un intense travail de plaidoyer auprès des parlementaires. L'AVF à travers sa campagne Végécantines, Greenpeace, L214 et la FCPE scellent une alliance stratégique pour donner toutes ses chances à l'inscription dans la loi du menu végétarien hebdomadaire. On parle désormais d'environnement, de santé, de condition animale, autant de thèmes qui pointent dans les préoccupations des citoyen·nes et sur lesquels les associations appuient leurs argumentaires. C'est la députée LREM Samantha Cazebonne qui défendra le texte : à une voix près, la loi EGALIM propulse le menu végétarien hebdomadaire obligatoire dans les cantines scolaires, pour une période expérimentale de deux ans.

Vers une généralisation

En août 2021, la loi Climat et résilience, inspirée des propositions de la Convention citoyenne pour le climat, conclut à la réussite de l'expérimentation : elle rend obligatoire le menu végétarien hebdomadaire, et en élargit le champ d'application.

Paradoxalement, alors que les prises de position sur la consommation de viande sont souvent très clivantes, l'état d'esprit des élus a beaucoup changé depuis 2018, et cette prise de conscience est visible dans les débats. Ce qui a fait pencher la balance ? La conjonction de trois facteurs : le travail des ONG, la demande de la société civile, et la pression des médias, globalement favorables à cette végétalisation.

Ces deux lois successives sont une victoire. Pour autant, le succès n'est pas acquis. Il s'agit aujourd'hui de s'assurer que les professionnels de la restauration collective auront les moyens et les outils nécessaires pour se former efficacement, et, à terme, faire croître la part végétale dans les assiettes des Français. Par ailleurs, aucune sanction n'est prévue contre les établissements qui ne respecteraient pas leurs obligations. L'option végétarienne doit être proposée en 2023 dans les établissements gérés par l'État, il importe de s'assurer que le champ d'application de la loi soit le plus large possible. Et que le menu végétarien devienne quotidien. L'histoire du menu végé est encore à écrire, et les associations ne lâchent pas le stylo. ♦



QU'EST-CE QU'UN PLAIDOYER ?

C'est un travail de fourmi, qui se mène simultanément sur deux fronts. D'une part, il s'agit de sensibiliser des députés et représentants des institutions publiques. Pour cela, on leur fournit non seulement des arguments, mais aussi une masse d'informations qu'on aura synthétisée et rendue assimilable par des personnes déjà très sollicitées par des dossiers divers et complexes. Objectif : leur donner clés en mains tout ce qui peut être nécessaire à la défense d'une cause. Chaque voix compte !

D'autre part, il faut favoriser un contexte propice au vote. Car donner sa voix peut se payer cher. Si un élu perçoit une tendance favorable dans l'opinion publique, si les électeurs qu'il rencontre lui parlent positivement d'un sujet, il lui sera plus aisé d'afficher son soutien, sans crainte de représailles. Ce sentiment que la société est prête tient entre autres à l'évolution des mentalités qui se traduit dans les articles de presse, les sondages, les actions citoyennes... Informer dans la presse et par des pétitions, montrer qu'un thème devient de moins en moins clivant et qu'il répond à une demande de la société, permet de concrétiser un progrès par la voie législative. ♦

Ce que dit la loi depuis 2021

Ça y est, on peut manger végé à l'école au moins une fois par semaine, de la maternelle au baccalauréat. Depuis la dernière rentrée scolaire, les établissements ont en plus le droit, mais pas l'obligation, de proposer une option végétarienne plus souvent, et même tous les jours : pendant deux ans, cette formule sera expérimentée par les établissements volontaires, avant, si l'expérience est concluante, de devenir une obligation. C'est le prochain combat de l'AVF : que chaque convive d'une cantine non commerciale trouve tous les jours un repas conforme à ses choix alimentaires. La demande est particulièrement forte dans les lycées, où elle se heurte encore à la réticence des directions. ♦

Quelles sont les mesures concernant les menus végétariens intégrés dans la loi Climat ?

OPTION QUOTIDIENNE VÉGÉTARIENNE

L'option végétarienne quotidienne est rendue **obligatoire dès 2023** dans **toutes les cantines sous la responsabilité de l'État** proposant déjà plusieurs choix de menus (hôpitaux, prisons, administrations, entreprises, CROUS, etc.)

1

L'**expérimentation d'une option végétarienne quotidienne sur la base du volontariat** est proposée aux **collectivités** (et donc au secteur scolaire) pour une durée de 2 ans.

2

MENU VÉGÉTARIEN HEBDOMADAIRE

Le **menu végétarien hebdomadaire** mis en place avec la loi EGalim en 2018 est **entériné** et rendu obligatoire pour toutes les **cantines scolaires publiques et privées**.



RÉFÉRENTIELS DE FORMATION

Les référentiels de formation des **métiers de la cuisine** intégreront les bienfaits de la **diversification des sources de protéines** en terme de **santé et d'environnement**.



POUR ALLER PLUS LOIN

- ▶ Le site de Végécantines, la campagne de l'AVF pour des menus végés dans la restauration collective : vegecantines.fr
- ▶ Agir sur Greenvoices, la plate-forme d'actions citoyennes lancée par Greenpeace, l'une des associations engagées pour des menus végés : agir.greenvoice.fr/categories/agriculture-alimentation
- ▶ La loi Climat et Résilience votée en août 2021 : ecologie.gouv.fr/loi-climat-resilience

INTERVIEW CROISÉE PAR ÉLODIE VIEILLE BLANCHARD

Associations : de la dénonciation à la construction législative

Les associations ont fait émerger la question animale dans le débat public. Après le travail de sensibilisation, et l'écho qu'il a rencontré dans le grand public ces dernières années, elles travaillent à traduire ces préoccupations dans l'action législative. Avec quelles stratégies ? Et quels obstacles ? Nicolas et Arthur éclairent le travail de leurs associations, respectivement **Convergence animaux politique (CAP)** et **L214**.

Quels facteurs ont freiné la prise en compte des animaux dans les discussions législatives et les débats politiques ? Et quels facteurs font qu'on s'en préoccupe aujourd'hui ?

CAP > Ce qui se passe dans le monde politique est souvent le reflet de ce qui se passe dans la société, mais avec des années de retard. Le renouvellement de l'Assemblée nationale en 2017 a amené des députés plus jeunes, plus ancrés dans la société civile, et avec des idées moins réactionnaires concernant les animaux.

L214 > Jusqu'à il y a quelques années, les politiques ne voyaient aucun enjeu électoral à la question animale et la balayaient. La diffusion d'enquêtes par des organisations de défense des animaux a fait émerger le sujet dans le débat public. On a ainsi vu, à partir de 2015, plusieurs partis politiques se doter de groupes de travail pour réfléchir à des propositions programmatiques concernant les animaux. Des personnalités politiques ont alors commencé à défendre les animaux dans les instances où elles siègent ainsi qu'au sein de leur parti. Les près de 500 000 voix du Parti animaliste aux élections européennes, les mobilisations citoyennes comme le « Référendum pour les animaux » et le travail des organisations de défense des animaux font que les politiques ne peuvent plus ignorer la condition animale, ni dans leurs discours, ni dans leur programme, ni dans leur action.

Il semble plus facile de légiférer sur le sort des animaux « à fourrure », ou des animaux de compagnie, que sur celui des animaux d'élevage.

CAP > Cela n'a rien de spécifiquement politique : les gens sont davantage préoccupés par le sort des chats et

des chiens que par celui des poissons ou des cochons. Il faut en être conscient et en prendre acte dans notre stratégie politique : si la proposition de loi qui a été adoptée avait été plus « ambitieuse », en contenant des sujets plus difficiles politiquement parlant, elle n'aurait probablement jamais été adoptée, ce qui aurait été dommage.

L214 > Plus le nombre d'animaux concernés est important et plus ils sont des ressources intégrées à une économie, donc plus les résistances et les craintes des décideurs politiques vont être fortes également. Un élu sait que son action sera évaluée par « ses » électeurs et non par sa valeur pour l'intérêt général : si quelques personnes se sentent lésées par son action, elles le lui feront savoir, tandis que si une majorité de personnes en bénéficie, elles oublieront probablement de l'en féliciter.

Quels ont été les principaux thèmes discutés ces dernières années à l'Assemblée nationale et au Sénat concernant la condition animale ?

CAP > Nous traitons de tous les thèmes : corrida, alimentation et élevage, chasse, cirques, expérimentation, animaux de compagnie... Nous avons donc sensibilisé une grande partie des parlementaires à tous ces sujets. Tous les thèmes ont été abordés publiquement, avec plus ou moins de succès, dans des propositions de loi, des amendements, des questions au gouvernement, des rapports parlementaires...

L214 > Il convient de ne pas oublier un acteur majeur de la montée de la question animale ces dernières années : les lanceurs d'alerte. En effet, plusieurs missions d'information, projets de loi, amendements... ont

affiché une volonté de s'attaquer aux personnes et aux organisations informant les citoyens sur la réalité de la chasse et de l'élevage. À l'heure de la transposition de la directive sur la protection des lanceurs d'alerte et des futures échéances présidentielles, ce combat nous paraît fondamental pour pouvoir obtenir des avancées significatives dans les prochaines années.

