L'AVENIR EST À L'ALIMENTATION VÉGÉTALE

VIRAGE n°15

AVRIL-MAI 2023



Végé-solidaire: manger mieux, pour manger tous

3 760231 300047
ISSN 2101-5694 • 5 €

ÉCOLOGIE

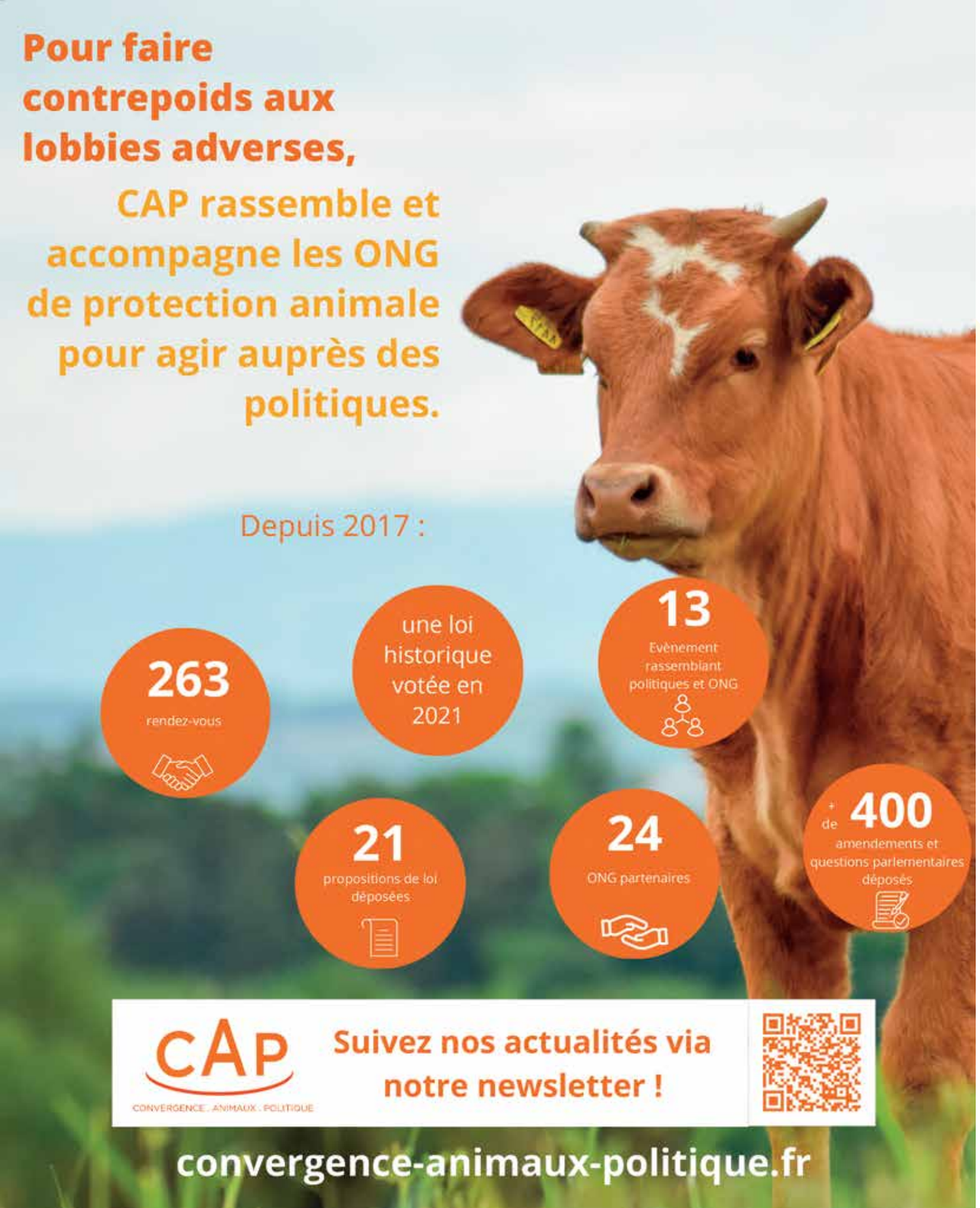
Entretien exclusif avec George Monbiot

À VOTRE SANTÉ

L'alimentation végé pour les animaux de compagnie

ARTISTE INVITÉE

Clara Cuadrado, humour, gloire et végés



DIRECTRICE DE PUBLICATION
Élodie Vieille Blanchard

RÉDACTRICE EN CHEF
Karine Vernette

RÉDACTION
Alexandra Amsallem, Benoît Amsallem, Dom Compare, Charlotte Cottrez, Elisabeth Drieux, Florence Dusseaux, Marianne Fontaine-Bec, Jean-Marc Gancille, Etienne Martin, Léa Morvan, Isabelle Richaud, Lisa Roche, Camille Roudaire, Karine Vernette, Elodie Vieille Blanchard.

ONT CONTRIBUÉ À CE NUMÉRO
Astrid Prévost, les commissions Écologie et Nutrition-Santé de l'AVF.

ILLUSTRATIONS
Couverture : création Jennifer Brial avec Adobe Stock ; p12 Listeria Adobe Stock / decade3d ; Ado petit déj Adobe Stock / tank4ikk ; p14 vaches Adobe Stock / Anselm ; p16 élevage poissons Adobe Stock / Voyagerix ; p18 Grains Adobe Stock / Iulia ; p21 Moyen-Âge Adobe Stock / Juulijs ; p23 Supermarché Adobe Stock / Regina Erofeeva.

SECRÉTARIAT DE RÉDACTION
Karine Vernette, Studio Lil

DA ET MAQUETTE
Jennifer Brial

PRÉ-PRESSE
Studio Lil

IMPRESSION & ROUTAGE
Rivet Presse Édition
24 rue Claude-Henri-Gorceix, 87000 Limoges

TIRAGE
2 700 exemplaires

DÉPÔT LÉGAL février 2019

PROCHAIN NUMÉRO octobre 2023

REVUE TRIMESTRIELLE ÉDITÉE PAR L'AVF
84 rue d'Hauteville, 75010 Paris
contact@vegetarisme.fr, vegetarisme.fr
SIRET : 414 697 763 00046

PEFC 10-31-1345

IMPRIM'VERT

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

NOUS ÉCRIRE revue@vegetarisme.fr.

SUIVRE VOTRE ABONNEMENT
abonnement@vegetarisme.fr

Association Végétarienne de France



Faim du monde et fins de mois

« Préférer le tofu bobo au saucisson prolo, c'est bien une préoccupation de privilégié concentré sur son panier de courses bios ! »

Dans le vaste paysage des simili-arguments contestant le végé, celui de l'attention portée à nos semblables[1] est un lieu commun très fréquenté. Les sociologues de comptoir et les activistes en papier journal s'y précipitent, et se multiplient comme champignons après la pluie dès qu'on énonce une communauté de destin avec les animaux : « Vous feriez mieux de vous occuper des humains ! »

La prochaine fois qu'on nous enverra cet argument en bois, nous pourrons citer en boomerang, par exemple, la conclusion d'*Extrême*, la bédé de Clara Cuadrado présentée dans ce numéro : « *Ce choix du cœur n'a apporté que du positif, il m'a donné de la force, et l'envie de faire un maximum d'autres choix similaires.* » C'est le premier avantage du tofu sur le saucisson (même bio et local) : le préférer en dépit des moqueries et autres chausse-trappes quotidiennes affermit la volonté, et témoigne d'une indépendance d'esprit certaine. Ces efforts bénéficiant en premier lieu à ceux qui ne seront pas mangés, on ne saurait sérieusement taxer les végés d'égoïstes, n'est-ce pas ?

Surtout, le deuxième avantage du tofu sur le saucisson, c'est qu'il a le bon goût de laisser à autrui mieux que des miettes, ce qui, à table, est la moindre des politesses : il favorise des existences en liberté plutôt qu'en cages, préserve des terres et de l'eau où la vie peut s'épanouir, et ménage des portions d'espoir en un futur plus tempéré… Imaginer des menus sains et justes est une des ambitions de ce nouveau numéro, enrichi par la pensée innovante du journaliste et activiste George Monbiot.

Nous vous souhaitons une lecture rassasiante et inspirante.

KARINE VERNETTE
RÉDACTRICE EN CHEF

1. Uniquement les bipèdes plus ou moins habillés et alphabétisés.

5 **SLUGGY** vous salue ◆ Étienne M

6 **DE VOUS À NOUS**
Vos messages, nos réponses.

7 **VÉGÉCONOMIE**
7 Les logos du V-Label font peau neuve
8 Tour de France – l'Alsace ◆ Florence Dusseaux

10 **À VOTRE SANTÉ**
10 Nourriture végétale et animaux de compagnie : comme chien et chat ? ◆ Léa Morvan
12 Quoi de neuf ?

13 **ÉCOLOGIE**
13 Entretien exclusif avec George Monbiot ◆ I. Richaud
16 Des nouvelles de la planète

17 **DOSSIER**
Végé solidaire :
manger mieux pour manger tous
18 Une richesse inégalement répartie
20 Remettre l'histoire à l'endroit ◆ Astrid Prévost
22 Pour une politique alimentaire juste et réaliste ◆ Élodie Vieille Blanchard
24 Comment notre assiette pèse sur tous les êtres de la planète ◆ Camille Roudaire, Lisa Roche
28 Pouvoir choisir de manger mieux ◆ Karine Vernette
30 L'antispécisme ou la solidarité universelle ◆ Karine Vernette

31 **LA RUBRIQUE KIPIK**
Espèce(s) d'ordures ◆ Jean-Marc Gancille

32 **CULTURE**
32 L'artiste invitée : Clara Cuadrado ◆ Karine Vernette
34 Le loup végétarien a-t-il une raison d'exister pour les enfants ? 2/2 ◆ Marianne Fontaine-Bec
36 Lire et découvrir

38 **CUISINE**
38 L'invité : William Zylberstein
40 La balade du végétalien épicurien – Gonflée, la petite graine ! ◆ Dom Compare
42 Avec les chef·fes 1·2·3 Veggie – Charlotte, Nom d'un citron !
44 Mille feuilles de recettes

46 **ADHÉSION ET ABONNEMENT**



© Guy Reece





© Vadolpova



TEXTES FLORENCE DUSSEAUX ET KARINE VERNETTE

Tour de France
Alsace

Cap à l'est, notre Tour de France fait étape en Alsace. Si l'on en croit les Alsaciens, le développement du véganisme est lié à sa proximité avec l'Allemagne, bien plus en avance que nous sur le développement des produits végéta*iens. Il est également possible que le cadre universitaire de la région offre un vivier pour l'essor de l'offre végétale, à l'instar du partenariat entre l'association Assiettes Végétales et le CROUS de Strasbourg pour former les chefs et proposer des menus végétaliens. Au pays de la charcuterie et de la choucroute, l'ouverture en mars 2023 d'une nouvelle enseigne de bar à tapas végétales, à Strasbourg, vient conforter une position de leader en région pour le déploiement des offres végétales. À quand la *winstub*[1] 100% végétalienne ?

Écoidées et Vegahimsa
Soultz-sous-Forêts • Bas-Rhin

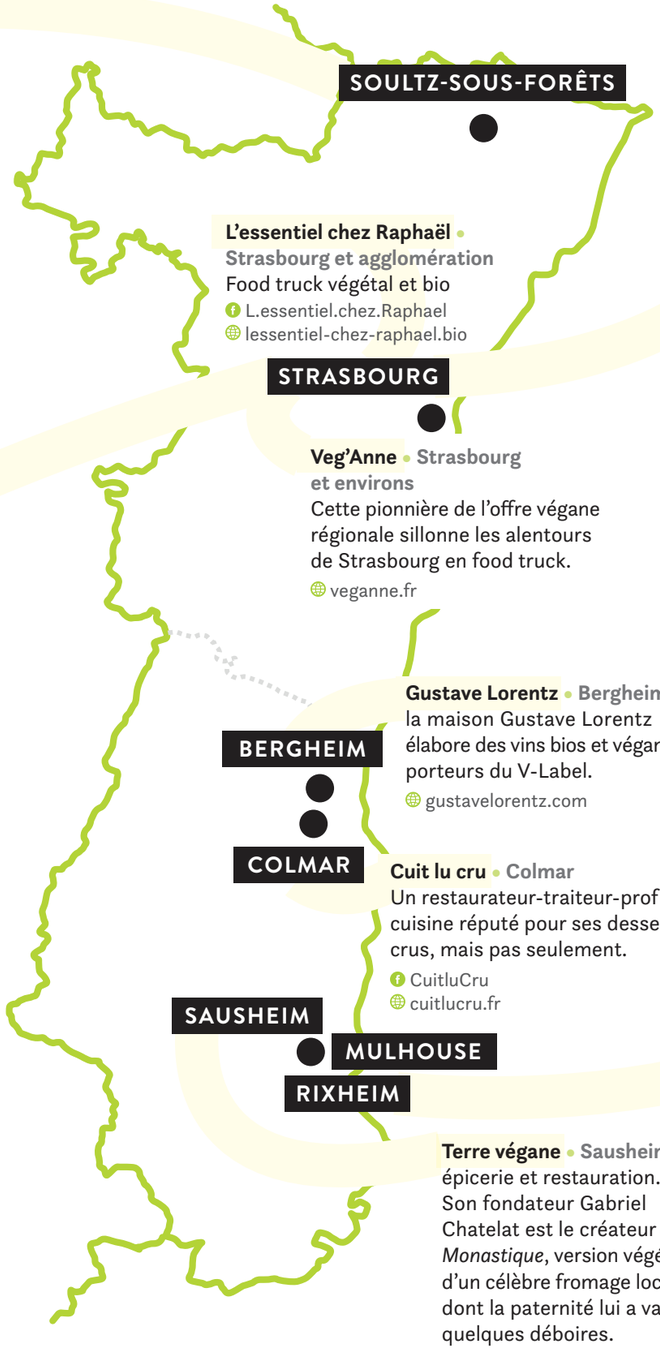
Écoidées a développé des produits pour cuisiner « à la manière de » sous deux noms : les Maîtres Véganiers®, à destination des professionnels, et Vegahimsa®, pour la commercialisation en points de vente. *Ahimsa* signifie en sanskrit « non-violence » et « respect de la vie ». La marque propose trois gammes : les assaisonnements (bourguignon, accras…), les bouillons (saveur jambon, crevette…) et les poivres piripi (saveur fromage, saveur crustacés)… Végétaliens, ces mélanges sont entièrement réalisés à base d'épices et de farine de maïs. Peut-être connaissez-vous déjà Écoidées, bien implanté en magasins bios et fournisseur du fameux sel kala namak, dont le goût soufré est bien utile en cuisine végétale. Cette entreprise familiale, dont les fondateurs sont végétariens, sélectionne des produits et épices du monde entier directement auprès des producteurs, selon un cahier des charges strict et éthique. Ses produits sont certifiés « agriculture biologique » par les labels AB et Biopartenaire. ◆