Quelle est la stratégie de votre structure en matière de plaidoyer politique ?

CAP > Nous ne prenons pas position politiquement sur d'autres sujets que la condition animale, ce qui nous permet de discuter sereinement avec tout le monde. Nous avons une vision pragmatique des choses : nous savons que sur certains sujets, il faut se contenter de petites victoires, mais que sur d'autres, il est plus efficace d'aller plus loin. Nous adaptons notre stratégie en fonction des sujets et des interlocuteurs : le Sénat, l'Assemblée et le gouvernement ne répondent pas aux mêmes arguments. Les différents partis ne répondent pas aux mêmes arguments non plus. Nous ne pouvons pas nous permettre de nous priver d'alliés potentiels.

L214 > La stratégie générale de l'association est d'agir sur tous les leviers, consommateurs, citoyens, entreprises, politiques... et de faire interagir ces leviers. La même logique est déployée au niveau politique : parallèlement aux rencontres d'élus locaux, nationaux et européens, nous participons aux universités d'été des partis, nous déployons des campagnes publiques à l'occasion des élections ou de l'examen de textes par les parlements national ou européen. Nous nous efforçons de décliner nos mesures en cohérence avec les compétences et les agendas des différents niveaux.

Pour vous, quelles sont les prochaines luttes à mener concernant la condition animale ?

CAP > Le champ des possibles est très large, mais sera en pratique limité par les résultats des prochaines élections.

L214 > Nous voulons centrer nos actions sur les sujets impactant le plus grand nombre d'animaux : sortie de l'élevage intensif, fin de la pêche industrielle et démocratisation de l'alimentation végétale. Nous voulons également porter deux mesures transversales que nous jugeons essentielles : la protection des lanceurs d'alerte et la création d'un ministère de la Condition animale.

Comment envisagez-vous l'avenir de la condition animale en France ?

CAP > Il est probable que le droit européen avance plus vite sur certains domaines, comme l'élevage, ou impose à la France certaines choses, comme il l'a déjà fait concernant la chasse à la glu. La France devra s'y plier, puisqu'elle est soumise au droit européen.

L214 > La volonté de mieux traiter les animaux est un projet qui rassemble une très grande majorité de nos concitoyens. C'est aussi un projet incontournable pour répondre aux défis du XXI^e siècle : nous ne viendrons pas à bout du risque pandémique sans sortir de l'élevage intensif, nous ne sauverons pas les forêts, les océans et le climat sans végétaliser notre alimentation, nous ne mettrons pas fin à la violence endémique de nos sociétés sans changer radicalement notre rapport aux animaux. Notre propre avenir est lié à celui de la condition animale. ♦

POUR ALLER PLUS LOIN

- 🌐 convergence-animaux-politique.fr
- 🌐 l214.com



PROPOS RECUEILLIS PAR KARINE VERNETTE

Élu·es et animalistes : comment portent leurs VOIX ?

Grégory Moreau est élu du Parti animaliste au conseil municipal du XI^e arrondissement de Paris, adjoint au maire chargé de l'alimentation durable, de la condition animale et de la propreté. Nathalie Dehan est conseillère métropolitaine de Lyon et conseillère municipale à Vénissieux, chargée d'une mission Condition animale, avec le groupe des Écologistes.

Votre plus grand succès ?

G.M. > L'impulsion de l'installation d'une plaque commémorative en hommage aux chevaux morts lors de la Grande Guerre. Faire une part aux animaux dans la mémoire collective contribue à leur (re) donner une place dans l'ensemble de la société. Si on est touché par les animaux tués dans les conflits, alors le pas suivant est de s'émouvoir pour les millions d'animaux tués chaque jour dans les abattoirs français, pour la plupart dans des conditions largement aussi terrifiantes que la guerre : celles de l'élevage industriel.

N.D. > Ils sont collectifs, faisant appel à des compétences

transversales. Je suis fier des synergies dans cette équipe écologiste. S'il faut n'en garder qu'un : l'ALEC – Agence locale pour l'énergie et le climat – de la Métropole de Lyon a décidé de prendre en compte l'alimentation dans son travail de transition écologique et de lutte contre l'embrasement climatique. Et donc s'engage dans un travail d'accompagnement à la végétalisation des assiettes. Je suis aussi très heureuse d'une première formation collective d'élus sur la condition animale (obligations des mairies, marchés publics, etc.)

Votre plus grande difficulté ?

N.D. > Le temps ! Le temps administratif et politique est très différent de celui des associations et des habitants. Le délai nécessaire pour voir les choses avancer peut être vécu avec beaucoup de frustration et d'impatience. Peut-être aussi parce que les citoyens sont en grande demande de changement, tout en ayant perdu confiance dans les politiques ?

G.M. > La mise en place de l'option végétarienne quotidienne dans les cantines gérées par les Caisses des écoles (CDE) parisiennes. Cela tient au fonctionnement complexe des CDE, aux contraintes de la restauration collective, aux pratiques à inventer pour gérer cette option au quotidien... L'extension à toute la capitale sera une autre épreuve puisque chaque arrondissement suit un fonctionnement spécifique lié à sa CDE. L'heure est à l'expérimentation



La première plaque commémorative parisienne dédiée aux animaux est dévoilée sur l'un des lieux de réquisition des chevaux de la Grande Guerre, place Léon Blum, par G. Moreau (à g.), et F. Vauglin, maire du XI^e arrondissement). (Photo DR)

avec quelques établissements choisis, l'approche empirique restant la meilleure pour progresser dans ce secteur complexe...

Ce que vous avez appris

N.D. > À quel point l'intérêt général est de revoir nos relations avec les animaux.

Au-delà d'un programme, nous sommes les élu·es de tou·tes les habitant·es d'un territoire. J'ai (re) découvert à quel point je réponds à une attente sociétale forte, longtemps mise de côté, en prenant en compte les intérêts des animaux et en repensant nos relations avec eux.

G.M. > D'abord qu'on n'existe pas seul : tous les projets sont portés collectivement. La politique a des qualités éthiques ! Sur le fond, que les tendances idéologiques évoluent rapidement : on note par exemple à la Mairie du XI^e un intérêt croissant des élus pour la délégation Alimentation durable lors de la dernière mandature. Il se traduit par de nouveaux partenariats producteurs-restauration scolaire, un projet de halle alimentaire durable... Des signes qui révèlent que l'alimentation devient un sujet politique. ♦

Europe: lobbies et ONG mobilisés sur les politiques agricoles

Les décisions de l'Union européenne structurent les politiques nationales: c'est un échelon de décision investi à la fois par les organisations professionnelles, et par les associations en faveur d'une trajectoire agricole plus vertueuse pour les animaux et le climat. Que peut-on attendre de ce rapport de forces dans les prochaines années?

40 % du budget européen: c'est ce que pèse la politique agricole commune (PAC) dans le budget de l'Union. Initialement destinée à garantir la production agricole en Europe, la PAC, dans les faits, finance depuis presque cinquante ans les installations les plus intensives et les plus polluantes. Bon nombre des productions animales ne pourraient d'ailleurs subsister sans ces subventions, dont le versement peut avoisiner 100 % du revenu de certains éleveurs. Au fil des décennies, la PAC a connu plusieurs réformes, censées prendre davantage en considération l'écologie ou le maintien de l'emploi en zone rurale. Les trois quarts de ses financements continuent cependant

à être attribués uniquement à l'hectare (financements dits du « premier pilier »), ce qui favorise les plus gros producteurs. Quant aux financements du second pilier, supposés soutenir des pratiques plus vertueuses, ils sont attribués à plus de 50 % à la viande bovine et aux produits laitiers. Les « paiements verts », de leur côté, supposés favoriser des espaces d'intérêt écologique, sont attribués en majorité à des surfaces présentant peu d'intérêt pour la biodiversité¹. De 2014 à 2020, 1,5 % seulement des fonds du second pilier ont été consacrés aux aides en faveur du bien-être animal, tandis que l'élevage industriel et les grosses productions fourragères ont été les bénéficiaires majoritaires du premier pilier. Il faut dire que les gros acteurs agro-industriels bénéficient d'un relais puissant dans les institutions



Le député européen Insoumis Emmanuel Bompard fait partie des parlementaires engagés pour une réorientation des politiques agricoles communes, comme ici à Strasbourg en 2019, lors de la manifestation « Pour une autre PAC ». (DR)

européennes. Ainsi le Copa-Cogeca, un groupe de pression composé de syndicats agricoles et d'entreprises multinationales phyto-sanitaires et agroalimentaires, dont est membre la FNSEA, dispose de 37 salariés à Bruxelles.

Vers de nouvelles politiques agricoles en Europe ?

Dans ce sombre tableau, quelques signes semblent indiquer un possible changement de trajectoire. Fin 2021, les Pays Bas se sont engagés à réduire leur cheptel de 30 %. Dans le même temps, en Allemagne, le ministère de l'Agriculture et celui de l'Environnement se sont associés pour demander de réduire les paiements directs de la PAC. Une réglementation a été présentée par la Commission européenne



L'intense campagne menée par les associations pour limiter les restrictions imposées aux alternatives végétales par l'amendement 171 illustre le rapport de force instauré avec les lobbies agricoles dans les instances européennes.

pour lutter contre la déforestation importée, liée notamment à la consommation de soja par le bétail. La stratégie « De la ferme à la table », votée en octobre dernier par le Parlement européen dans le cadre du Pacte vert, faisait des propositions constructives. Problème: la nouvelle PAC, votée un mois plus tard, ne tenait aucunement compte de cette nouvelle stratégie. Selon le député européen Insoumis Manuel Bompard, cette nouvelle PAC « se contente de passer un coup de peinture verte sur son ancienne mouture », ne fixant « ni objectifs suffisamment précis, ni contraintes suffisantes ». Quant aux subventions, elles sont toujours principalement attribuées « à l'hectare ou à la quantité d'animaux produits² ». En parallèle de ces tentatives de verdissement, les politiques commerciales de l'UE continuent à faire obstacle au développement de l'économie du végétal. L'amendement 171 de l'Organisation des marchés agricoles, par exemple, finalement rejeté par le Parlement européen, prévoyait de poser des restrictions au marketing des substituts végétaux aux laits animaux, en interdisant d'utiliser certaines dénominations. Grâce à la mobilisation des associations, dont l'AVF, cet amendement n'a

finalment pas été adopté, mais d'autres dispositifs restent en vigueur, comme la campagne de promotion des produits agricoles, qui finance massivement des productions néfastes du point de vue écologique et sanitaire³.

Les associations relaient la pression citoyenne

Sur ces deux derniers dossiers, l'AVF s'est mobilisée aux côtés de L214, soutenue par l'Union Végétarienne Européenne et par Proveg International. Ces structures, qui ont gagné en compétence au cours des cinq dernières années sur les enjeux européens, ont investi des ressources humaines pour analyser les dossiers et fournir aux associations nationales des outils de mobilisation, dont certains ont déjà porté leurs fruits. Ainsi, l'initiative européenne pour la fin des cages, portée par l'organisation welfariste CIWF et recueillant plus d'un million de signatures, a conduit à l'adoption par l'Union européenne d'un calendrier de sortie de l'élevage en cage, signant une première victoire importante.

En France, la plate-forme *Pour une autre PAC*, qui rassemble 45 associations, offre des analyses

précises des enjeux agricoles européens, et porte des propositions pour une politique agricole plus écologique et plus juste. Du côté de L214, deux salariés sont mobilisés sur les sujets européens. À l'heure actuelle, le rapport de forces est malheureusement déséquilibré, en faveur des lobbies. La méconnaissance et le désintérêt de l'opinion publique concernant les politiques européennes, souvent jugées opaques et technocratiques, n'aident pas non plus. Mais l'expertise des associations écologistes et de protection animale relaie les préoccupations d'un nombre grandissant de citoyen·nes, laissant présager d'un rapport plus équilibré à l'avenir. Dans les enceintes de l'Union, les associations portent des propositions visant à améliorer le traitement des animaux, notamment lors du transport du bétail, et à agir contre la déforestation massivement liée à l'élevage. ♦

POUR ALLER PLUS LOIN

- pouruneautre.pac.eu
- Atlas de la PAC:
- fr.boell.org/fr/atlas-de-la-pac.

1. Atlas de la PAC, p. 29.
2. reporterre.net/Europe-la-nouvelle-politique-agricole-commune-est-un-desastre
3. vegepolitique.fr/moins-de-viande-ou-plus-de-viande-lue-empetree-dans-ses-contradictions

La génération Z mise sur le végétal



Réchauffement climatique, cruauté envers les animaux, consommation de masse... Les moins de 25 ans ont grandi avec ces notions, dans une société beaucoup plus transparente, où les réseaux sociaux permettent la diffusion d'informations à grande échelle. Dans ce contexte, de plus en plus de jeunes se tournent vers une alimentation végétale, afin de vivre avec leur temps et d'être plus en phase avec leurs valeurs.

Mélanie, Nicolas et Joana nous en parlent.



Mélanie, 26 ans

« La génération Z est sensibilisée aux enjeux climatiques depuis son plus jeune âge »

Depuis l'enfance, je fais le lien entre la viande que l'on me sert et l'animal dont elle est issue. Néanmoins, à cause d'une

certaine pression familiale (mes parents s'inquiétaient pour ma santé), je n'ai pas eu le droit d'opter pour un mode d'alimentation végétarienne. J'ai donc appris à manger de façon omnivore en refoulant ces ressentis. À l'adolescence, j'ai commencé à m'informer et regarder de nombreux documentaires sur la cause animale : ils m'ont fait prendre conscience de la catastrophe éthique

et écologique qui se déroulait sous nos yeux, sans parler de l'impact sur notre santé. Néanmoins, je dirais que ce sont mes études à Cardiff qui m'ont fait passer le cap. L'accès à la nourriture végétarienne était tellement simple, notamment dans les cantines universitaires (les offres sont beaucoup plus variées qu'en France). J'ai ainsi pu faire ma transition très facilement ! Progressivement, j'ai eu envie d'en parler sur les réseaux sociaux. C'est ainsi qu'est née ma page Instagram *melanie_en_veganie*, où j'ai commencé à partager des recettes de cuisine et des inspirations *food*. J'ai décidé de quitter mon poste dans le marketing digital publicitaire pour me consacrer à temps plein à cette activité, beaucoup plus en phase avec mes valeurs ! Aujourd'hui, mon activité se base sur différents leviers :

du contenu gratuit (soit 90% de mes publications) où je poste beaucoup de conseils alimentaires, des avis sur des marques ou des restaurants qui me plaisent, des actualités liées au véganisme, ainsi que des contenus payants. Ces derniers s'adressent aux personnes désireuses d'aller plus loin dans leur démarche, pour lesquelles je propose un livre de recettes en ligne ainsi que des cours de cuisine végétale. En parallèle, je réalise des partenariats commerciaux.

En tant que jeune directement concernée par la crise écologique (la génération Z est sensibilisée aux enjeux climatiques depuis son plus jeune âge), je pense qu'il est impératif de franchir le cap du végétal. Je n'arrive pas à concevoir que l'on puisse continuer à détruire la planète pour un simple plaisir gustatif. ♦



Nicolas, 23 ans

« La plupart des personnes qui s'intéressent à mon végétarisme sont des femmes »

Même si la sensibilité envers les animaux a toujours fait partie de moi, je dirais que mon engagement a commencé lors

de mon année d'Erasmus à Atlanta, aux États-Unis, en 2017. J'ai été profondément marqué par la consommation de masse qui sévissait là-bas. Dans les restaurants universitaires, il y avait un immense étalage de filets de poulet et de bœuf que l'on pouvait manger à volonté. Je me suis dit qu'il fallait être sacrément cynique pour pouvoir consommer des animaux à si grande échelle. Cela m'a poussé à me tourner vers le végétarisme car je ne supportais plus la cruauté envers les animaux. En revenant en France, dans l'Aveyron, je me suis confronté à une société assez traditionnelle. Déjà au lycée, lorsque je commençais à me poser des questions, j'ai dû faire face à un milieu très masculin : je jouais au rugby et, dans ce genre de milieu, si tu ne manges pas de viande, tu n'es pas un homme. J'ai arrêté ce sport en partie à cause de ce type de réactions masculinistes. Aujourd'hui encore, la plupart des personnes qui s'intéressent à mon végétarisme sont des femmes. Nous échangeons sur des recettes de cuisine, des avis nutritionnels, etc. Les hommes végétariens ou véganes restent très minoritaires autour de moi et lorsque je leur parle de mon mode d'alimentation, ils réagissent par l'humour la plupart du temps.

Je pense que pour briser les clichés liés au végétarisme, il faut passer par l'éducation. Je suis en Master MEF (Métiers de l'Éducation et de la Formation) et je réalise actuellement une alternance en tant que CPE dans un lycée aveyronnais. Il me semble fondamental de

sensibiliser les populations dès leur plus jeune âge, à commencer par davantage d'alternatives végé au sein des cantines ! En outre, il serait bon de casser certains clichés sur l'alimentation et le sport : je me nourris exclusivement de protéines végétales et je peux courir une heure par jour sans aucune difficulté. Fort heureusement, les ados que j'accompagne m'ont l'air plus sensibles à l'écologie que les anciennes générations. Je pense qu'il y a de l'espoir ! ♦



Joana, 21 ans

« L'alimentation végétale est devenue un non-sujet pour moi »

J'ai commencé à m'intéresser à l'alimentation végétale à 15 ans. À l'époque, je suivais une youtubeuse de mon âge dont la chaîne s'appelait La

Cosmétique (elle a aujourd'hui pris le nom de Réflexion faite) et qui parlait de son véganisme. J'ai commencé à m'identifier à ses idées.

En continuant à visionner d'autres vidéos, j'ai pris conscience des dessous de l'industrie agro-alimentaire. L'industrie laitière, notamment, m'a fait réaliser la façon dont étaient traitées les vaches. Je me suis nourrie de nombreux documentaires et de vidéos prises dans des abattoirs et qui ont achevé de me convaincre.