ecoidees.com
vegahimsa.com

Vélicious et Végéman
Strasbourg • Bas-Rhin

Fondé en 2017 par Elena Reckewell et Cédric Mincato, *Vélicious* est le premier restaurant de cuisine traditionnelle à proposer une offre 100 % végétale dans le Grand Est. La formule : des ingrédients bios, frais et de saison, et des recettes uniques cuisinées maison. Un coin épicerie complète le concept. Forts de ce premier succès, les deux fondateurs lancent, en juillet 2018, Vélicious Burger, sur le même principe. La nouvelle enseigne de restauration rapide se veut éthique et écologique et propose, depuis sa création, des produits locaux et de saison en circuits courts, dans des emballages biodégradables, le tout alimenté avec une énergie verte, comme le revendique son site Internet. À l'ouverture du programme de fidélité par un client, un arbre est planté par l'entreprise. Même la peinture sur les murs est végane ! Quand Pierre-Alexandre Sorbe, un ami d'enfance de Cédric, décide de créer son restaurant de kebab, c'est tout naturellement que le couple le rejoint dans l'aventure Végéman. Ils lancent une campagne de financement participatif, et testent le produit sur le terrain dans un food truck éphémère. Végéman ouvre à Strasbourg en 2019 et ne cesse depuis de satisfaire une clientèle essentiellement composée d'omnivores curieux.
Ces enseignes sont regroupées sous l'égide de la société Vegan Union, qui entend bien développer la franchise Vélicious Burger. Un second restaurant a ainsi ouvert ses portes à Colmar en novembre 2022. ◆

velicious.fr
veliciousburger.com
vegeman.fr



L'essentiel chez Raphaël • Strasbourg et agglomération
Food truck végétal et bio
L.essentiel.chez.Raphael
lessentiel-chez-raphael.bio

Veg'Anne • Strasbourg et environs
Cette pionnière de l'offre végane régionale sillonne les alentours de Strasbourg en food truck.
veganne.fr

Gustave Lorentz • Bergheim
la maison Gustave Lorentz élabore des vins bios et véganes porteurs du V-Label.
gustavelorentz.com

Cuit lu cru • Colmar
Un restaurateur-traiteur-prof de cuisine réputé pour ses desserts crus, mais pas seulement.
CuitluCru
cuitlucru.fr

Terre végane • Sausheim
épicerie et restauration. Son fondateur Gabriel Chatelat est le créateur du *Monastique*, version végétale d'un célèbre fromage local… dont la paternité lui a valu quelques déboires.
Terrevegane

PUR COOP
Strasbourg • Bas-Rhin

Double démarche militante : Pur, nouvelle structure de restauration végétale, est une SCOP, société coopérative de production, s'inscrivant dans la philosophie de l'économie sociale et solidaire, et une entreprise déterminée à changer la donne dans la restauration. Née en 2022 du rachat par des salarié·es de l'ancienne entreprise Pur etc., elle pilote aujourd'hui trois restaurants aux noms sonnant comme des manifestes (*Origin*, *Paradise* et *La Bouture*) et un service traiteur destiné aux entreprises et aux associations. Contre l'« immobilisme » de la restauration conventionnelle face à l'urgence de la transition écologique, Pur a décidé de « changer le monde à coup de fourchette », en révolutionnant non seulement les assiettes, mais aussi la vie professionnelle de celles et ceux qui la préparent, en toute cohérence. ◆

Purcoop.org

Nugreen • Rixheim • Haut-Rhin

Nugreen était initialement un projet de restauration, en partie à domicile. L'entreprise lancée en 2020 fait aujourd'hui sa mue pour proposer une offre globale en accord avec les objectifs de ses fondatrices : démocratiser l'alimentation végétale et faire comprendre son lien avec la santé. La nouvelle plateforme de Nugreen propose de mettre en lien praticiens de bien-être, graphistes, photographes… et, bien sûr, restaurateurs, pour élaborer « *des offres holistiques de haute qualité* » dont les alimentations végétales sont le point commun. Victoria Scherrer, cofondatrice de Nugreen, y injecte aussi ce qu'elle aurait aimé trouver dans son parcours : des ressources pour des « *projets agiles* », répondant à des convictions, et qui se construisent au fil des rencontres. ◆

nugreen.fr
@nugreen_

1. À l'origine, établissement qui permettait aux vignerons d'écouler leurs vins. Ceux-ci étaient servis avec des plats de la cuisine alsacienne populaire.

TEXTE LÉA MORVAN

Alimentations végétales des animaux de compagnie

Comme chien et chat ?

Aborder les alimentations végétariennes chez nos animaux de compagnie peut être clivant, et le doute peut nous miner. Alors que, tout doucement, les mentalités font leur petit bout de chemin en ce qui concerne l'alimentation humaine, il en est autrement pour les animaux à tendance carnivore qui font partie de nos familles (le lapin et sa salade n'ayant pas le même potentiel polémique).

Lorsqu'on adopte un mode de vie végétarien qui s'étend au-delà de sa propre assiette, il semble logique de se pencher sur la gamelle de nos compagnons canins et félins. Les nourrir avec des produits d'origine animale a-t-il du sens ? Du point de vue des animaux qui se retrouvent dans ces aliments, la réponse est évidente. Mais qu'en est-il de la physiologie des chiens et chats ? Est-il possible et éthique de les nourrir avec des aliments végétaux ?

Contre-nature ?

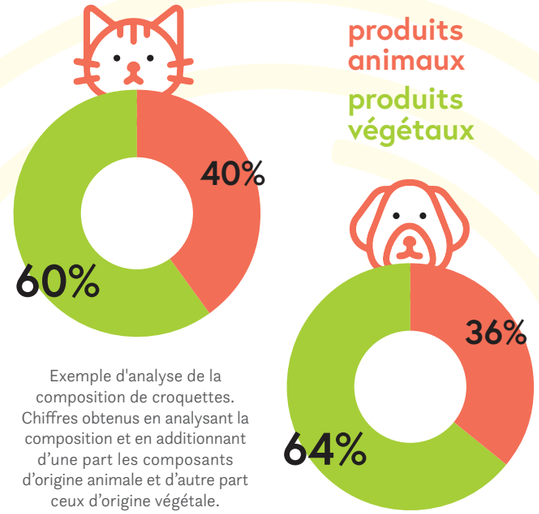
L'argument le plus courant pour récuser le végétarisme des chiens et des chats est la référence à ce qui est perçu comme « naturel ». Il ne s'agit pas ici de nier l'évidence biologique que les chiens et les chats sont des animaux carnivores dans leur état naturel. Cependant, ils sont domestiqués, pour le meilleur et pour le pire. Il y a lieu de prendre du recul : notre bouledogue français incrusté dans le canapé est loin du loup en meute, tout comme le chat de 20 ans collé au radiateur ne serait jamais arrivé à cet âge dans la nature. Au cours des milliers d'années passées à nos côtés, l'apparence, les comportements, et parfois même le métabolisme des animaux ont beaucoup changé. En témoigne notamment la capacité du chien à digérer l'amidon, inexistante chez son cousin le loup. Ce phénomène est plus prononcé chez le chien qui depuis longtemps a fait l'objet de sélections susceptibles de répondre aux besoins des humains. Et moins prononcé chez les chats, dont la fonction de chasseur de souris a satisfait l'humanité jusqu'à l'époque moderne.

La croquette à la loupe

Si on accorde beaucoup d'importance à une alimentation « naturelle », s'intéresser aux aliments conventionnels est édifiant. La croquette est loin d'être un aliment brut, et les modes d'élevage et de production dont elle est issue sont très éloignés de l'état de nature. En épluchant les étiquettes, on constate que les croquettes pour chien contiennent rarement plus de 50 % de « viande » et souvent moins, y compris dans les marques haut de gamme. Même pour les chats, qui sont des carnivores stricts, la recette inclut une majorité de végétaux, y compris dans les références censées répondre à des besoins de santé spécifiques.

Le bilan environnemental des aliments à base de produits d'origine animale n'est pas triste non plus : une étude de 2020[1] estimait que la production de croquettes en Europe et aux États-Unis produisait plus de gaz à effet de serre que des nations entières, classant cette industrie à la 60e place des émissions de tous les pays du monde. Et ce constat ne concerne que les croquettes : les aliments humides ont une empreinte écologique jusqu'à 7 fois plus élevée. Ce lourd bilan s'explique en grande partie par les produits d'origine animale entrant dans la composition de ces aliments, et pourrait encore s'alourdir avec la mode des recettes incluant des viandes considérées comme nobles (comprendre : propres à la consommation humaine).

1. Alexander *et al.*, 2020, « The global environmental paw print of pet food », *Global Environmental Change*. DOI : 10.1016/j.gloenvcha.2020.102153



Exemple d'analyse de la composition de croquettes. Chiffres obtenus en analysant la composition et en additionnant d'une part les composants d'origine animale et d'autre part ceux d'origine végétale.

La science parle

La littérature scientifique s'est considérablement enrichie ces dernières années concernant les régimes végétariens des carnivores domestiques[2]. En 2021, une étude auto-déclarative auprès de maîtres de chats nourris avec des aliments végétaux[3] concluait que l'alimentation ne faisait pas de différence quant à l'espérance de vie, mais que les chats végétaliens présentaient moins de troubles digestifs et hépatiques et avaient une moindre tendance à l'embonpoint. Quoique cette étude ne soit pas sans biais, les propriétaires des animaux nourris aux aliments végétaux rapportaient plus souvent que leur animal était en pleine santé. Un constat semblable a été fait dans une étude similaire chez les chiens en 2022[4]. Dans une autre étude de 2006[5], les concentrations sanguines en cobalamine ont été testées chez des chats (adéquates chez les 17 chats testés) ainsi que leurs taux de taurine (adéquats pour 14 des 15 chats testés). Une thèse de 2014[6] n'a pas détecté de différences dans les paramètres cliniques et les bilans sanguins des chiens nourris d'aliments végétaux, et chez les chats, la seule différence notée concerne l'acide folique. Des études de cas existant, les unes soulignant des lacunes des régimes végétaux, les autres que certains problèmes de santé peuvent être stabilisés par l'adoption d'une alimentation végétalienne bien menée et un suivi adéquat. Une étude de 2020[7], s'intéresse ainsi à deux chats ayant souffert de carences consécutives à la mise en place d'une alimentation végétalienne alors qu'une autre[8] montre à l'inverse que les problèmes urinaires d'un chat ont pu être résolus par une alimentation végétarienne et un suivi adéquat.

Les recherches sont loin d'être abouties et du chemin reste à parcourir avant de parvenir à un consensus scientifique. Mais les études qui confirment la viabilité d'un régime végétal pour de nombreux chiens et chats sortent progressivement de l'ombre. De quoi passer du « et si ? » au « comment ? » ◆

Une lecture à poursuivre dans ViraGe n°16

Le saviez-vous ?

Le loup, pris comme référence de la nature carnivore du chien, n'est pas si carnivore que ça ! Des études montrent actuellement que les loups s'adaptent très bien aux changements alimentaires, que ce soit dans la nature de leurs proies, en fonction de ce qui est disponible, mais aussi dans leur consommation de végétaux. Une étude de 2014 a décrit que les loups de certaines régions ne consomment que des proies alors que dans d'autres régions, ils mangent beaucoup de végétaux comme des fruits d'aubépine ou d'églantier, du raisin et du maïs doux.



Source : Zlatanova *et al.*, « Adaptive diet strategy of the wolf (Canis lupus L.) in Europe : a review », *Acta Zoologica Bulgarica*, 2014.

2. Knight et Leitsberger, « Vegetarian versus Meat-Based Diets for Companion Animals », *Animals*, 2016. DOI : 10.3390/ani6090057
3. Dodd *et al.*, « A cross-sectional study of owner-reported health in Canadian and American cats fed meat- and plant-based diets », *BMC Vetenary Research*, 2021. DOI :10.1186/s12917-021-02754-8
4. Dodd *et al.*, « Owner perception of health of North American dogs fed meat- or plant-based diets », *Research in veterinary science*, 2022.
5. Wakefield *et al.*, 2006, « Evaluation of cats fed vegetarian diets and attitudes of their caregivers », *Journal of the American Vetenary Medical Association*, 2006. DOI : 10.2460/javma.229.1.70
6. Pia-Gloria Semp, *Vegan nutrition for dogs and cats*, 2014, édition électronique disponible sur goodreads.com.
7. Fantinati *et al.*, « Relationship between a plant-based "vegan" pet food and clinical manifestation of multiple nutrient deficiencies in two cats », *Journal of Animal Physiology and Animal Nutrition*, 2020.
8. Dodd *et al.*, « Case Report : Application and Limitations of a Plant-Based Diet Formulated for a Cat With Feline Lower Urinary Tract Disease », *Frontiers in Vetenary Science*, 2021. DOI : 10.3389/fvets.2021.658265

TEXTE PAR LA COMMISSION NUTRITION-SANTÉ DE L'AVF

En bref

Listéria : la vigilance est de mise pour les végés aussi

On a l'habitude d'entendre parler de la Listéria dans des fromages, surtout ceux au lait cru, et dans les charcuteries, principalement. Depuis quelques mois, cette bactérie particulièrement dangereuse pour les personnes fragiles (femmes enceintes, personnes immunodéprimées…) fait parler d'elle dans des produits végétaux, amenant au retrait complet de la vente toute la gamme d'une célèbre crémerie végétale. Et les végés de se rendre compte qu'ils ne sont pas à l'abri, malgré les idées reçues…

La bactérie Listéria est partout, y compris dans les légumes, même surgelés. Si elle peut être détruite à la cuisson, les productions à grande échelle favorisent son développement, en particulier sur les surfaces de préparation, et même dans les produits déjà cuits.

Les produits industriels dépannent et sont une source de plaisir. Le risque de contamination qu'ils présentent est cependant l'occasion de rappeler qu'une alimentation saine – et écologique – se fonde sur des aliments bruts. L'hygiène en cuisine doit faire l'objet d'attentions suffisantes : le fait maison n'est pas une garantie contre le développement de germes dangereux, dont la Listéria mais aussi la toxine botulique, pour les plus dangereuses. Les préparations crues, les graines germées, et les produits non pasteurisés sont vivement déconseillés aux personnes sensibles. Celles qui le sont moins peuvent bien sûr les savourer sans les diaboliser, en restant attentives à leurs conditions de conservation et de préparation. ◆





Le fer des enfants

Il est souvent question des apports en fer des régimes végétaux, sous-entendant que ce nutriment indispensable ne se trouve efficacement que dans les produits carnés. Une large part de la population générale, en particulier les jeunes filles et les femmes en âge de procréer, présente pourtant des signes d'apports insuffisants au regard des besoins.

En 2019, l'ANSES notait que les principales contributions aux apports en fer des enfants de 11 à 17 ans sont les produits céréaliers : le pain et les céréales du petit-déjeuner en bonne place (24 %), les biscuits, viennoiseries, pizzas et sandwiches pour 19 %. Plus de 40 % du fer absorbé par les adolescent·es est donc déjà d'origine végétale. En comparaison, les viandes, poissons et œufs concourent pour 20 % à ces apports, dont 8,4 % pour la seule viande.

L'autorité de santé a également constaté qu'une consommation renforcée de pain complet, légumineuses, fruits à coque et fruits secs, ainsi que de certains poissons, facilitait significativement l'atteinte des recommandations nutritionnelles pour le fer dans cette tranche d'âge.

Le préambule de cet avis consacré à l'alimentation des enfants souligne le rôle des habitudes alimentaires acquises avant l'âge adulte : le retour en grâce d'aliments végétaux longtemps délaissés, comme les légumineuses, facilite donc le maintien d'apports en fer variés et suffisants tout au long de la vie, sans les inconvénients sanitaires attachés à une forte consommation de produits animaux… et sans leurs conséquences environnementales, lesquelles sont également néfastes pour la santé. ◆

🌐 bit.ly/FerAdos

PROPOS RECUEILLIS PAR ISABELLE RICHAUD, DE LA COMMISSION ÉCOLOGIE DE L'AVF

George Monbiot

« La plus grande **erreur** des écologistes a été de promouvoir la viande de pâturage. Autant promouvoir la combustion du charbon ! »

Le journaliste du *Guardian* nous a offert un entretien exclusif sur les thèmes phares de son dernier livre, *Regenesis: feeding the world without devouring the planet*[1]. Ses prises de position, issues d'un grand travail de recherche, s'avèrent radicalement novatrices ! En voici quelques extraits. Retrouvez l'ensemble de l'entretien sur notre site internet[2].



© Guy Reece

Quel est le rôle de la production de viande et de produits laitiers dans la destruction environnementale ? Le pâturage du bétail, le plus souvent présenté comme respectueux de l'environnement, est-il vraiment moins impactant ?

Chaque hectare de terre que nous utilisons pour les industries extractives est un hectare qui ne peut pas être occupé par des écosystèmes sauvages, tels que les forêts, les zones humides, les savanes et les prairies naturelles. […] Le seul problème qui mobilise constamment les écologistes par rapport à notre usage des terres est l'étalement urbain. […] Mais l'ensemble de la zone urbaine de la planète – toutes nos maisons, nos entreprises et nos infrastructures – n'occupe que 1 % de la surface terrestre. L'agriculture en mobilise 38 %, et presque tout le reste est occupé soit par des forêts, des zones protégées, des déserts, des montagnes ou de la glace. L'étalement agricole est donc une bien plus grande menace pour la planète que l'étalement urbain.

Or, seulement 12 % des terres agricoles sont utilisées pour faire pousser des cultures, dont près de la moitié est utilisée pour produire des aliments pour l'industrie du bétail. Les 26 % restants sont utilisés pour le pâturage, principalement celui des bovins et des ovins. C'est de loin la plus importante de toutes les utilisations humaines des terres. C'est en grande partie la raison pour laquelle l'agriculture est la principale cause de destruction d'habitats, de déforestation et d'extinction d'espèces sauvages. Le plus nocif de tous les produits agricoles est donc la viande de pâturage.

1. Édition Penguin Books, 2022. 352 pages.
2. Conversation avec George Monbiot. bit.ly/ConversationGMonbiot



La transition vers des régimes alimentaires végétaux et sains est un défi social majeur. Comment convaincre les gens d'adopter un tel changement, à un moment où l'inflation et le pouvoir d'achat sont au premier plan de leurs préoccupations ?

J'ai interviewé au Royaume-Uni des bénéficiaires de banques alimentaires. Un problème récurrent qu'il m'ont fait remonter est qu'ils aimeraient manger plus de fruits et de légumes, mais qu'ils ne peuvent tout simplement pas se le permettre. Selon l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture, une alimentation saine coûte cinq fois plus cher qu'une alimentation qui se limite à fournir suffisamment de calories. Une étape cruciale consiste donc à subventionner les fruits et légumes au point de vente. Cela ne coûterait pas très cher. Par exemple, au Royaume-Uni, la réduction de moitié du prix des fruits et légumes pourrait entraîner un doublement de la consommation et ne coûterait au gouvernement que 3 milliards de livres sterling par an, soit à peu près ce que nous dépensons en subventions agricoles. Et cela serait salvateur pour notre système de santé ! Mais la question clé est de savoir comment persuader les gens d'arrêter de manger des produits d'origine animale.

Pensez-vous que les changements culturels, politiques et technologiques nécessaires pour nourrir le monde sans dévorer la planète arriveront assez tôt pour éviter une catastrophe écologique et humanitaire majeure ? Quelles sont les mesures politiques les plus urgentes à prendre ?

Rien de bon n'arrive par accident. Nous avons besoin non seulement d'un changement technologique, mais aussi d'un changement politique, économique, social et culturel. Ce changement doit être porté avant tout par des militants, qui doivent faire pression pour que se développent des systèmes alimentaires capables de nourrir tout le monde sans détruire la planète. Cela passe notamment par l'arrêt des subventions publiques qui maintiennent l'élevage en vie. Nous avons un long chemin à parcourir. Pour éviter la dégradation du climat, il n'y a que deux choses à faire : laisser les combustibles fossiles dans le sol et arrêter l'élevage d'animaux. Mais aucun de ces objectifs n'a jamais été mentionné dans aucune des déclarations issues des 27 sommets sur le climat (COP).

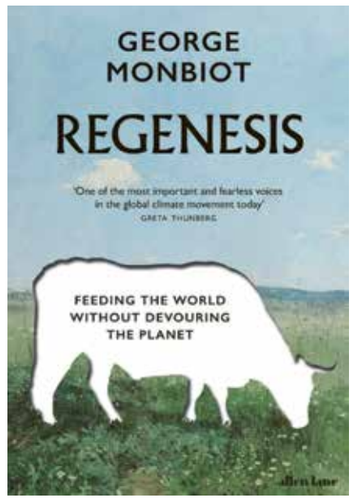
L'agriculture extensive étant régulièrement promue par les écologistes, il est très difficile pour une association comme l'AVF d'obtenir des soutiens lorsqu'elle soulève la question du pâturage. Quels conseils nous donneriez-vous pour construire des alliances stratégiques et briser les tabous ?

En tant que mouvements écologistes, nous avons commis une série d'erreurs terribles concernant l'alimentation et l'agriculture. La plus grande erreur de toutes a été de promouvoir la viande de pâturage. Autant promouvoir la combustion du charbon ! Certains écologistes ont ajouté leur voix aux campagnes de déni climatique de l'industrie de la viande, reproduisant leurs affirmations entièrement fausses mais très populaires qui lient le pâturage à la séquestration du carbone et à la restauration des habitats naturels. On nous a poussés à adopter un système de production néolithique pour nourrir la population du XXIe siècle. Cela pourrait fonctionner si nous avions plusieurs planètes et aucun espace sur aucune d'entre elles pour les écosystèmes sauvages, mais cela ne peut pas fonctionner sur la planète Terre.

Ces écologistes ont fétichisé de jolies images et ignoré les données. Il est temps pour chacun d'entre nous de renforcer nos connaissances alimentaires pour mieux comprendre les impacts des différents régimes. Nous avons le devoir de réfuter les contre-vérités, de nous unir contre la propagande de l'industrie et de rejoindre le combat pour ré-ensauvager la planète. Soutenir la restauration à grande échelle des écosystèmes est une voie prometteuse pour défendre une vision positive de l'écologie, seule à même de convaincre la population et donc de militer de manière efficace. ◆

George Monbiot, une vie d'engagements

On peut dire que George Monbiot, journaliste et activiste britannique de 60 ans et auteur de nombreux livres, a un parcours hors du commun, guidé par un engagement à toute épreuve. Aujourd'hui éditorialiste du journal de gauche *The Guardian*, il est l'une des voix les plus originales de la défense de l'environnement.
Diplômé de zoologie, il commence sa carrière en tant que producteur de documentaires sur la vie sauvage pour la radio BBC. Devenu journaliste d'investigation indépendant, il part plusieurs mois en Indonésie pour décrire les conséquences humaines du programme de déplacement des populations mené par le gouvernement de Suharto, avec le soutien des pays occidentaux.
À 26 ans, il débarque au Brésil avec un projet de livre sur l'Amazonie. Il s'engage dans plusieurs mouvements contre l'accaparement des terres des populations indigènes, et entreprend plusieurs enquêtes, qui le mènent sur les traces d'acajous volés dans des réserves indigènes (et retrouvés au palais de Buckingham !) et, plus tard, sur celles d'un agent de police responsable de la torture et du meurtre de paysans militants. En 1992, il s'installe en Afrique de l'Est pour enquêter sur les attaques contre des peuples nomades.
À son retour en Angleterre, il s'engage dans l'action directe en manifestant contre la construction de routes ou encore l'importation de bois d'Amazonie. Il relate ses enquêtes dans des livres, des documentaires ou des vidéos en ligne, sur des sujets variés et, parfois, controversés : **la participation des citoyens aux décisions sur l'utilisation des terres, l'influence du lobbying économique sur le pouvoir, le réensauvagement, les solutions pour le climat fondées sur la nature** (vidéo présentée avec Greta Thunberg)…
Son engagement lui a valu de passer près de la mort à plusieurs reprises : tantôt à la suite de piqûres de frelons qui l'ont plongé dans le coma, tantôt après une crise de paludisme, qui l'a conduit à être déclaré cliniquement mort et à souffrir de séquelles terribles pendant plusieurs années (ce qu'il raconte dans son livre *No Man's Land*), mais aussi en raison des nombreux ennemis qu'il a coalisés contre lui au fil de ses luttes. Il a été déclaré *persona non grata* dans sept pays et condamné à la prison à vie par contumace en Indonésie. Il a été arrêté à plusieurs reprises, notamment lors d'une manifestation avec l'ONG Extinction Rebellion. Et alors qu'il manifestait contre la construction d'une route en Angleterre, des agents de sécurité lui ont percé le pied avec un piquet de clôture. ◆