Cela a été assez compliqué au démarrage, car au lycée, je ne pouvais manger que du pain et des fruits à la cantine ! Chez moi, bien que mes parents aient fini par accepter mon choix, je devais retirer la viande et le poisson de mon assiette la majeure partie du temps. Toutefois, la majorité des gens de mon âge ont été très compréhensifs : la génération Z s'intéresse plus à ces thématiques, car le réchauffement climatique est un sujet central pour nous. Cela fait partie intégrante de notre avenir ! De mon côté, j'ai plutôt fait ce choix pour des raisons éthiques, en lien avec la souffrance animale. En revanche, cela me désole de voir que la France est aussi en retard sur l'offre végétarienne dans les restaurants ou les supermarchés. Lors de mes voyages, j'ai pu constater que beaucoup de pays européens proposaient une alternative végétale de qualité et réellement végane ! En France, les produits végé contiennent souvent du blanc d'œuf...

Aujourd'hui, je suis végane la majeure partie du temps, hormis dans certaines situations où je mange des produits transformés d'origine animale. C'est trop contraignant pour moi de mener un débat auprès de personnes qui nous traitent d'extrémiste. Je n'ai plus vraiment envie de me justifier. L'alimentation végétale est devenue un non-sujet pour moi. ♦

Quand les végétariens se rebellent

TEXTE LAURENT BÈGUE-SHANKLAND

Durant les années 1960, le psychologue américain Stanley Milgram a réalisé une série d'études marquantes sur la soumission à l'autorité. Celles-ci ont montré qu'environ deux tiers des participants à un protocole sur l'apprentissage finissaient par administrer des décharges électriques potentiellement mortelles à une (fausse) victime non consentante. Un aspect peu étudié dans ces recherches concerne l'influence des facteurs personnels et des convictions individuelles. Dans un monde majoritairement omnivore, le végétarisme manifeste une forme de non-conformité sociale, et les enquêtes montrent que le profil sociologique des végétariens les porte à assumer leur différence sur un certain nombre de valeurs et de sujets de société. Cela se traduit-il par des comportements différents de ceux des autres lorsqu'une autorité les pousse à faire souffrir un animal dans un cadre expérimental ?

Quelques années après la publication du livre *Soumission à l'autorité*, le philosophe Peter Singer évoquait ces travaux dans *La Libération animale*¹. Pour Singer, les idées de Milgram pouvaient directement s'appliquer à l'expérimentation animale : « Si les participants agissent ainsi quand ils croient infliger de la douleur à un être humain, n'est-il pas bien plus facile encore pour les étudiants d'étouffer leurs scrupules initiaux quand un professeur leur enjoint de conduire des expériences sur des animaux ? » De nombreux étudiants ou laborantins se conforment aux attentes induites par le contexte expérimental. On peut présumer qu'ils mobilisent pour cela des mécanismes d'ajustement cognitif permettant de leur faciliter la tâche.

Dans une série d'études menées avec Kevin Vezirian, de l'université de Grenoble et Brock Bastian, de l'université de Melbourne, nous avons ainsi montré que lorsque des personnes pensent qu'un animal va faire l'objet d'une expérimentation, elles minorent les capacités mentales qui lui sont prêtées. Les expérimentateurs éprouvent aussi parfois des regrets, comme le révélait une recherche portant sur les utilisateurs d'une ligne d'aide téléphonique qui leur était dédiée. Mais, comme dans l'expérience de Milgram, il existe aussi une minorité qui marque son refus.

Variables individuelles

Dans *Soumission à l'autorité*, Milgram n'a consacré que quelques lignes aux variables individuelles, et ce que l'on retient souvent de sa pensée, c'est qu'une situation peut exercer une pression qui suffit à expliquer presque entièrement le comportement des personnes qui y sont soumises, effaçant l'influence des traits de personnalité ou des convictions individuelles. Pourtant, nos dispositions ou nos expériences passées façonnent nos conduites. Par exemple, dans une adaptation française de l'expérience de Milgram, j'ai observé que les personnes qui disaient avoir déjà participé à des actes de contestation sociale comme signer une pétition, participer à un boycottage, prendre part à une manifestation (ou simplement être prêtes à le faire) se soumettaient moins à une figure d'autorité qui les

incitait à administrer des électrochocs à un cobaye qui commettait une erreur. Dans un programme d'études mené à l'université Grenoble Alpes entre 2018 et 2021, je me suis demandé si, lors d'une adaptation du protocole de Milgram à l'expérimentation animale, il serait possible de prédire le comportement à partir de facteurs individuels mesurés avant l'expérience.

Injecter un produit toxique

Durant l'ensemble du programme, plus de 750 personnes sont venues au laboratoire contre une rémunération de 15 à 30 euros. On expliquait aux participants que, pour évaluer la toxicité d'un stimulant cognitif visant à traiter les troubles de la mémoire, il était nécessaire de procéder à un test préalable sur des poissons. On indiquait que ces vertébrés avaient été préalablement conditionnés pour réagir à certains stimuli (lumières, émission de bulles), et l'on voulait donc mesurer l'effet de l'injection de la molécule dans l'aquarium sur l'amélioration de leur performance, en déterminant à partir de quels seuils ses effets seraient nocifs. On précisait que ce stimulant provoquerait probablement des souffrances, et finalement la mort du poisson une fois toutes les doses injectées. L'activité cardiaque du poisson était mesurée par un capteur implanté, et visualisée par des sinusoïdes sur l'écran, accompagnées de signaux sonores qui devenaient de plus en plus erratiques, reflétant la détresse cardiaque du poisson. Un ordinateur relié à une seringue motorisée permettait d'injecter 12 doses de 10 millilitres d'un liquide de couleur jaune dans l'eau d'un vaste aquarium. Un poisson de 53 centimètres ayant l'apparence d'un cyprin doré (en réalité un robot) évoluait dans le bassin.



Représentation du dispositif expérimental.

Les participants étaient incités à cliquer successivement sur les douze boutons. Chacun déclenchait une injection de produit toxique, suivie de bulles venant du fond de l'aquarium et de l'allumage d'un spot lumineux éclairant un périmètre donné de l'aquarium. Puis, pendant 25 secondes, ils devaient comptabiliser le nombre de passages du poisson dans un périmètre précis. La probabilité de mort du poisson apparaissait sous cinq boutons dans l'ordre suivant : 0 % de probabilité de mort (bouton 1), 33 % (bouton 3), 50 % (bouton 6), 75 % (bouton 9) et 100 % (bouton 12). La situation expérimentale s'est avérée très réaliste pour la majorité des participants.

« J'ai eu cette peur que ça le fasse souffrir, que ça soit tellement insupportable qu'il décède. »

Homme, 36 ans, technicien.

« J'ai failli pleurer au milieu, j'arrivais pas à appuyer sur le bouton, et il avait l'air pas bien. »

Femme, 21 ans, étudiante en droit.

« En sortant, j'étais pas bien, je me suis dit : mais comment ça se fait que je l'ai fait ? »

Homme, 46 ans, sans emploi.

« J'ai prié pour pas qu'il meure devant moi. »

Femme, 33 ans, secrétaire.

Les résultats ont montré près de 20 % des participants ont refusé de commencer la tâche, près de 53 % l'ont réalisée jusqu'à la fin ; entre 1 % et 4,5 % ont mis fin à l'expérience à l'un des niveaux intermédiaires. En moyenne, les femmes administraient des doses inférieures à celles des hommes et se disaient plus stressées par l'expérience. Dans les rares cas où des participants regrettaient amèrement d'avoir tué le poisson après l'expérience en versant des larmes, il ne s'agissait que de femmes.

Choix végétarien

Des analyses statistiques ont montré que plusieurs variables psychologiques permettaient de prédire le

nombre de doses injectées. Sur la base des déclarations d'habitudes alimentaires des participants, il est apparu que les végétariens ou végétaliens, hommes ou femmes, administraient des doses significativement plus faibles que les omnivores, et nombre d'entre eux ont refusé de commencer l'expérience. « *Administrer un produit à un animal, l'observer dépérir et le voir mourir c'est contre mes convictions. Je suis végétarienne.* » Femme, 50 ans, cadre administrative.

Durant l'expérience, la seule participante (sur près de 750) ayant directement interpellé l'expérimentateur se disait végétarienne : « *Je peux vous demander si vous, vous arrivez à mettre des produits dans des aquariums et voir des poissons mourir, mais après c'est votre carrière, votre vie, votre choix.* » Femme, 29 ans, se décrivant professionnellement comme « multi-emploi ».