POUR ALLER PLUS LOIN

- **L'entretien complet** est publié sur le site de l'AVF :
  bit.ly/ConversationGMonbiot
- **Lire Monbiot en français :**
  Reconstruire sur les ruines du capitalisme, Actes Sud, 2021
  En anglais : sur son site
  monbiot.com
- **Des articles en rapport avec le sujet à retrouver sur le site de l'AVF :**
  « Le pâturage est-il vraiment meilleur pour la planète que l'élevage industriel ? »
  bit.ly/Paturage
  « Réduire le cheptel : l'urgence taboue. »
  bit.ly/CheptelTabou
  « L'élevage : un coût exorbitant pour des bénéfices minimes. »
  bit.ly/CoutElevage
  « L'élevage, risque majeur pour la biodiversité et terreau de nouvelles pandémies. »
  bit.ly/ElevagePandemies
  « Les lobbys, une force au service de l'exploitation animale. »
  bit.ly/LobbysExploitation



Élevage : les poissons aussi

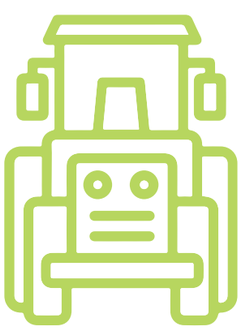
Une étude de l'université de Cambridge a décompté les poissons d'élevage tués chaque année à des fins alimentaires. Non pas en tonnage, comme c'est l'usage, mais en nombre d'individus : cent vingt-quatre milliards. Un chiffre qui a été multiplié par 9 entre 1990 et 2019. L'étude relève aussi que très peu de lois encadrent les conditions d'abattage, et qu'il est de plus en plus nécessaire de mettre en place des réglementations de mieux-être animal, qui prennent en compte les besoins spécifiques à chaque espèce.
Le saumon d'élevage écossais est à ce titre un exemple typique du sort fait aux poissons, moins visibles que les bêtes de rente terrestres : surpopulation, maladies, parasites causent la mort d'une proportion importante de ces animaux dont les consommateurs restent très friands. Les interactions des élevages avec le milieu marin ouvert sont également une source de perturbation des écosystèmes sauvages. ◆

Alison Mood *et al*, « Estimating global number of farmed fish killed for food annually from 1990 to 2019 », *Cambridge University Press*.
bit.ly/EtudePoissons

The Guardian : bit.ly/SaumonEcosse

La terre et ceux qui la cultivent

En marge du dernier Salon de l'agriculture, l'association Terre de Liens a dressé un état des lieux du foncier agricole en France. Il en ressort que la terre appartient de moins en moins aux agriculteurs, et de plus en plus à des sociétés financiarisées, consortiums d'exploitation ou fonds de pension, dont les décisionnaires portent le costume cravate plutôt que la combinaison de travail. Ce mouvement empêche l'installation de nouveaux agriculteurs, tout en concentrant la production dans de grandes exploitations. Or, ces vastes domaines adoptent naturellement une production agro-industrielle qu'il est difficile de réorienter. Bien loin de la constellation de fermes à taille humaine, en polyculture, dont le climat et la santé des sols auraient le plus grand besoin. ◆



Le rapport :
bit.ly/TerredeLiens

Libération :
bit.ly/FermesFirmes

La hausse des températures augmente les conflits entre humains et animaux

Les articles scientifiques parus sur le sujet entre 1994 et 2021 montrent que le nombre de conflits entre humains et animaux augmente à mesure que les effets du changement climatique se font sentir. C'est-à-dire que les rencontres entre espèces sont plus fréquentes, et qu'elles se terminent plus souvent mal, par une blessure grave ou par la mort d'une des parties. La principale cause en est la raréfaction de l'eau et de la nourriture, qui pousse les uns et les autres à s'aventurer en dehors de leurs territoires habituels. Le dérèglement du climat modifie aussi les périodes d'éveil, de chasse et de reproduction de nombreuses espèces, et augmente les décalages avec les activités humaines, provoquant des rencontres inaccoutumées. Ces risques nouveaux s'ajoutent à ceux, porteurs de multiples conséquences, de la disparition des habitats sauvages, dont la déforestation est l'illustration la plus connue.
Les références de l'étude sont dans l'article de Reporterre cité en note. ◆

Reporterre.net : bit.ly/MauvaiseRencontre



DOSSIER

Végé-solidaire : manger mieux, pour manger tous

L'alimentation végétale est un acte de respect envers les animaux, envers nos contemporains et envers les générations qui nous suivront. Solidaire par essence, elle nous donne les moyens d'un meilleur partage de l'indispensable : se nourrir, aujourd'hui et demain.
Mais, dans les pays dits en développement, pouvoir manger de la viande est le signe d'un niveau de vie qui s'améliore : la population mondiale est de plus en plus avide de produits animaux, qui détériorent la santé publique et les écosystèmes.
Dans les vieilles sociétés industrialisées, où les inégalités se creusent, l'alimentation végé est considérée comme une lubie de bobos par les classes populaires et les personnes confrontées à la précarité.
Il y a pourtant urgence à changer notre modèle alimentaire, d'autant plus que la crise écologique frappera plus durement les Terriens les plus déshérités.
Adopter et promouvoir l'alimentation végétale est un moyen de mettre à la portée de toutes et tous une nourriture saine et durable : comment faire comprendre très largement que la solidarité est au cœur de la démarche végé ? ◆

Un dossier coordonné par Karine Vernette et Élodie Vieille Blanchard

TEXTE KARINE VERNETTE

La nourriture, une richesse inégalement répartie

Répartitions des terres pour la production alimentaire

38%
des terres émergées
dans le Monde
sont cultivées

70%
des terres cultivées
dans le Monde
sont consacrées à l'élevage

40%
des terres cultivées
en Europe
sont consacrées à l'élevage

49%
de la superficie
de la France
est cultivée

51%
des terres cultivées
en France
sont consacrées à l'élevage

Part des ménages français consacrée à l'alimentation

21%
(Cerin, 2021)



Part des produits animaux dans ce budget

44%

- **24%** viande
- **6%** poisson
- **14%** œufs & produits laitiers



Précarité alimentaire en France

▶ **Plus de 9,3 millions de personnes** vivent sous le seuil de pauvreté.

▶ **30 % des français** ont des difficultés pour se procurer une alimentation saine avec 3 repas par jour.

▶ **En 2012, l'état de santé des usagers de l'aide alimentaire demeurait préoccupant** avec des prévalences des pathologies liées à la nutrition particulièrement élevées : 28 % de ces usagers étaient en situation d'obésité, 9 % souffraient de diabète, 48 % d'hommes et 39 % de femmes d'hypertension artérielle, et certains déficits vitaminiques étaient constatés.

▶ Dans les pays développés, **la consommation totale de protéines représente 150% des apports recommandés** par la FAO (Aiking, 2014). Les protéines animales y tiennent une place prépondérante : 67% de l'apport total en protéines des Français (Efsa, 2021).

Faim dans le monde

Le coût élevé d'une alimentation saine et la persistance de fortes inégalités de revenu ont mis une alimentation saine hors de portée de quelque 3 milliards de personnes, en particulier les pauvres, dans toutes les régions du monde, en 2019. ◆

Un régime végétalien généralisé

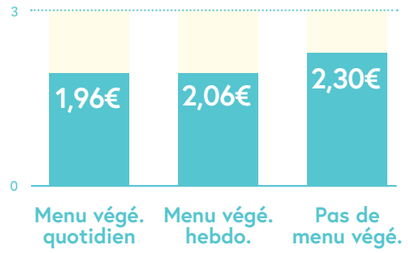
permettrait d'épargner 1 067 milliards de dollars US par an (soit 3,3 % du PIB mondial) grâce aux seuls bénéfices sur la santé humaine, et 570 milliards de dollars US grâce aux seuls bénéfices environnementaux[1]. ◆

1. Marco Springmann *et al.*, "Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change". PNAS, 2016, doi.org/10.1073/pnas.1523119113 ou bit.ly/BeneficeVegetalisation

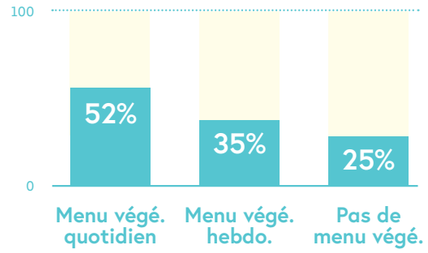
« 1,4 milliard de personnes pourraient être nourries avec les 775 millions de tonnes de grains utilisés annuellements pour l'élevage destiné à la production de viande »
Matthieu Ricard, *Plaidoyer pour les animaux*

Végétalien : un mode d'alimentation plus économique que le régime standard

Coût denrées moyen par repas selon la fréquence des menus végétariens



Part de bio moyenne selon la fréquence des menus végétariens



Recommandations de la FAO

La végétalisation de l'alimentation doit faire l'objet de politiques publiques adaptées au contexte de chaque pays, partout dans le monde. Ces politiques doivent clairement viser à faire saisir aux populations « les relations entre la nourriture et la durabilité écologique », et donner des objectifs clairs pour limiter la consommation de produits animaux « non seulement dans la limite des quantités maximales mais aussi avec des suggestions quant à la façon d'opérer les changements nécessaires et accessibles ». ◆

bit.ly/FAOvegetalisation

Idées reçues

Les personnes les moins diplômées tendent à consommer davantage de viandes, en particulier transformées. Les catégories sociales les plus éduquées sont à la fois celles qui consomment le moins de viandes hors volailles, et celles qui comptent le moins de mangeurs de viande. ◆

(Sources : enquête INCA3 et INCA2)

TEXTE ASTRID PRÉVOST

Viande et représentations sociales :

remettre l'histoire à l'endroit

Lorsque l'on parle d'alimentations végétariennes, les personnes qui se sentent mises en cause par ce choix tentent de le discréditer par des arguments puisés dans l'Histoire :

« On a toujours fait comme ça. »

« Nos ancêtres n'auraient pas survécu sans manger de la viande. »

À cela, s'ajoute également l'idée que les personnes défavorisées n'auraient d'autre choix que de manger de la viande pour des raisons économiques, et que de tout temps, lorsqu'on avait peu de moyens financiers, il était plus facile de tuer un poulet que de mettre des aliments végétaux sur la table. Cette perspective est erronée, et nous allons le voir en nous concentrant plus particulièrement sur le Moyen Âge, période dont nous imaginons volontiers les tables paysannes garnies de poules au pot et de cochons de lait. Bien sûr, il ne s'agit pas de prétendre que les paysans du Moyen Âge étaient végétaliens, mais de remettre la consommation de viande à sa juste place : celle d'une pratique qui, non par nécessité mais par symbolisme, a toujours marqué une barrière imperméable entre les élites et le bas peuple.

Le vrai coût de la viande

Une chose qui nous échappe depuis qu'il nous suffit de tendre le bras au supermarché pour attraper un paquet de jambon, c'est que « fabriquer » de la viande nécessite de mobiliser des quantités importantes de nourriture pour les animaux. Nourriture qui, *de facto*, ne va donc pas aux humains·es. Dans les périodes durant lesquelles la production agricole n'était pas intensive, c'est-à-dire toutes les périodes avant la nôtre, l'immense majorité de la population ne pouvait pas se permettre ce luxe. L'éleveur et historien Stéphane Audrand, spécialisé dans la période médiévale, passe en revue chacune des espèces dans son article dédié à la consommation de viande au Moyen Âge. Les trois viandes les plus consommées étaient le porc, le bœuf et le mouton. Toutefois, les bœufs et les moutons avaient d'abord une utilité de travail. Les bœufs étaient indispensables aux travaux des champs, et les moutons fournissaient la laine. On ne les tuait donc pas à la légère juste pour avoir une entrecôte dans l'assiette, et la consommation de viande n'était certainement pas quotidienne.
Les cochons, quant à eux, n'étaient pas considérés comme des animaux de travail, mais leur engraissement était très coûteux : *« Il faut également revenir sur l'idée qu'un porc pourrait être engraissé avec les restes alimentaires et des légumes de ferme : dans une ferme, ou même un village, il est impossible de « produire » assez de déchets ou de légumes pour un nombre substantiel de porcs et les dégâts qu'ils pourraient infliger aux cultures seraient insupportables. […]*
Pour donner des ordres de grandeur, même si le porc médiéval avait un poids oscillant autour de 70-80 kg (contre 150 à 200 kg aujourd'hui pour les porcs charcutiers), en considérant une efficacité similaire dans l'engraissement (ce qui n'était sans doute pas le cas), il fallait au moins 150 kg de céréales pour mener à bien sa croissance ou environ 2 tonnes de navets (et donc, en fonction de leur "apport calorique", potentiellement plusieurs tonnes de déchets). Avec des rendements céréaliers moyens "disponibles" de 5 à 6 quintaux par hectare et considérant que les issues de triage et criblures pouvaient représenter 10 % de la récolte tout en ayant un apport calorique deux fois inférieur au grain, un seul porc charcutier "consommait" donc les résidus de récolte de cinq à six hectares de champs cultivés, soit la surface céréalière de deux à trois petites fermes familiales. »
De même, la volaille était-elle assez rarement consommée : les ménages paysans avaient en moyenne 3 à 5 poules, nourries avec les déchets alimentaires de la famille, et elles étaient surtout utilisées pour produire des œufs. Leur morphologie devait être très sèche, contrairement aux « poulets de chair » actuels, génétiquement sélectionnés et nourris à volonté pour faire le plus de viande dans le moins de temps possible. Audrand ajoute que « Les poules de réforme devaient être consommées très âgées et longuement bouillies. »
On était donc bien loin des 992 millions de volailles tuées tous les ans en France actuellement.
Mais alors, d'où nous viennent les représentations si viandardes de la nourriture de cette époque ? Seule l'alimentation des élites, nobles ou ecclésiastiques était jugée digne d'être consignée par écrit.