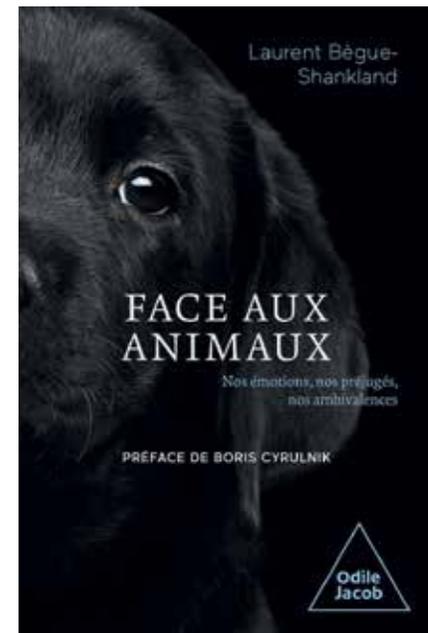
Cette adaptation du protocole de Milgram impliquant une victime animale confirme que les convictions individuelles peuvent rester actives malgré de fortes pressions situationnelles. Elle montre également que le végétarisme est sous-tendu par des principes qui ont le pouvoir d'inspirer les conduites bien au-delà du cadre alimentaire. Même lorsque l'on prenait en compte certaines différences de vision du monde ou de genre dans les analyses, le choix végétarien restait significativement lié à la rébellion. ♦

1. fr.wikipedia.org/wiki/La_Libération_animale



LAURENT BÈGUE-SHANKLAND

est professeur de psychologie sociale et travaille sur les motivations individuelles et les régulations sociales dans le jugement et les conduites. Membre de l'Institut universitaire de France, il dirige la Maison des sciences de l'Homme - Alpes (UGA/CNRS) à Grenoble.

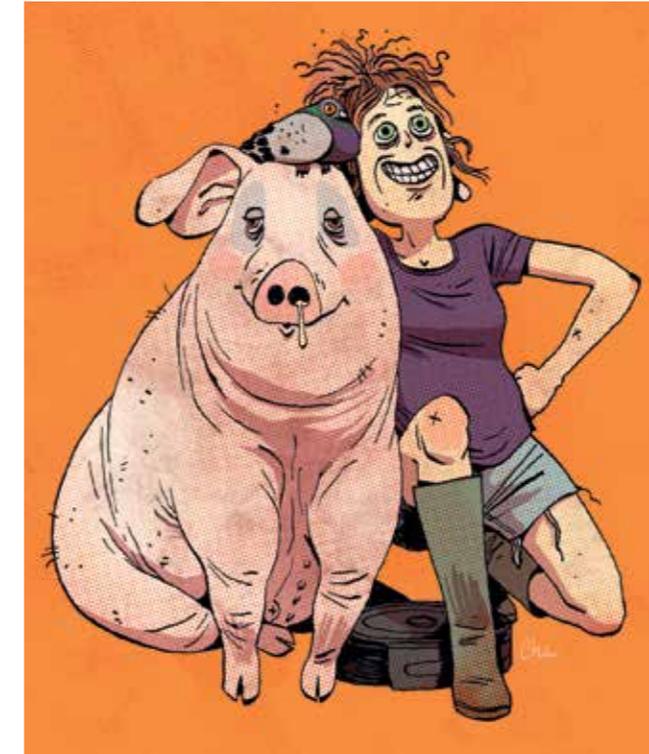


POUR ALLER PLUS LOIN

- ▶ Voir la vidéo du dispositif : bit.ly/345apFz
- ▶ Voir la vidéo des témoignages d'un échantillon de participants : bit.ly/3BLKKys
- ▶ L'ensemble de l'expérience, les témoignages des participants et de nombreuses autres études sont détaillés dans le livre de Laurent Bègue-Shankland, *Face aux animaux. Nos émotions, nos préjugés, nos ambivalences*, Paris, Odile Jacob, 2022, préface de Boris Cyrulnik.

Références :

- Bègue L. & Vezirian K. (2021). « Sacrificing Animals In the Name of Scientific Authority: The Relationship Between Pro-scientific Mindset and the Lethal Use of Animals in Biomedical Experimentation », *Personality and Social Psychology Bulletin*, in press.
- Bègue L., Beauvois, Courbet D., Oberlé D., Lepage J., Duke J. (2015). « Personality predicts obedience in a Milgram paradigm », *Journal of Personality*, 83, 299-312.



Cha

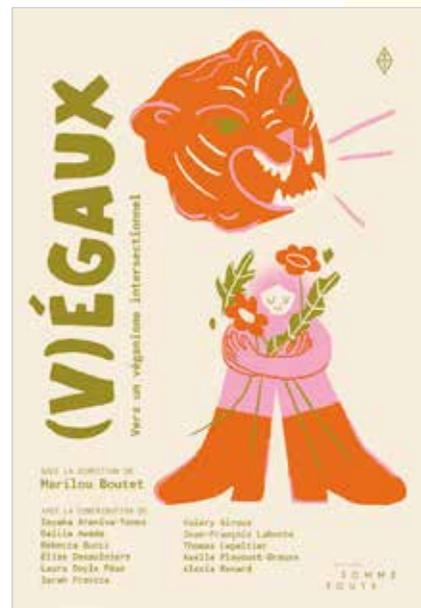


Comment aborder un pigeon dans la rue ? Quel cadeau pour faire plaisir à un cochon ? Avez-vous déjà noté comme les kangourous sont balèzes ? Et les équidés incroyablement coiffés ? Cha sait déjà tout ça. Pionnière des blogs dessinés et « autruche » de bédé, elle croque ses rencontres sur papier, les brode, les inclut dans la résine... et partage sur ses réseaux sociaux des vidéos maison qui donnent envie d'ouvrir davantage sa porte aux éclopés à poil et à plumes. Depuis 2017, par ses dessins ou bottes aux pieds, Cha soutient le refuge Easy Horse Care Rescue Centre, qui recueille des chevaux près d'Alicante. Et ne manque pas une occasion de donner un coup de pouce aux humains qui se soucient des animaux. ♦

POUR ALLER PLUS LOIN

- 🌐 fr.tipeee.com/chabd
- 🌐 blog.chabd.com
- 🌐 easyhorsecare.net





(V)égaux - Vers un véganisme intersectionnel

Collectif, éditions Somme toute, septembre 2021 pour l'édition numérique, 12,99€, avril 2022 pour l'édition papier, 15€.

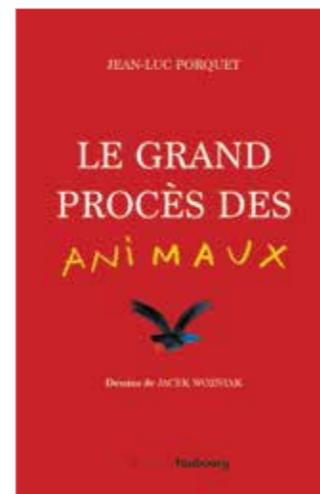
(V)égaux? De cet étrange néologisme qu'on décrypte facilement comme issu de la contraction des mots *véganes* et *égaux* émerge un champ d'exploration transdisciplinaire passionnant. La lutte pour les droits des animaux doit-elle s'appréhender de façon exclusive, sans aucun lien avec les luttes sociales humaines? Autrement dit, l'antispécisme a-t-il sa place dans le concept d'intersectionnalité, ou doit-il être considéré comme une lutte « de seconde zone », derrière les mouvements féministe, antiraciste et anticapacitiste? Et comment déployer ces luttes qui se regardent les unes les autres? À l'invitation de l'activiste Marilou Boutet, directrice littéraire de l'ouvrage, onze auteurs et autrices, poètes, essayistes, philosophes ou humoristes – pour la plupart québécois comme Jean-François Labonté, Élise Desaulniers, Alexia Renard ou Valéry Giroux – ont planché sur ces questions, chacun apportant sa vision, sa couleur et son style. Cet ouvrage polymorphe rassemble ainsi une douzaine de textes en deux grandes parties: la première, « (V)égaux pour les animaux », discute des raisons qui mènent les droits des animaux à être souvent ignorés; la deuxième, « (V)égaux pour la justice sociale », met en lumière les liens entre le spécisme et les autres types d'oppression. Un bel essai collectif édité par la maison québécoise Somme toute. ♦ S.C.

Le grand procès des animaux

Jean-Luc Porquet, éditions du Faubourg, août 2021, 14,90€.

Comment faire de la sixième extinction de masse une juteuse opération de communication politique? Trochu, habile conseiller du Président, a l'idée de génie: un procès. À grand spectacle et avec jury populaire. Chaque espèce menacée viendra y plaider sa cause, et le public (humain) tranchera. « Imparable ».

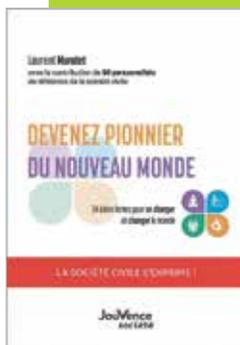
Huit méconnus pourtant proches de nous se présentent donc à l'audience. Contrits, stressés? Non: chacun à sa façon y montrera comment il habite le monde, aux côtés, et souvent en dépit des humains. Jean-Luc Porquet, journaliste au *Canard Enchaîné*, et Jacek Wozniak, poétique dessinateur du même *Volatile*, font le compte rendu de ce procès ponctué de coups de théâtre. La verve satirique glisse avec émerveillement vers la zoologie et l'éthologie, dans ce beau livre à glisser dans sa poche... ou dans celles de plus jeunes lecteurs, pour aiguïser leur regard sur le monde animal, et sur ses complexes intrications avec la bulle que les humains croient s'être construite. ♦ K.V.



Devenez pionnier du nouveau monde

Sous la direction de Laurent Muratet, éditions Jouvence, octobre 2021, 18,90€.

Rédigé pendant le premier confinement, en 2020, cet ouvrage construit à la manière d'un abécédaire vise à imaginer un futur durable. Ce guide fait le choix d'un ton résolument optimiste et sera parfait pour les personnes voulant initier un changement mais ne sachant ni par où ni comment commencer. Contrairement à la majorité des ouvrages parus sur le même sujet, *Devenez pionnier du nouveau monde* ne se contente pas de suggérer des changements individuels, il donne surtout des idées de démarches collectives concernant l'éducation, l'agriculture ou encore le travail. Des espaces réservés aux annotations permettent d'ailleurs aux lecteurs et lectrices de s'approprier ce manuel facilement. Toutefois, si la consommation de produits animaux est remise en question à plusieurs reprises, les arguments allant à son encontre restent timides. ♦ C.C.



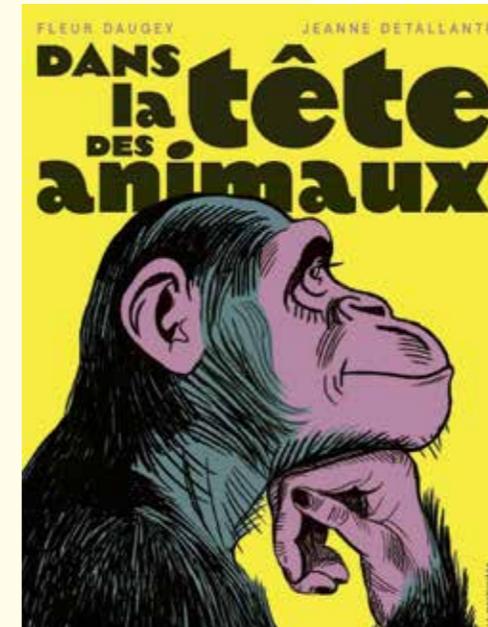
DEUX DOCUMENTAIRES

Deux ouvrages sur le monde des animaux non humains; deux chercheuses observatrices des animaux et de leur condition; deux manières de révéler leurs comportements et leurs façons de vivre, toujours en lien avec l'intervention humaine. Les auteures s'adressent directement au lecteur, dès l'avant-propos et jusqu'à la conclusion enthousiaste. L'une est éthologue, journaliste et écrivaine, la seconde photographe, journaliste-reporter et rédactrice.

Dans la tête des animaux

Fleur Daugey, Jeanne Detallante, éd. de La Martinière Jeunesse, 2021, dès 4 ans.

Un grand livre où texte et image se complètent efficacement, dans de larges illustrations aux tons neutres rehaussés de teintes vives. L'émotion est là devant le corbeau adroit, la marmotte gloutonne, le chimpanzé rieur et tant d'autres industriels et touchants reptiles, insectes, singes, oiseaux et loups. Par un sommaire séquencé en sous-thèmes pouvant se lire séparément, l'auteure nous fait découvrir l'intelligence, la mémoire, la sagacité, l'empathie, le sens moral et les capacités de raisonnement de ces animaux, à partir d'expériences éthologiques vulgarisées avec clarté. De quoi enseigner à petits et grands, même à ceux qui en sauraient déjà beaucoup. Si l'ouvrage ne pose pas de grandes questions et s'intéresse principalement à des animaux peu exploités par l'être humain, il donne à voir non seulement la diversité des espèces, mais aussi celle des individus qui les composent. De quoi rêver et peut-être susciter des vocations d'éthologue? ♦ M.F.



Aidons les animaux!

Lydie Colette, éd. Amalthée, 2021, à partir de 10 ou 12 ans.

Un ouvrage entre le livre de photographie et le documentaire, qui invite à la curiosité, au questionnement et à la découverte d'actions de toutes sortes destinées à lutter contre les souffrances que l'industrie humaine inflige aux animaux. Par des mots francs, adressés à un public accompagné ou déjà un peu averti, l'auteure révèle la beauté de ces animaux destinés à être consommés ou exploités par les humains.



L'ouvrage, organisé en thématiques complètes, se compose de courts textes concis: chaque paragraphe présente un animal, avec ses facultés spécifiques, avant d'exposer la réalité de sa condition. Le constat est alors mis en regard avec les conséquences de cette exploitation révélée, chiffres à l'appui, et contrebalancé par un encart « La bonne nouvelle! », qui propose solutions et bons gestes à adopter. Complet et bien documenté, cet ouvrage rappelle par sa construction l'album *Vegan is Love* (éd. La Plage), qui conviendra mieux à de jeunes lecteurs. ♦ M.F.

Revue B12

Sous la direction de Sébastien Kardinal, La Plage, septembre 2021, 19,95 €.

Présentée comme la première revue consacrée « au monde vegan à aborder des sujets transversaux », ce nouveau périodique est dirigé par Sébastien Kardinal (auteur culinaire et youtubeur). Il débute par un article, pour le moins clivant, sur la difficulté de se tenir à un véganisme strict à partir du moment où l'on sort de chez soi, ou de faire parfois quelques écarts pour des raisons de sociabilité. S'enchaînent ensuite un portrait du brillant Jean-Christian Jury, des recommandations santé ou encore des analyses économiques, sans oublier les incontournables recettes de cuisine. Les véganes de longue date n'y apprendront sans doute pas grand-chose de nouveau et on peut avoir un sentiment de « déjà-vu ». Il faut cependant reconnaître que cette revue se distingue par la variété des sujets abordés et l'approche pragmatique qu'elle revendique. ♦ C.C.



Juliette Draux et *L'Instant*: pâtisserie pointue dans chaleureux cocon



© Miss Pâtisserie

À Tours, les gourmets se retrouvent à *L'Instant*, salon de thé tout végé qui cultive le partage et la rencontre. Juliette Draux est l'esprit du lieu. Depuis cet automne, cette autodidacte engagée est aussi la première Meilleure pâtissière végétale de France.

Le concours de pâtisserie végétale qui vous a couronné n'a rassemblé que des concurrentes. Qu'est-ce que ça vous inspire ?

Je crois qu'il y avait quand même un garçon mais c'est vrai que c'était surtout des femmes, et en plus, à peu près de la même génération. C'est assez drôle car la pâtisserie traditionnelle, c'est un monde assez masculin, alors que dans le domaine assez nouveau de la pâtisserie végétale, bio, engagée, on trouve une majorité de femmes. J'ai l'impression que les femmes sont vraiment à la pointe pour faire évoluer la cuisine vers quelque chose de plus vertueux pour l'environnement, de plus respectueux pour les animaux. Je ne sais pas à quoi c'est dû, peut-être que c'est lié à une certaine sensibilité, ou au fait qu'elles ont moins peur de s'éloigner des traditions, de sortir des sentiers battus, qu'elles sont plus enclines à faire les choses différemment si c'est mieux pour la planète. En tout cas je trouve cela vraiment chouette de voir que nous faisons bouger les choses.

Selon vous, pourquoi est-il important que les pâtisseries végétales imitent au mieux leurs équivalents conventionnels ?

Pour pouvoir convaincre les gens de manger différemment, le végétal doit être aussi bon que le reste, même s'il est différent. Par contre, il faut vraiment travailler les pâtisseries pour qu'elles n'aient rien à envier à leur version d'origine, et maintenant c'est possible, les techniques de pâtisserie végétale sont de plus en plus fiables et approfondies. Dans mon salon de thé, je ne mets pas forcément en avant le fait que ce soit végétal – même si c'est visible sur la devanture – car ce qui compte pour moi c'est avant tout que ce soit bon. Il est important de montrer que la pâtisserie végétale a tout autant sa place que la pâtisserie classique, que c'est une branche à part entière qui peut aller aussi loin dans la perfection et dans la recherche des goûts et des textures. C'est par là que passe la « normalisation » du végétal et le changement d'alimentation durable des gens.

Comment voyez-vous le développement de la pâtisserie végétale dans les prochaines années ?

Je pense qu'on est au tout début et qu'elle est vraiment en plein essor ! De plus en plus de pâtissières et pâtisseries s'y mettent, de plus en plus de gens y trouvent des avantages. Il y a aussi une hausse des allergies et intolérances au lactose, ce qui conduit à une augmentation de la demande. Quand on voit que de très grands chefs pâtisseries « traditionnels » se mettent à proposer du végétal, je pense que c'est très bon signe, c'est une évolution durable. ♦

POUR ALLER PLUS LOIN

L'Instant,
3, rue Bernard-Palissy à Tours
linstantours.com
[facebook.com/lesdouceursvegetalesdejuliette/](https://www.facebook.com/lesdouceursvegetalesdejuliette/)
[instagram.com/linstantours](https://www.instagram.com/linstantours)
 Découvrez l'interview intégrale sur le site de l'AVF :
[vegetarisme.fr/juliette-draux-et-linstant](https://www.vegetarisme.fr/juliette-draux-et-linstant)

Tartelettes chocolat – caramel

Pour 8 tartelettes ou une grande tarte

Niveau
 Cuisson

Fonds de tarte :

- 25 g d'eau
- 1 c. à s. graines de chia + 25 g d'eau
- 140 g de farine de riz
- 60 g de farine de sarrasin
- 20 g de fécule de maïs
- 2 g de sel
- 75 g de sucre
- 20 g de poudre d'amande
- 100 g de margarine dure
- Eau selon consistance.