Récits peu représentatifs

C'était aussi une question de communication : Décrire avec force détails un banquet comprenant de nombreuses viandes servies à foison servait à louer la force et la générosité de l'hôte. À l'inverse, mettre l'accent du récit sur sa gloutonnerie en donnait l'image d'un mauvais chrétien qui ne respecte pas sa place devant Dieu. *« C'est à partir de ces récits très spécifiques et peu représentatifs que s'est créée l'image du banquet médiéval sur tranchoir, avec profusion de gibiers, d'oiseaux et de cochons de lait à la broche. Dans ces conditions, il était assez difficile de se faire une idée de la réalité de la consommation quotidienne de produits carnés par l'essentiel de la population paysanne. Cela reviendrait à extrapoler l'alimentation française (actuelle) en se basant uniquement sur le menu servi à l'Élysée pour les sommets internationaux. »*

Raccourcis populistes

Aujourd'hui, les élevages industriels sont la norme, et les subventions de la PAC permettent de proposer des morceaux de chair animale parfois moins chers que des fruits ou des légumes : nous avons perdu de vue la réalité des coûts de l'élevage.
Et puisque de nombreux produits à base de viande sont désormais disponibles pour des prix dérisoires, on s'imagine que végétaliser notre alimentation serait une lubie de privilégié·es citadin·es. Image largement reprise par les détracteurs du végétarisme, notamment par tout un pan du monde politique qui promeut ses idéologies par des raccourcis populistes.
Pourtant, la consommation de viande a bel et bien un coût social important, que de nombreux philosophes ont relevé bien avant l'époque médiévale.
Dans *La République* de Platon, on trouve cet échange entre Socrate et Glaucon :

SOCRATE — Il y aura des animaux si les gens en mangent ?

GLAUCON — Certainement.

SOCRATE — Et en vivant ainsi, nous aurons un besoin beaucoup plus grand de médecins ?

GLAUCON — Beaucoup plus.

SOCRATE — Et l'État qui parvenait à nourrir ses citoyens deviendra trop petit et n'y arrivera plus ?

GLAUCON — Assurément.

SOCRATE — Alors, nous convoiterons une part du pâturage voisin pour nos pâturages et nos labours, et nos voisins voudront une part du nôtre si, comme nous, ils dépassent les limites du nécessaire et cherchent à accumuler démesurément les richesses…

GLAUCON — Cela, Socrate, sera inévitable.

SOCRATE — Alors, nous irons à la guerre…

Terriblement d'actualité, n'est-ce pas ? ◆

Sources :
Stéphane Audrand, « Viandes d'hier et de demain : réflexion autour de la consommation médiévale de produits animaux ». bit.ly/SAudrand

TEXTE ÉLODIE VIEILLE BLANCHARD

Fin du monde et fin du mois

Pour une transition alimentaire juste et réaliste

À mesure que la question du modèle alimentaire révèle sa dimension politique, il apparaît que toutes les perspectives de transition n'intègrent pas également l'exigence de justice sociale. Comment infléchir efficacement les habitudes alimentaires en France sans pénaliser les catégories les plus modestes ?

D'individuels, nos choix alimentaires sont devenus politiques. Dans un contexte d'urgence climatique et d'érosion de la biodiversité, il est aujourd'hui impossible pour un projet écologique digne de ce nom d'ignorer la dimension agricole, et, à moins de contorsions argumentatives peu crédibles, de faire l'impasse sur la réduction des productions et des consommations animales.
Or, les choix alimentaires possèdent une dimension affective et symbolique : on ne se nourrit pas uniquement pour apporter les nutriments nécessaires à notre corps, mais aussi pour marquer notre appartenance à une culture, à un milieu social. Les recommandations de santé, les politiques fiscales et économiques, les stratégies agricoles, les politiques de restauration collective… déterminent également la manière dont nous mangeons. Les leviers correspondant à ces déterminants portent des représentations et suscitent des effets divers en matière de justice sociale. Ce qui rend toute politique de transition alimentaire complexe à élaborer et délicate à soutenir politiquement.
Quelles mesures porter pour un modèle alimentaire aussi juste que durable ?

Le cas particulier de la consommation alimentaire

Dans les secteurs du logement, des transports et de la consommation, les plus riches sont ceux dont les comportements sont les plus dommageables, écologiquement parlant. Facile, donc, d'imaginer des politiques bénéfiques à l'environnement, qui ne rabotent que les comportements des plus privilégiés, tout en bénéficiant à la majorité de la population (moins de jets privés, plus de transports publics).
Mais la consommation alimentaire ne répond pas au même schéma. En effet, l'empreinte écologique de l'alimentation des plus riches est contenue dans une certaine fourchette (car on ne peut pas accroître indéfiniment la taille de sa ration), contrairement à leur empreinte en matière de logement, de consommation ou de transport. Il apparaît même que les habitudes alimentaires des classes sociales les plus aisées seraient plus vertueuses que la moyenne. En effet, il est désormais établi que ce sont les classes populaires et défavorisées qui consomment le plus de produits animaux, à rebours de toutes les idées reçues, qui sont légion lorsqu'il s'agit de critiquer les menus végés à la cantine.

En conséquence, les discours qui enjoignent de réduire la consommation de viande sont souvent mal perçus dans les catégories populaires : « Si on ne peut même plus manger ce qu'on veut, que va-t-il nous rester ? »
La position de Fabien Roussel, candidat du Parti communiste français à l'élection présidentielle de 2022, pour caricaturale qu'elle ait été, pointait une aspiration incontournable : celle de chaque être humain à prendre du plaisir dans son quotidien, sans se sentir contraint par des normes politiques bien souvent perçues comme des outils de domination des puissants sur le peuple.

Une transition planifiée ?

Un État qui s'engagerait dans une démarche de durabilité écologique et de justice sociale pourrait envisager une transition planifiée de la production agricole et de la consommation alimentaire, dans le respect des filières et des habitudes de consommation. Les scénarios Afterres 2050 et TYFA, élaborés par des chercheurs de plusieurs disciplines, nous permettent de concevoir à quoi pourrait ressembler un modèle futur : une agriculture moins industrielle, à l'impact écologique réduit, qui crée de l'emploi agricole. Mais en France, les politiques gouvernementales sont au service des lobbys de l'exploitation animale, au mépris des exigences écologiques et de santé publique, et rejettent un tel changement de système.
Une autre approche consisterait à miser sur une régulation des consommations (et donc des productions) par le marché : comme pour le tabac, l'augmentation des prix, notamment par une taxation plus élevée, décourage la consommation. En 2020, la coalition néerlandaise TAPP (True Animal Protein Price) a publié un rapport préconisant une taxation de la viande, chiffrant les effets attendus sur l'inflexion des habitudes alimentaires. En France, une telle mesure, à l'instar de la taxe carbone envisagée par le gouvernement Sarkozy puis reprise par le gouvernement Macron, suscite un rejet généralisé au sein des organisations écologistes et des partis politiques progressistes, tant elle matérialise une écologie « d'en haut », conçue par les élites pour s'imposer au peuple.

Quelles pistes pour une société plus végé et plus solidaire ?

Quelles pistes reste-t-il alors, qui soient justes, efficaces et compatibles avec la situation de blocage politique sur les productions animales qui caractérise la France ?
La végétalisation de la restauration collective semble mettre d'accord les associations végétariennes et la plupart des acteurs politiques progressistes et écologistes. Cet axe est bénéfique pour l'environnement et la santé publique, et il favorise la laïcité et le libre choix des usagers. C'est ainsi que la végétalisation de l'alimentation a investi la sphère législative, avec, en 2018, l'inscription dans la loi EGAlim, de l'obligation de servir une fois par semaine un choix végétarien.
Mais, comme le souligne le rapport de l'Institute for Climate Economics publié en février dernier, la restauration collective ne représente que 5 % environ



de la consommation alimentaire française (dont 1,8 % pour les cantines scolaires). À moins de considérer que les changements amorcés à l'école aient des effets déterminants sur l'alimentation des familles, la végétalisation des cantines n'a qu'une portée très limitée, d'autant que son application reste encore entravée par le manque de formation des personnels et les réticences des usagers.
L'écologie politique évolue sur une étroite ligne de crête, délimitée d'un côté par l'urgence environnementale, et de l'autre par les nécessités sociales, qui s'imposent par éthique autant que par pragmatisme. Au niveau des collectivités locales en France, et dans d'autres pays d'Europe, d'autres pistes s'esquissent : soutenir des initiatives qui articulent la solidarité avec l'éducation à une alimentation durable, refondre les politiques de santé nationales et intégrer la dimension écologique dans les recommandations nutritionnelles, soutenir la culture et la transformation des légumineuses… Un chantier ambitieux, à rebours des intérêts des lobbys et des politiques actuelles.

TEXTE CAMILLE ROUDAIRE, DE LA COMMISSION ÉCOLOGIE DE L'AVF, ET LISA ROCHE

Notre assiette
pèse sur tous les êtres de la planète

Chaque jour, nous bénéficions du luxe de pouvoir choisir notre alimentation. Celle-ci est définie par nos habitudes, nos goûts, notre éducation, et parfois notre santé ou notre éthique. La plupart d'entre nous diront que ce choix est personnel, et que « chacun est libre de faire comme il le souhaite ». Mais est-ce vraiment le cas ? Les repas quotidiens de huit milliards d'humains structurent la consommation mondiale, ils ont des conséquences sur tous et toutes.

Pour une meilleure répartition des ressources

En 2020, 12% de la population mondiale, soit 928 millions de personnes, étaient en situation de précarité alimentaire. Or, si l'élevage accapare aujourd'hui 83 % des surfaces agricoles, il fournit seulement 18 % des calories produites. En effet, une surface de plus d'1 hectare est nécessaire pour nourrir une personne omnivore, contre 0,13 hectare pour une personne végétalienne, soit 7 fois moins ! Réduire notre consommation de produits animaux et diminuer le cheptel est un moyen évident de libérer des terres arables pour subvenir aux besoins de tous.
Un scénario étudié par l'IFPRI en 2020 projette une baisse de 20 % de la production mondiale de viande qui entraînerait une baisse du prix de nombreux aliments d'origine végétale. Par exemple, le prix du blé baisserait de 7 %, celui du maïs et de l'avoine de 20 %. En conséquence, la ration calorique par habitant augmenterait de plus de 80 kilocalories par jour dans les pays en développement, notamment en Afrique subsaharienne, et le nombre d'enfants en bas âge souffrant de malnutrition diminuerait de 2,2 millions.

Pour le respect de tous les êtres sentients

L'accroissement du bétail à l'échelle mondiale provoque l'apparition de maladies infectieuses d'origine animale, les zoonoses. Ces maladies entraînent la mort spontanée ou provoquée de milliards d'animaux, comme lors des épisodes récurrents de grippe aviaire. Ces épidémies ne sont pas anodines pour l'être humain : d'après l'Organisation mondiale de la santé animale, 60 % des maladies infectieuses humaines sont zoonotiques.

Notre appétit insatiable pour le bétail, et pour les terres nécessaires à l'élever et le nourrir, provoque la dégradation et la destruction des habitats naturels de nos voisins : 85 % des espèces classées parmi les espèces « en danger » ou « en danger critique » sur la liste rouge de l'Union internationale pour la conservation de la nature (UICN) sont affectées par la perte de leur habitat.
100 000 km² de forêt disparaissent chaque année dans le monde, soit l'équivalent d'un territoire quatre fois plus grand que la Belgique. Cette destruction des habitats concerne bien sûr les animaux, mais aussi les humains, particulièrement en Amazonie, où les peuples autochtones voient disparaître avec leurs lieux de vie de vastes pans de leur culture… pour faire place à l'industrie de la viande.
Sur les océans, qui constituent les plus grands espaces de vie de la planète, un demi-million de poissons sont tués toutes les 15 secondes (FAO). On comptabilise près de 38,5 millions de tonnes de prises accessoires[1] chaque année : on aurait déjà fait disparaître 70 % des requins afin de pouvoir avaler nos rillettes et pavés de thon.
Cette activité meurtrière est si intense que les océans se vident avant que les poissons n'aient le temps de se reproduire. La surpêche a des conséquences désastreuses au niveau environnemental, mais aussi social, car des millions d'Africains dépendent de la pêche locale pour survivre.



Pour préserver l'environnement de tous

En mer, les débris de la pêche contribuent massivement à la pollution au plastique, et les filets fantômes[2] poursuivent la destruction de la faune sans pour autant nourrir les humains.
Sur terre, l'épandage des déjections animales et la fertilisation excessive perturbent les cycles biogéochimiques. Ils surchargent l'eau en nitrates et en phosphates, tandis que l'ammoniac et le protoxyde d'azote (N_2O) qu'ils dégagent polluent l'atmosphère. Ainsi, l'élevage est responsable de 75 % des émissions d'ammoniac en France[3], gaz considéré comme précurseur de particules fines : la pollution de l'air touche chaque habitant, et constitue un risque environnemental et sanitaire majeur en Europe.
Les antiparasitaires et antibiotiques éliminés dans les effluents d'élevage présentent un risque pour la microflore et la microfaune du sol, et l'antibiorésistance qu'ils induisent est un problème de santé publique de plus en plus préoccupant.
Une assiette végétale a une empreinte carbone jusqu'à 8 fois plus faible qu'une assiette carnée (GIEC, 2022) : végétaliser son alimentation est le « petit geste » le plus efficace pour lutter contre le réchauffement climatique (Carbone 4, 2019) et ses conséquences sur tous les habitants de la planète, sécheresses, pénuries agricoles, augmentation de la précarité de certaines populations. C'est aussi un moyen d'agir contre le risque accru de crises migratoires climatiques, voire de guerres. ◆ C. R.

1. Davies R.W.D. *et al.* « Defining and estimating global marine fisheries bycatch », *Marine Policy* (2009). DOI :10.1016/j.marpol.2009.01.003
2. bit.ly/FiletsFantomes
3. Ademe : l'élevage produit 77 % des émissions agricoles d'ammoniac. CITEPA : l'agriculture est responsable de 97 % des émissions d'ammoniac.

POUR ALLER PLUS LOIN
fishcount.org.uk

La viande, vecteur d'impérialisme commercial

Les exportations de viande et de produits laitiers ne représentent qu'un bénéfice d'un peu plus de 9 milliards d'euros, mais c'est le secteur sur lequel choisit de miser le ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire : inonder le marché mondial de viande française, alors que l'importation de viande pour la consommation intérieure dépasse les 20 %.
Alors pourquoi un tel acharnement à défendre une filière moribonde, et tellement éloignée de tout principe de durabilité, si ce n'est parce qu'elle est un levier puissant d'agro-impérialisme ?
Seulement 12 % de la production est vendue en circuit court. L'enjeu se situe donc au niveau des grosses sociétés cotées en Bourse, qui spéculent sur l'exploitation de terres à bas prix dans des pays à l'indicateur de pauvreté élevé, et imposent ainsi leur domination.
L'exportation de viande et de lait vers des pays tiers réduit leurs perspectives de souveraineté alimentaire.
Ce parti pris soumet également les produits carnés aux fluctuations du commerce mondial, compromettant de ce fait leur accessibilité. De plus, le dollar américain étant la principale monnaie d'échange lors des transactions internationales, les monnaies des pays à faible revenu sont affaiblies par la croissance des pays riches.
Maintenir l'illusion de la nécessité de la consommation de viande s'avère donc être une manne pour quelques spéculateurs, au détriment des plus vulnérables. ◆ L. R.

POUR ALLER PLUS LOIN
« Les subventions de la PAC aux éleveurs : comment ça marche ? », la Fondation droit animal.
bit.ly/PACeleveurs
« Budget de l'UE : à qui profite la PAC ? »,
touteleurope.eu
bit.ly/BudgetPac
« Le coût mondial des importations alimentaires appelé à baisser face à des stocks abondants ».
fao.org, bit.ly/ImportationsAgri

Le végétal, une voie d'avenir pour les agriculteurs

« Sauvez un paysan, mangez un vegan ! ». C'est le slogan martelé depuis des années par la Coordination Rurale, se sentant menacée par le nombre croissant de personnes qui ont choisi de réduire leur consommation de viande (2 % de végétaliens en 2021 contre 1 % en 2019 ; 24 % de flexitariens en 2020[4]).
Pourtant, exclure les protéines animales de son assiette implique de consommer des sources variées de protéines végétales, que nous fournissent justement les paysans !
Dans un précédent numéro, nous vous parlions de l'entreprise Hari&Co, qui a développé sa filière d'approvisionnement en légumineuses bios directement avec des agriculteurs locaux, assurant ainsi des revenus stables aux premiers maillons de la chaîne. Les productions locales de légumineuses toujours plus variées fleurissent partout en France, et des initiatives originales et ambitieuses voient le jour. C'est le cas de la Ferme des Petits Evaurys, dans les Yvelines, qui produit son soja bio et le transforme en tofu ; ou encore de Henricot, qui produit un tempeh artisanal dans les Hautes-Pyrénées. Dans l'Anjou, on a même vu apparaître une culture de konjac, tandis que Sa Majesté la Graine produit de l'amarante dans le Berry !
Pratiquant la vente en circuit court de produits de qualité, prisés aussi bien par les végétariens que par les flexitariens ou même les végé-curieux, les petits paysans s'assurent un revenu décent tout en permettant l'accès à une alimentation de qualité, et accessible à toutes les bourses.
Les véGens et autres végé-curieux étant friands de variété, l'heure est donc, pour les agriculteurs, à l'originalité, à l'innovation, à la diversification vers des cultures à forte valeur ajoutée et à la confection de produits peu transformés, afin de mettre à profit leurs compétences et leur savoir-faire, au bénéfice des consommateurs comme des producteurs. ◆ L. R.

4. D'après FranceAgriMer.

TEXTE LISA ROCHE

Le vrai prix de la viande

Outre la PAC, de nombreux dispositifs subventionnent la filière agricole, comme le Plan pour la collectivité et l'adaptation des exploitations, ou encore le Fonds européen agricole pour le développement rural[1]. Les dispositifs d'aide demeurent d'importants moteurs d'expansion pour des exploitations, et la durabilité de leur démarche est un critère anecdotique pour en bénéficier[2]. Ces diverses subventions, issues de fonds publics, permettent donc la pérennisation, entre autres, de l'exploitation animale.

Sous couvert d'une supposée nécessité de faire survivre la filière, de nombreux fonds publics, nationaux ou décentralisés, sont également captés par les éleveurs, directement ou au travers de leurs instances professionnelles. Les campagnes de promotion de la viande et des produits laitiers qui s'étalent sur les écrans et dans les journaux contreviennent aux objectifs climatiques nationaux et européens : elles sont cependant grandement subventionnées par des fonds publics. Interbev ou le CNIEL, groupements d'intérêts très introduits dans les milieux politiques, en sont les principaux bénéficiaires.
Le lien entre surconsommation de produits d'origine animale et maladies de civilisation n'est pourtant plus à prouver, à l'heure où l'Inserm recommande une consommation maximale de 26 kg/an/habitant, quand elle dépasse le quadruple. Qu'importe ! L'État-providence pourvoit aux dépenses de santé dont il est en partie responsable.



Pollueurs, mais pas payeurs

Alors que le ministère de la Transition écologique[3] s'apprête à engager 150 millions d'euros en 2023 pour financer la stratégie nationale pour la biodiversité, l'expansion de l'agriculture intensive modifie radicalement les habitats naturels de nombreuses espèces. Ajoutons à cela la pollution de l'air par l'ammoniac, mise en évidence par le CNRS[4] : les principales sources identifiées sont les élevages intensifs et les usines d'engrais. Comme 70 % des terres cultivées le sont pour nourrir le bétail, la production d'engrais est intrinsèquement liée à l'exploitation animale. Cette pollution à l'échelle locale met en jeu la santé des riverains.
À l'heure où l'accès à l'eau devient un enjeu mondial, et sans parler des coûts destinés à l'assainissement, de nombreux écosystèmes aquatiques sont perturbés par la présence d'une forte concentration d'animaux, le lisier épandu ou infiltré dans les sols contaminant les cours d'eau. Pollution particulièrement connue et visible, la prolifération des algues vertes sur les côtes bretonnes est clairement reliée à l'élevage porcin. Ses conséquences le sont moins : le manque à gagner pour le tourisme, tout comme la sécurisation des plages, sont assumés par les collectivités locales.
Signe d'une incapacité à pointer les causes de ces pollutions, l'agence de l'eau Loire-Bretagne propose un dispositif de paiement pour services environnementaux, destiné aux agriculteurs dont les actions contribuent à restaurer ou maintenir les écosystèmes.
Le serpent se mord la queue : l'État, soit chacun de nous, subventionne les pollueurs tout en maintenant l'illusion qu'il œuvre activement à réparer les dégâts. ◆

1. europe-en-france.gouv.fr. bit.ly/FEADER
2. viande.info, « Subventions - les aides à la production de viande et à la pêche ».
3. ecologie.gouv.fr, budget 2023. bit.ly/BudgetBiodversite
4. cnrs.fr, « Pollution : de nouvelles sources d'ammoniac détectées depuis l'espace ». bit.ly/Ammoniac

TEXTE KARINE VERNETTE

Aide alimentaire

Pouvoir choisir de manger mieux

En France, en 2021, huit millions de personnes ont eu besoin d'aide pour se nourrir. Si les colis, les épiceries sociales et les distributions de repas apportent une réponse quantitative à l'urgence, l'aide alimentaire ne satisfait pas vraiment aux critères de qualité nutritionnelle, et elle est peu adaptée aux objectifs de transition alimentaire. De la récolte des denrées aux droits des bénéficiaires, tour d'horizon de ce secteur complexe avec Emmanuel Ollivier, directeur d'établissement de l'Armée du Salut en Île-de-France.

D'où vient l'aide alimentaire ? D'une part, de dotations, nationales et communautaires, qui financent essentiellement les achats de denrées. « *Cette enveloppe prend peu en compte la logistique, qui est de plus en plus cruciale,* signale Emmanuel Ollivier. *Le stockage, la répartition, le transport nécessitent de la place, de l'énergie, et des professionnels qualifiés : c'est un système lourd et complexe.* » D'autre part, les grandes surfaces et les entreprises agro-alimentaires donnent leurs invendus ou leurs surplus de production, au titre de la lutte contre le gaspillage. Dans les deux cas, si les fruits, les légumes et les produits frais sont certes présents, les denrées récoltées sont en grande partie constituées de produits industriels, transformés et emballés, dont la qualité nutritionnelle est aussi médiocre que le bilan écologique. Les critiques les plus sévères estiment ainsi que cette lutte contre le gaspillage, vertueuse dans l'idée, entérine finalement un système de surproduction dont les plus pauvres sont chargés de gommer les excès… et dont ils paient le prix sur leur santé.

Cette organisation met crûment en lumière des enjeux qui concernent l'ensemble de la société : « *Les acteurs de l'aide alimentaire sont confrontés à des politiques agricoles et à des groupes, comme les grandes enseignes et les sociétés philanthropiques, qui déterminent d'énormes flux alimentaires. C'est un secteur complexe et très technique : comment avoir une influence sur ces logiques de volumes, pour répondre aussi aux autres enjeux de la nourriture ?* »

« On a droit à tout »

Car quantité et qualité nutritionnelle ne sont pas les seuls critères d'une alimentation saine et juste. La durabilité de notre système alimentaire, y compris dans ses dispositifs de solidarité, gagnerait notamment à se reconnecter aux productions locales. « *De nouveaux bénévoles sont arrivés dans les associations avec la crise du Covid,* raconte Emmanuel Ollivier. *Ils sont souvent plus jeunes, instruits, et plus sensibles que la moyenne à l'écologie et au climat. Beaucoup d'entre eux s'impliquent dans de petits collectifs qui connaissent bien leur territoire, facilitent l'accès aux circuits courts, installent des cuisines partagées…* » De leur côté, les collectivités locales peuvent mettre en place des projets alimentaires territoriaux (PAT), qui se construisent avec les différents acteurs, producteurs, associations, transformateurs… Ces dispositifs permettent de coordonner les ressources liées à l'alimentation pour la rendre plus durable, plus locale, et moins gaspilleuse.

Cette nouvelle génération de bénévoles accoutumés aux tiers-lieux et aux solutions alternatives a également apporté « *la question de l'éthique, du choix, et celle du végétarisme* ». Car dépendre de la solidarité pour manger, c'est aussi devoir « se contenter » de ce qu'on reçoit – et dire merci sans avoir voix au chapitre. Or, « *on doit avoir la même exigence que pour le handicap : on a droit à tout, en adaptant la société* ». Le droit, donc, de choisir pleinement ce qu'on mange, en accord avec ses valeurs. D'autant plus que, contrairement aux idées reçues, les expériences montrent que les personnes en précarité financière, lorsqu'on les dote d'un pécule, privilégient des aliments sains qu'elles achètent de préférence dans de petits commerces. Le transfert monétaire rend les personnes plus autonomes, et vivifie les économies locales. « *On ne peut pas penser à la place des autres,* résume Emmanuel Ollivier : *il faut coconstruire. La nourriture pose toujours la question de l'accès aux droits, de la démocratie, du contrôle des populations, et donc de l'émancipation. Ces aspects ne sont pas encore abordés, et on manque de données pour y travailler.* » ◆



Puisque les spécialités végétales se développent dans les rayons des supermarchés, elles arrivent aussi petit à petit dans les centrales de collecte. Cyrille Thomas dirige aujourd'hui la Banque alimentaire 68. Il y a trois ans, il était cadre dans la grande distribution : « *Il y a une hausse prévisible des invendus et des dons de produits végétaux. Jusqu'à présent, ils étaient collectés et diffusés avec le reste. Les laits alternatifs étaient par exemple distribués avec le lait de vache. C'est un point auquel je suis attentif maintenant. Nous sommes à l'écoute des associations de terrain qui identifient ce type de demandes. Mais pour qu'il y ait des demandes, les bénéficiaires doivent savoir que ces produits sont disponibles… On n'a pas encore d'idée des besoins réels, mais ils vont peut-être se préciser.* » ◆

Comment fonctionne l'aide alimentaire ?

Les structures qui centralisent les denrées et assurent leur distribution travaillent avec des associations, et non directement avec les bénéficiaires. Les travailleurs sociaux et les bénévoles de terrain sont les plus renseignés et les plus vigilants aux besoins des personnes et à leur évolution.

L'aide alimentaire ne consiste pas seulement à fournir « à manger » : elle est toujours l'une des composantes d'un accompagnement plus global. Car lorsqu'on souffre de la faim, on souffre aussi généralement d'autres maux : mal logement, difficultés d'accès à l'emploi, troubles de santé, ruptures personnelles et/ou professionnelles, éducation, culture… Si l'alimentation peut être une porte d'entrée, elle n'est jamais l'unique réponse. ◆

TEXTE KARINE VERNETTE

Oumy HK et SVR

L'antispécisme ou la solidarité universelle

Solidarité Veggie Resto, alias S.V.R., affiche clairement son objet et son identité : des repas végés, offerts par des restaurateurs, par solidarité, à des personnes en précarité notamment alimentaire. Offrir à manger, oui, végé, pourquoi pas, mais quel sens y a-t-il à relier ces deux aspects ?