Caramel coulant au sucre complet :

- 80 g de sucre complet + un peu d'eau (environ 10 g)
- 150 g de crème de coco
- 1/2 c. à c. de sel

Ganache au chocolat :

- 200 g de chocolat à 60% de cacao
- 220 g de crème de riz
- 25 g de margarine



© Juliette Draux

Préparation

Fonds de tarte

1. Dans un petit bol, faire gonfler les graines de chia avec l'eau.
2. Dans un saladier ou dans le bol du robot, mélanger tous les ingrédients secs. Ajouter la margarine en petits morceaux et sabler.
3. Ajouter les graines de chia « gluantes » puis un tout petit peu d'eau, tout en continuant à mélanger : il faut que la pâte fasse un bloc et ne colle plus aux bords du bol.
4. Étaler la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé puis la réserver au frais pour qu'elle durcisse et soit manipulable plus facilement. Ensuite, fonder les moules à tartelettes en découpant des disques de pâte un peu plus grands que les moules.
5. Cuire à blanc 20 à 30 minutes à 180 degrés : la pâte doit être dorée.

Caramel coulant au sucre complet

1. Faire fondre le sucre complet avec l'eau, jusqu'à ébullition.

2. Ajouter la crème et le sel, et bien mélanger. Laisser chauffer encore quelques minutes puis mixer avec un mixeur plongeant pour que le caramel soit bien homogène après refroidissement. Verser dans un bocal.
3. Lorsque les fonds de tarte sont prêts, y verser un peu de caramel. Réserver au frais.

Ganache au chocolat

1. Mettre le chocolat haché et la margarine dans un cul-de-poule.
2. Faire chauffer la crème. Lorsqu'elle commence à bouillir, la verser sur le chocolat, en trois fois, en mélangeant à chaque ajout de crème. Pour avoir une belle émulsion, mélanger avec une maryse en faisant de petits cercles rapides au centre du cul-de-poule et en élargissant pour intégrer tout le chocolat.
3. Lorsque la ganache est homogène, la verser sur les fonds de tartelettes et réserver au frais. Décorer selon votre envie !



RECETTE JULIETTE POCHAT > WWW.LESRECETTESDEJULIETTE.FR

Batch-cooking

Parfois appelé « meal prep », le *batch cooking* n'est autre que la préparation à l'avance de vos repas de la semaine (*batch* signifie « fournée » ou « lot » ; *cooking* « cuisiner » = cuisiner « par lots » ou « en gros »).

Ainsi, vous passez environ deux heures en cuisine le dimanche (ou un autre jour, bien sûr !) pour vous soulager les autres jours de la semaine. Si le batch cooking demande un peu d'organisation, il n'est finalement qu'une question d'habitude et facilite drôlement la vie.

Cuisiner pour une semaine, c'est adopter des réflexes, connaître les quantités dont vous et votre famille aurez besoin, cuisiner des légumes mais aussi des céréales et des légumineuses.

Je vous conseille en revanche de ne pas préparer vos crudités à l'avance. En effet, cela leur ferait perdre leurs nutriments et ce n'est pas le but recherché ! Si vous souhaitez manger des carottes râpées, mieux vaut les préparer le jour même. Mais avouons que les crudités ne sont pas ce qu'il y a de plus difficile à faire, non ?

Quels contenants choisir ?

Il est fort probable que vous réchauffez vos préparations. Fuyez donc le plastique, qui se dégrade au contact de la chaleur et nuit à la qualité des aliments.

J'ai remis mes boîtes en plastique et investi dans des plats en verre avec couvercle. Ils passent au four, au micro-ondes (pour ceux qui l'utilisent) et au lave-vaisselle. Le verre étant l'un des matériaux les plus sains, vous pouvez préparer vos ingrédients sans crainte.



Quid de la conservation ?

Mangez les premiers jours les aliments susceptibles de se gâter le plus vite. Les céréales et légumineuses se conservent mieux, par exemple, que les légumes en sauce.

Vous pouvez aussi avoir recours à la mise sous vide, avec des appareils spécifiques ou des boîtes avec pompe manuelle.

Vous pouvez aussi placer vos préparations encore très chaudes dans des bocaux (type Le Parfait, par exemple) que vous refermez tout de suite : il faut que le couvercle soit bien hermétique – cela fonctionne pour la soupe, les plats en sauce, etc. Vos préparations se conserveront ainsi plusieurs jours supplémentaires.

La congélation est envisageable (même pour les gâteaux, muffins ou autres). Il vous suffira alors de sortir votre plat le matin pour le soir même.

Que préparer ?

La veille de votre passage en cuisine, faites vos courses en fonction des menus que vous souhaitez préparer. Faites en sorte qu'un plat vous serve pour deux repas, ou puisse remplir un bento. ♦



Comment préparer 5 dîners ?



Préparation

1. Riz + légumes rôtis + pois chiches germés

20-30 minutes à 180 °C. Laissez refroidir puis placez dans une boîte de conservation).

2. Dahl de lentilles corail au lait de coco + riz

• 1 quiche

3. Salade de boulghour + betteraves + crudités + graines

• Des betteraves (cuites à la vapeur douce puis coupées en dés)

4. Quiche aux légumes et tofu + salade verte

• 1 gratin de légumes de saison

5. Gratin de légumes + omelette végétale

• Des pois chiches germés (placer des pois chiches crus dans de l'eau une nuit, les égoutter et les arroser deux fois par jour. Ils seront prêts au bout de trois jours).

Vous allez alors cuisiner :

• 1 casserole de riz basmati (pour 2 voire 3 repas, si vous souhaitez en emporter le midi)

• 1 dahl (pour 2 repas)

• 1 casserole de boulghour

• Des légumes de saison rôtis (épéchez ou lavez vos légumes, badigeonnez-les d'huile d'olive, salez et enfournez pour environ

Je prépare aussi un gâteau et des biscuits pour le petit-déjeuner et le goûter des enfants.

Je vous assure que le tout est bouclé en deux heures top chrono.

Riz : 3 minutes

Dahl : 10 minutes

Boulghour : 3 minutes

Légumes rôtis : 10 minutes

Quiche : 15 minutes

Betteraves : 10 minutes

Gratin : 20 minutes

Pois chiches : 1 minute...

Bonus ! Des sauces qui changent, parce que maintenant, vous avez le temps !

Sauce à l'ail :

mélanger 10 cl d'huile d'olive avec une gousse d'ail émincée, une pincée de sel et le jus d'un demi-citron

Sauce au yaourt :

mélanger 100 g de yaourt de soja avec une c. à s. de vinaigre de cidre, une c. à c. de moutarde à l'ancienne, une demi-gousse d'ail, de la ciboulette hachée menu, et du sel.

Sauce à la cacahuète :

mélanger 20 cl de lait de coco à 3 c. à s. de purée de cacahuètes, 2 c. à s. de sauce de soja, 1 c. à s. de jus de citron, 1 c. à s. de sirop d'agave, 1 c. à s. d'huile de sésame grillée.

Cheffe à l'honneur Fanny, Amour Végétal

Pour Fanny, chacun a un rôle dans la société. Elle a trouvé le sien il y a un an, lorsqu'elle a ouvert son compte Instagram avec une mission : rendre le véganisme accessible !

Elle y crée donc au jour le jour un guide du mode de vie végétal dans tous ses aspects : la nourriture, les vêtements, la cosmétique, les restaurants, les cadeaux...

Ses adresses et astuces guident les débutants dans ce changement, pour rester au plus près des actes quotidiens « d'avant », y compris avec un petit budget.

Elle a rejoint fin 2021 les chefs partenaires de 1·2·3 Veggie, où sa créativité sans complexe et son plaisir de transmettre font naître des gourmandises 0% frustration, 100% amour (végétal). ♦



POUR ALLER PLUS LOIN
 🌐 amourvegetal.fr
 📱 amour_vegetal
 📍 Mapstr : amourvegetal



Crêpes mille-trous – Baghrir

Niveau 🍳

Temps prép. 10 min

Temps repos 30 min

Ingrédients

- 300 g de semoule très fine (pas de la semoule à couscous)
- 125 g de farine
- 630 ml d'eau tiède
- Une pincée de sel
- 1 c. à c. de levure boulangère
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique
- Un peu d'eau de fleur d'oranger

Préparation

1. Dans un récipient, mélanger la farine, la semoule, le sucre et la levure chimique et ajouter en dernier la levure boulangère.
 2. Ajouter l'eau tiède petit à petit et mélanger puis terminer par l'eau de fleur d'oranger.
 3. Couvrir le récipient et laisser reposer au minimum 30 minutes.
 4. Mettre un peu d'huile dans la poêle et verser la pâte comme pour faire des crêpes. Cuire à feu moyen sur un côté seulement. La crêpe est cuite quand les petits trous se sont formés à la surface.
- Déguster avec du sirop d'érable ou du sirop d'agave.