Pour Oumy HK, cofondatrice de S.V.R, ça coule de source. Pour le démontrer, cette multi-entrepreneuse rembobine l'histoire de Solidarité Veggie Restos : un soir de crise sanitaire, au resto *L'Embuscade* de Phoebe Dunn et Patrick Ossie, vient l'envie *« malgré la catastrophe, de faire un truc solidaire »*. Oumy HK est désignée à l'unanimité pour organiser « quelque chose ». Ainsi naît, fin 2020, la fondation SVR : d'un trio d'amis qui sont aussi partenaires en affaires, et vont fédérer d'autres acteurs engagés du milieu végé.
Depuis cette date, SVR collecte tous les mois auprès d'un éventail de restaurateurs volontaires et désintéressés des repas végétaliens préparés *« comme pour des clients payants »*. Ces dons sont distribués par le biais de l'association Les Midis du MIE[1], et nourrissent les jeunes réfugiés mineurs isolés de Paris.

Rembobinons encore : ce qui pour certains est un luxe dispensable, Oumy HK en fait une condition à tous ses projets, professionnels mais aussi personnels. Aussi joviale que décidée, elle n'accepte de travail qu'en accord avec son antispécisme fondamental. Ses clients ne partagent pas forcément sa vision des choses, mais chaque projet intègre cette base de travail. De fait, autour d'Oumy HK, on rencontre des professionnels de la végéconomie qui se reconnaissent dans cette forme de solidarité universelle. *« Être antispéciste, c'est prendre en compte les droits et les intérêts de chacun, et ça inclut tout le monde. »* Cet ensemble de valeurs est « une ambition pour le monde » qui se concrétise spontanément dans l'action. Et si cette ambition se tourne en premier lieu vers la libération des animaux, c'est parce qu'ils sont les plus nombreux et les plus opprimés, et non parce qu'il s'agirait d'un choix entre solidarité humaine et solidarité animale. Alors non, pour Oumy HK, ses amis, ses partenaires, il n'y a pas d'importance à montrer qu'on est végé. On peut en faire état dans les moments et dans les formes appropriés, mais c'est simplement une base si évidente qu'il n'est pas utile de la mentionner. Cela dit, *« On n'a pas à en rougir, surtout que c'est ça qui va changer le monde, et nous évitera de devenir, tous, des réfugiés climatiques. »* ◆

1. MIE signifie « mineur isolé étranger ».

POUR ALLER PLUS LOIN
@solidarité_veggie_restos
@lesmidisdumieofficiel

TEXTE JEAN-MARC GANCILLE

Espèce(s) d'ordures

Nous gaspillons chaque année dans le monde 1,5 milliard de tonnes de nourriture[1] soit un tiers de ce que la terre produit. Ce scandale a des répercussions colossales d'un point de vue social, économique, sanitaire mais également écologique : si le gaspillage alimentaire était un pays, il se classerait au troisième rang mondial des pays les plus émetteurs de gaz à effet de serre, derrière la Chine et les États-Unis[2].

Mais, au-delà de ces réalités factuelles, il en est une que passent sous silence tous les rapports et études, truffés de chiffres, qui contribuent à la froideur statistique du constat : le nombre de vies animales que représente le gaspillage de viande, de poissons, et plus généralement de produits d'origine animale.

En considérant les moyennes mondiales du gaspillage alimentaire, le nombre de créatures vivantes nées uniquement pour finir leur vie de misère dans une poubelle est incommensurable. Des êtres arrachés à leur milieu naturel ou élevés en intensif, sans avoir eu d'autre destin que celui de déchet.

Ces chiffres ne sont pas simplement vertigineux, ils incarnent la faillite morale d'une humanité prête à sacrifier des quantités astronomiques de vies sensibles pour un plaisir gustatif facultatif, nutritionnellement dispensable et écologiquement dévastateur.
Le gaspillage alimentaire apparaît aujourd'hui consubstantiel de la consommation de nourriture dans une société mondialisée. L'indécence de cette situation, que rien n'infléchit depuis des décennies d'alertes renouvelées, devrait être un motif supplémentaire pour les carnistes de reconsidérer radicalement leurs pulsions : si l'élevage et la pêche sont déjà moralement indéfendables dans des pays qui peuvent s'en passer, cette propension incompressible à massacrer des êtres sensibles par centaines de milliards chaque année sans aucune forme d'utilité représente l'indignité ultime de notre espèce prétendument civilisée. ◆

1. Boston consulting group, « Tackling the 1.6-billion-ton food loss and waste crisis ». bit.ly/GasPillage
2. Rapport de la FAO sur l'empreinte écologique du gaspillage alimentaire. bit.ly/FAOEmpreinte



TEXTE KARINE VERNETTE

Dessins doux et idées… extrêmes ?

Autour de son cou, un collier argenté annonce : Extrême. Ce mot qu'elle aime bien, Clara Cuadrado le porte comme un signe de son affiliation au véganisme, dont elle affiche les valeurs dans son travail comme dans sa vie de tous les jours. D'ailleurs, l'une nourrit l'autre, et réciproquement. Mais, Clara, les étiquettes, ce n'est pas lourd à porter ?

Elle s'est posé la question lors d'une de ses premières publications en lien avec ses choix alimentaires : *« je ne voulais pas mélanger ça à mon travail, pour ne pas être cataloguée »*, se souvient-elle. Assez logique pour celle qui a longtemps hésité à reconnaître sa vocation d'illustratrice, puis d'autrice de bande dessinée, dans les traces d'un père[1] qu'elle a *« toujours vu travailler beaucoup, et toujours stressé à chaque nouveau projet »*. Mais pour le véganisme comme pour son parcours professionnel, l'évidence a fini par s'imposer. La note de blog de 2016 qui raconte son passage du côté végétal de la force est relayée par L214 et Peta. Sa vie personnelle change en profondeur à la suite de ce choix décisif, et sur Instagram, où *« on est lu par tout le monde sans jugement »*, elle se rend compte que le véganisme est une conviction qui *« monte »* : elle se passionne pour le sujet, et se *« spécialise »*, suivie par des lecteurs fidèles qui interagissent sous les publications de son compte @amour_gloire_et_vg.
Clara Cuadrado y poste ses dessins sur le véganisme, mais aussi sur tous les sujets plus ou moins connexes dont sa vie quotidienne lui fournit l'occasion.

« Tout y est, je n'ai rien à cacher ! » affirme-t-elle dans un grand rire. On y assiste à la naissance et aux premières années de deux enfants végés, on savoure des tranches de vie animées par sept animaux de compagnie, dont deux chèvres, on assiste aux réactions des proches et des moins proches, avec les répliques assorties, on décortique les situations épineuses qui se présentent parfois autour d'une table… Sur cette scène dessinée se jouent aussi les droits des femmes, la vie de couple ou les normes sociales, des questionnements qui découlent directement de sa découverte de l'antispécisme. D'un trait clair et sur un ton léger, des épisodes communs à la plupart des végés sont ainsi croqués comme autant d'occasions d'élargir sa réflexion et d'affûter sa répartie.

Humour et bienveillance

Très loin du cliché moralisateur ou des revendications qui piquent, Clara Cuadrado porte une attention particulière à ses lecteurs et à la douceur des relations dans sa communauté. *« J'ai déjà été plus caustique sur mon compte, je suis assez d'avis de pousser un peu le bouchon, et ça peut déranger. L'humour est toujours un grand débat. Je cherche à ce que le mien soit accessible à tous, je n'ai pas envie de blesser, surtout que les personnes qui me lisent sont souvent très sensibles – puisque véganes. Mais on n'est pas à l'abri que je sorte à l'occasion une blague un peu salée ! »*
Justement, écrire sur le véganisme pour les véganes, ce n'est pas précisément le projet à long terme de Clara Cuadrado. Le dernier paru est le genre de livre qu'on peut mettre entre les mains curieuses quand on est lassé d'expliquer soi-même. Les prochains seront des projets jeunesse, l'un pour les enfants de trois à huit ans, un autre destiné aux ados, qu'elle découvre infiniment plus sensibles aux animaux qu'elle ne l'était au même âge. *« Des ouvrages qui rassurent, car le débat angoisse les gens. Passer par l'art et l'humour pour parler d'un sujet lourd, c'est génial »*, se régale-t-elle.
D'autant que si les véganes sont peu nombreux, on entend beaucoup parler du véganisme, et les voix les plus audibles ne sont pas toujours les plus représentatives, estime-t-elle. Alors qu'elle s'approprie l'étiquette *« positive et bienveillante »*, elle regrette que les micros se tendent plus volontiers vers les personnalités clivantes, voire caricaturales, dont les prises de parole sont *« la pire pub pour le véganisme »*. Elle dessine donc *« non pas pour donner des leçons, mais pour aider les uns et les autres à se comprendre. Parce que oui, quand je vois mon mode de vie, je me rends compte que c'est assez singulier. D'ailleurs, au moment de la transmission aux enfants, on est tenté de chercher une voie du milieu. Mais plein de gens sont à fond dans leurs choix de vie ! »* Elle-même contribue donc à une image du véganisme plus conforme aux multiples parcours qui y mènent : un mélange de détermination et de bienveillance, des valeurs affirmées qui se fraient un chemin dans les embûches les plus pragmatiques, et un humour rassembleur qui aide à progresser avec autant de légèreté que d'engagement. Un cocktail à déguster avec toutes et tous, et qu'on peut reproduire chez soi. ◆

1. Marc Cuadrado, créateur de Parker et Badger, et co-auteur, avec Margerin, de *Je veux une Harley*, deux séries parues chez Dargaud.



POUR ALLER PLUS LOIN
amour_gloire_et_vg
amourgloireetvg
En librairie : *Amour, gloire et végan*, Marabulles
Appelez-moi maîtresse, Marabout
Lâchez-moi la traîne, Delcourt
Se mettre au yoga pour les nuls, Delcourt

Extrême, assumer enfin son amour pour tous les animaux



Clara Cuadrado, éditions Exemplaire, mars 2023, 20 €

Une couverture toute rouge, assortie au titre. Et un contenu tout doux, assorti au sous-titre. Si vous cherchez un ouvrage polymorphe sur le véganisme, *Extrême* devrait répondre à vos attentes. La lecture de cette bédé, qui croque avec une tendresse piquante personnages et situations, donne l'impression de rencontrer une bonne copine de militantisme. Une nana drôle, joyeuse et futée, qui ne se contente pas d'illustrer les arguments, mais vous fait bénéficier de son vécu et sait vous écouter.
Menons l'enquête, propose Clara Cuadrado : à quel moment passe-t-on de l'empathie enfantine pour tous les animaux, à une vision où l'humain est au sommet d'une pyramide plus ou moins alimentaire ?
Est-ce que l'histoire qui nous a menés au sommet de cette pyramide est si linéaire et si évidente qu'on le croit… ? *Extrême* retrace le chemin qui mène à l'antispécisme, et montre comment y donner suite.
Les véganes y trouveront des réminiscences de leur parcours, une anti-sèche pour les débats qui font perdre les mots, et le plaisir de la mise en scène, inspirée de faits très réels et des embûches diverses qui jalonnent le quotidien. Ils auront surtout envie d'offrir ce livre, qui parlera pour eux aux proches gentils mais un peu lourds, aux hésitants qui n'osent pas encore se lancer, aux docteurs en anthropologie et en nutrition tout-en-un convaincus de nous faire changer d'avis, aux amis avec qui on a envie de construire des échanges plus compréhensifs. Surtout, *Extrême* propose de considérer une petite révolution à la portée de chacun·e : devenir végane rend heureux. Et ceci alors même que, Clara Cuadrado le reconnaît, *« on n'est pas tous des zinzins des animaux »*. Et rien que pour ça, *Extrême* vaut largement son prix (modique). ◆

Où le trouver ?
Sur commande chez votre libraire ou sur le site de l'éditeur, exemplaire-editions.fr.
Fondé par la dessinatrice Lisa Mandel, Exemplaire est une structure alternative qui applique collectivement les fonctionnements de l'auto-édition. Elle vise à une plus juste rémunération des différents acteurs de la chaîne du livre, tout en évitant aux ouvrages le double supplice du pilon et de la surproduction.

TEXTE ET ILLUSTRATION MARIANNE FONTAINE-BEC

Le loup végétarien a-t-il une raison d'exister pour les enfants ?

Dans le numéro précédent, j'ai présenté le rôle symbolique du loup et sa portée politique. Dans cette deuxième partie, je propose de considérer ce personnage dans sa complexité plutôt qu'en opposant la figure du carnivore et du végétarien, afin d'observer comment il rend compte de notre société en questionnement sur ses relations avec le vivant.

Concepts, références et réseau

Si la figure du loup met en question ce qu'est la nature humaine, le loup végétarien interroge aussi la société sur ses rapports avec les animaux et les dominés en général. Fahim Amir voit dans le refus des animaux – refus des règles, de la mécanisation ou de leur exploitation – l'expression d'une subjectivité, d'une résistance intentionnelle. Une capacité de perception du monde et de réaction. Le loup végétarien prend parti pour la révolte.