© Amour Végétal

Panna cotta à la mangue

Niveau 🍳

Temps prép. 20 min

Temps repos 1h

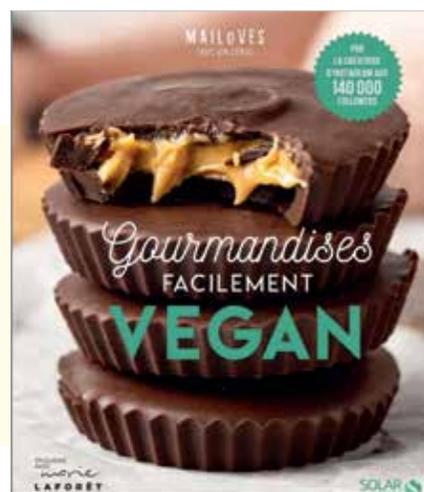
Ingrédients pour 6 p.

- 82 g de perles du japon
- 80 cl de lait de coco
- 10 cl de crème de coco
- 60 g de sucre
- 1 mangue
- 1 c. à s. de jus de citron



Préparation

1. Faire chauffer le lait et la crème de coco puis ajouter le sucre.
 2. Quand le lait bout, y verser les perles de tapioca et laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes (attention : le temps de cuisson peut varier selon la marque de perles du Japon que vous utilisez).
 3. Verser la préparation dans les verrines et disposer le tout dans le frigo jusqu'à refroidissement.
 4. Préparer le coulis : mixer la mangue avec le jus de citron.
 5. Verser le coulis sur les perles du Japon dans les verrines. Remettre au frigo et servir frais.
- Astuce**
 Vous pouvez utiliser d'autres fruits pour adapter la recette à chaque saison (framboise en été, kiwi au printemps ou poire en automne par exemple).

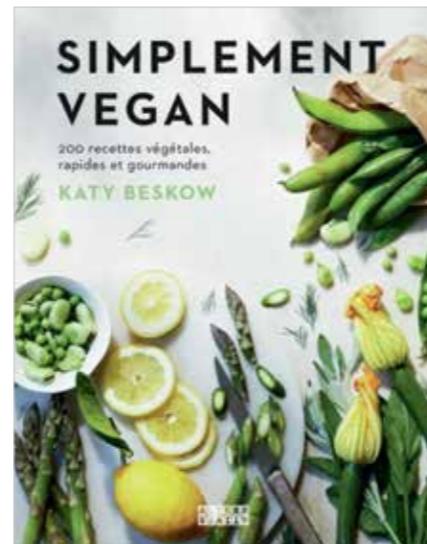


Gourmandises facilement vegan

MailOves, Éditions Solar, 14,90€.

« Pâtisser en mode végane, c'est compliqué et bien triste. Non seulement les œufs et le beurre sont à oublier, mais en plus il vous faut être un chimiste hors pair pour manier des ingrédients bizarres ». Vous connaissez bien ces clichés j'imagine. Peut-être, à cause de ces idées reçues, n'osez-vous plus faire de gâteaux depuis que votre alimentation est devenue végétale ? Dans cet ouvrage placé sous l'égide bienveillante de Marie Laforêt, l'autrice nous invite à aller droit au but. Simplicité, rapidité et efficacité sont

les maîtres-mots de cette star d'Instagram aux 140 000 abonné-es. MailOves nous propose ici réunies 50 recettes à réaliser en deux coups de cuiller à pot, en utilisant intelligemment les ingrédients du placard. Les recettes sont minimalistes car l'idée est de laisser la place à la gourmandise et à la convivialité. Cookies, madeleines, crumble, blondie, moelleux au chocolat, brioche ou brownies, à vous l'embaras du choix pour vous régaler. À moins que vous n'ayez soudain une furieuse envie de tester le « *chewkie* » (cookie croustillant et moelleux en même temps) ou les « *cheesepeakers* » (barres façon Snickers au pois chiche) ? Finalement ce qui va être difficile avec cet ouvrage, c'est de savoir par quelle recette commencer ! ♦



Simplement vegan

Katy Bestow, Éditions Alternatives, 24,95€.

Comment rendre la cuisine végane accessible à tous, en conjuguant simplicité, rapidité et petit budget ? L'autrice nous propose plus de 200 recettes extrêmement faciles à réaliser, pour végétaliser son assiette sans se lancer dans des préparations compliquées, ni être obligé-e de se procurer une batterie de cuisine onéreuse. Les recettes sont réalisables en 30 minutes au maximum, cuisson comprise. Elles sont inspirées des cuisines du monde et explorent toutes les saisons et tous les modes de cuisson. Katy Bestow pourrait être notre meilleure copine, celle avec laquelle nous faisons nos courses et apprenons à tirer parti des ingrédients de base trouvés au supermarché, et aussi celle avec laquelle nous nous débrouillons pour faire face à l'arrivée inopinée d'une bande de copains et copines qui débarquent avec l'estomac dans les talons. Ce livre est bourré d'astuces pour donner de belles couleurs aux ingrédients du quotidien. Il pourrait bien devenir votre plus fidèle compagnon ! ♦

Les recettes réconfort de Jean-Philippe

Jean-Philippe Cyr, Éditions La Plage, 19,95€.

On ne présente plus Jean-Philippe, le cuisinier québécois à l'humour décapant dont les vidéos dépassent les 75 millions de vues. Après deux ouvrages à succès, il nous revient avec une collection de recettes douceur, comme une invitation à se réfugier dans la chaleur d'un chalet du Grand Nord canadien et à se régaler sans arrière-pensée. Au menu, des petits-déjeuners et des brunchs, des bouchées et des salades, et bien sûr des soupes et des plats de résistance. Comme chaque fois avec Jean-Philippe, le livre se dévore des yeux avant de se lancer dans les préparations, car les photos des recettes

sont alléchantes. Et celles de l'auteur en pantoufles, assis devant un feu de cheminée, nous installent immédiatement dans une ambiance hivernale très chaleureuse ! Quant aux recettes, je peux vous dire que l'assiette brunch « tex-mex » a régalié les troupes ici, un dimanche sombre d'hiver, et est vite devenue un classique familial. On a hâte de refaire un week-end campagnard pour tester la salade tiède de lentilles et patates douces ou la soupe toscane végane, et donner ainsi une tonalité « tabernacle » à notre prochain brunch entre amis. ♦



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.

Crée 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...



Retrouvez l'AVF sur le web

www.vegetarisme.fr
www.123veggie.fr
www.vegecantines.fr
<https://v-label.fr>
<https://vegepolitique.fr>

Contactez l'AVF

SECRETARIAT GÉNÉRAL
contact@vegetarisme.fr

DONS ET ADHÉSIONS
adhesion@vegetarisme.fr

ABONNEMENT À VIRAGE
abonnement@vegetarisme.fr

ÉQUIPE DE RÉDACTION DE VIRAGE
revue@vegetarisme.fr

ÉQUIPE COMMUNICATION
communication@vegetarisme.fr

ÉQUIPE DU V-LABEL
labelv@vegetarisme.fr

COMMISSION NUTRITION-SANTÉ
nutrition-sante@vegetarisme.fr

COMMISSION ÉCOLOGIE
ecologie@vegetarisme.fr

CAMPAGNE 1-2-3 VEGGIE
contact@123veggie.fr

MISSION RESTAURATION COLLECTIVE
contact@vegecantines.fr

MISSION SPORT
sport@vegetarisme.fr

Retrouvez l'AVF sur www.vegetarisme.fr

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.

ÉDITION LIMITÉE !

INVITE UNE LICORNE
AU PETIT DÉJEUNER

1 COMPRIMÉ À CROQUER
T'APPORTE 25µg
DE VITAMINE B12



FORMES
ACTIVES
ADÉNOSYL, HYDROXY
& MÉTHYLCOBALAMINE

Scanne moi si tu l'oses !



CODE PROMO DÉCOUVERTE -10%
TOFUOVERS

LESBIOFRERES.FR

l'atelier V*

* VEGGIE GOOD DAY :)



Pour une alimentation positive et l(ég)umineuse !



Dans notre petit atelier breton, nous sommes pleinement conscients que la façon dont nous nous nourrissons est au cœur de multiples enjeux et contribue au monde dans lequel nous souhaitons vivre !
Chez nous, les légumineuses bios et françaises sont les véritables stars. Notre joyeuse équipe œuvre ici chaque jour avec une ambition immense et sincère... de relever le défi d'une alimentation positive, pour vous permettre de faire le plein de sens tout en régaland vos sens !

SALON Bio & CO



EXPOSANTS
CONFÉRENCES
ANIMATIONS
RESTAURANTS BIO



SALONS BIO&CO

INVITATION GRATUITE SUR
WWW.SALONBIOECO.COM



20-21-22-23 STRASBOURG
MAI 2022 PARC DES EXPOS