Il faut peut-être aussi voir dans cette révolte le symbole de celle de l'enfance, et de ceux qui ne souhaitent pas se conformer mais rêver, proposer, tenter autre chose. La portée pédagogique du loup végétarien pourrait renvoyer à l'adulte qui se mettrait du côté de l'enfant, l'humain du côté du non-humain, le dominant du côté du dominé, dans une dynamique de rééquilibrage du pouvoir, de décolonisation de la pensée, de réenchantement de notre société. Ces révoltes remettent en question nos modes d'éducation, d'organisation, d'élaboration de règles communes.

Ainsi pourrait-on laisser les contes se charger de la portée psychanalytique – ce qu'une partie des récits de loup ne permet plus – et peut-être ne pas accorder tant de crédit à la psychanalyse, fondée sur l'interprétation et les associations d'idées laissées à la seule analyse du praticien. C'est peut-être plutôt la portée symbolique qui est intéressante, afin de permettre au lecteur de comparer, relier, s'interroger.

En maîtrisant le stéréotype traditionnel du loup, l'enfant est capable d'apprécier la chute humoristique des récits de loups végétariens comme Loup, qui dévore en réalité une carotte. Les enfants de maternelle proposent bien plus de références hétéroclites de loups végétariens que les adultes. En connaissant plusieurs ouvrages, ils font ainsi peu à peu la différence entre le stéréotype du loup, certains personnages de loup, et la version documentaire. Quoiqu'il soit parfois fantasmé – et comment pourrait-il en être autrement d'animaux que l'on ne côtoie guère et qui ont, pour le loup, longtemps été absents de nos régions ? – les enfants, même les plus jeunes, savent décrire un loup et son régime alimentaire. Ils sont capables de faire la distinction entre récit imaginaire et faits naturalistes.

Une portée philosophique

L'imaginaire collectif du loup est à la fois nourri de la diversité de la production littéraire et documentaire, de l'évolution du regard que l'on porte sur lui au fil des époques, des projections et des fantasmes qui en font souvent un symbole. Le loup végétarien semble interroger la tension traditionnelle entre nature et culture. Il est à la fois rationnel et en proie à ses pulsions, capable d'être convaincu par une démonstration logique, l'empathie ou l'envie d'être accepté – à quel point se renie-t-il ? Se conforme-t-il ? Ou apprend-il à composer avec les autres dans un collectif ?

La figure du loup se transforme au rythme des mutations de la société – preuve de sa force symbolique.

L'opposition entre nature et culture est actuellement réfutée, car les deux seraient intimement mêlées, et la notion même de nature est considérée comme un concept discutable. Le terme « nature » révèle le long travail de l'humanité pour se distinguer des autres vivants, du monde et de ses ressources afin de les dominer. La considération de l'environnement et des animaux – façonnés par les relations proches ou éloignées qu'ils entretiennent avec l'humain – sont d'ailleurs en constante (r)évolution, dans la réalité comme dans la littérature. Le loup et ses représentations évoluent avec la société.

Le loup végétarien interroge la morale, par exemple dans *Je peux te manger ?* : être gentil est-ce *ne pas manger* les autres ? Une question délicate à poser à des enfants qui sont souvent soumis aux choix de l'adulte. Le loup est effrayant et rejeté *parce qu'il mange les autres*. D'après les réactions de nombreux enfants, le loup de conte semble méchant et le chasseur humain gentil. En revanche, lorsqu'ils lisent un livre documentaire sur le loup, ils estiment que le loup n'est pas méchant car il chasse pour se nourrir. Certains enfants perçoivent alors le chasseur humain comme méchant. Cela dépend donc du contexte, des représentations et des enjeux. Les livres qui proposent des ouvertures et des questionnements permettent d'aborder ces questions philosophiques et éthiques avec nuance, bien qu'une morale toute prête puisse aussi susciter la discussion, en adhésion ou en opposition.

La figure du loup se transforme au rythme des mutations de la société – preuve de sa force symbolique. Pour ne rien perdre de la richesse de toutes ses facettes, il semble préférable de proposer aux enfants une vision globale du loup. Sa complexité leur permettra tout à la fois de conserver sa dimension cathartique, de jouer à se faire peur, et de se représenter le monde et la façon dont ils pourraient le transformer. Le loup, végé ou pas, est sans aucun doute un partenaire de choix pour jouer avec les références culturelles et développer son sens critique par les lectures. ◆

POUR ALLER PLUS LOIN

« Loup y es-tu ? », Nicolas Very, in ***La Revue des livres pour enfants*** n° 55, dossier « Le conte », p. 28, Centre national de la littérature pour la jeunesse, 1977.

Littérature et langage à l'école maternelle, tome 1, Olivier et Fanny Graff, éd. Canopé CRDP de Lille, 2010.

Mémoire de master Métiers de l'Enseignement, de l'Éducation et de la Formation, ***Le loup dans la littérature de jeunesse, un symbole détourné***, p. 15-16, Busra Suna Malli, 2019.

« Métamorphoses de l'animal », Karin Tassin, in ***La Revue des livres pour enfants*** n° 308, dossier « Symbolique de l'animal, regard d'une analyste », p. 131, Centre national de la littérature pour la jeunesse, 2019.

Révoltes animales, de Fahim Amir, éd. Divergences, 2022.

Les articles et ouvrages de Philipe Descola, Bruno Latour et Alessandro Pignocchi.



Bibliographie des livres cités ou utilisés

Marlaguette, de Marie Colmont et Gerda, éd. Père Castor, 1972.

Le Loup conteur, de Becky Bloom et Pascal Biet, éd. Mijade, 2000.

Une soupe au caillou, d'Anaïs Vaugelade, éd. L'école des loisirs, 2000.

Louve, de Fanny Ducassé, éd. Thierry Magnier, 2014.

Un tour de cochons, de Françoise Rogier, éd. À pas de loup, 2015.

Qui a mangé mes cornichons ?, d'Audrey Bouquet et Fabien Öckto Lambert, éd. L'Âge d'homme, 2018.

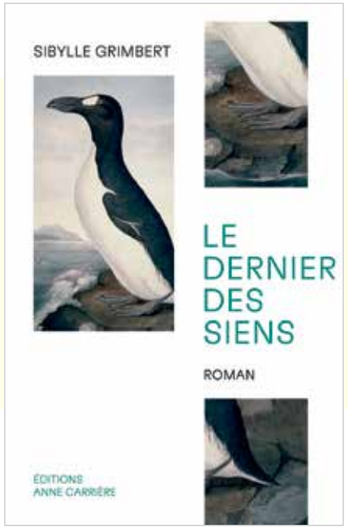
Je peux te manger ? de Coline Pierré et Maëva Tur, éd. La plage, 2019.

L'Affaire Méchant Loup, de Marie-Sabine Roger et Marjolaine Leray, éd. Seuil jeunesse, 2019.

Le Loup qui préférait les carottes, d'Aurélie Valognes et Philippe Jalbert, éd. Michel Lafon, 2020, France Inter.

Baïla, la petite louve, d'Adeline Dieudonné et Arnold Hovart, éd. Michel Lafon, coll. « Une histoire et… Oli », 2021.

TEXTES CHARLOTTE COTTREZ, MARIANNE FONTAINE-BEC, KARINE VERNETTE



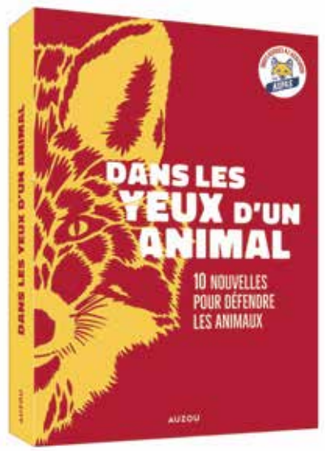
Le Dernier des siens

Sibylle Grimbert, Éditions Anne Carrière, août 2022, 19 €.

En 1835, lors d'une expédition scientifique menée en Islande, Gus voit des hommes massacrer un groupe de pingouins. Ce jeune zoologiste décide alors de sauver un animal rescapé qu'il surnomme Prosp. Celui-ci vivra alors avec Gus et sa famille en Écosse et il s'avérera être le dernier de son espèce. Si, de prime abord, il se montre distant et méfiant envers Gus, une relation basée sur l'écoute et le respect se développe petit à petit entre eux.
Le pingouin est d'ordinaire peu mis en avant dans les relations d'amitié entre un homme et un animal et il sera difficile pour le lecteur de ne pas s'attacher, en même temps que le scientifique, à cet animal aux réactions émouvantes. L'autrice réussit à nous le dépeindre de manière réaliste, sans jamais verser dans l'anthropomorphisme. En se concentrant sur cette amitié atypique et sur le traumatisme ressenti par les deux personnages principaux, Sibylle Grimbert aborde avec poésie et délicatesse la sixième extinction de masse, les questions qu'elle pose et, de manière plus globale, l'impact de l'homme sur la nature. ◆

Dans les yeux d'un animal

Éditions Auzou, septembre 2022, 12,95 €.



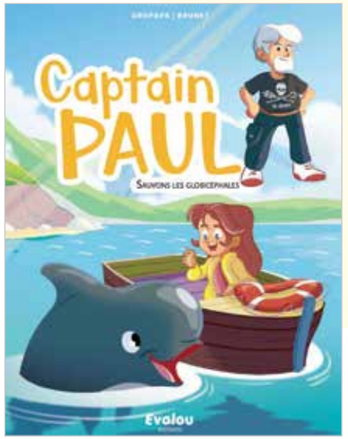
Après *Au cœur de la forêt* (sorti en 2019) et *Au cœur des océans* (sorti en 2021), les éditions Auzou réunissent dans cet ouvrage dix nouvelles écrites par dix auteurs français contemporains. Chacune est consacrée à un animal en particulier et vise à sensibiliser le jeune public à l'importance de le protéger.
Les nouvelles sont quelque peu inégales, et l'on peut regretter que certaines mettent de côté le réalisme et la science pour s'appuyer sur un anthropomorphisme pas toujours bienvenu. Néanmoins, la variété des styles ainsi que le point de vue d'animaux habituellement peu mis en lumière (le poulpe, le blaireau ou l'écureuil), rendent l'ouvrage original. Et toutes ont pour point commun de s'attacher à reconnaître la sensibilité des animaux et leurs émotions.
L'intégralité des droits de cet ouvrage sera reversée à l'ASPAS, association pour la protection des animaux sauvages. ◆



101 questions sur le végétarisme, végétalisme et véganisme

Dom Compare, Éditions Métive, janvier 2023, 18 €.

Voici un ouvrage fédérateur sans être platement consensuel. L'auteur, expérimenté, y détaille ce qu'il est bon de savoir avant, pendant et même après sa transition alimentaire et philosophique, et tout ce que les proches de végés peuvent trouver intérêt à comprendre.
En neuf parties thématiques, Dom Compare passe en revue définitions, arguments, conseils pratiques, faits scientifiques et données sociologiques. Sur un ton clair qui ne dédaigne pas l'humour, il s'appuie sur son propre engagement pour éclairer celui d'autrui, et offre au passage de nombreuses références pour étoffer une médiathèque militante éclectique et critique. Sous sa jolie couverture illustrée de denrées colorées, l'ouvrage rappelle que le végé, certes, change les assiettes, mais que son ambition va bien au-delà : il invite en 101 réponses ouvertes à continuer de réfléchir et de s'engager, et à se faire comprendre avec autant de bienveillance que de fermeté. ◆



Sauvons les globicéphales

Gropapa, Brunet, Éditions Evalou, coll. « Captain Paul », 12 €, album, dès 3 ans.

Cette collection s'inspire des campagnes de Sea Shepherd : elle met en scène le capitaine Paul Watson et ses équipes de bénévoles, bravant le danger face aux injustices perpétrées sur les océans. Le piégeage des globicéphales dans les îles Féroé est le thème de cet épisode. Les enfants des pêcheurs se joignent à l'équipe d'écopirates opposés à la tradition du Grindadráp, grande pêche qui assurait autrefois la survie de ces populations sur des terres impropres à l'agriculture.
La jeune génération propose alors de célébrer les ancêtres à travers une fête, pour faire évoluer la tradition sans rompre avec l'histoire. Les dessins tout en rondeurs et couleurs franches misent sur l'expressivité et la simplicité graphique, pour des images que les plus jeunes décoderont plus rapidement.
Pour chaque vente, 1 € est reversé à l'association Sea Shepherd, pour son programme ou pour ses actions de protection des mammifères marins. Cette bande dessinée est aussi l'occasion de s'intéresser aux raisons du braconnage, pour participer à faire évoluer les mentalités, les pratiques et les lois, et permettre à chacun·e des moyens de subsistance décents. ◆

Coco, Padoum et Chapati

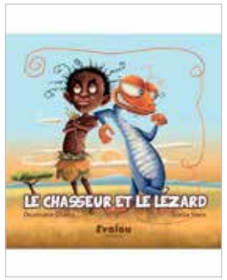
Véronique Massenot, Claire Garralon, Éditions À pas de loups, 15,50 €, album, dès 3 ans.

Que peuvent bien faire un ouistiti en liberté dans une maison, et un éléphant attaché juste devant ? Les rideaux rouges de théâtre de chaque côté des doubles pages évoquent discrètement le cirque, mais c'est peut-être à certaines traditions de domestication que ce récit fait référence. La coutume de mettre un oiseau en cage est connue sous nos latitudes ; ailleurs, on détient des singes pour faire office de doudou et on dresse les éléphants pour le transport ou les loisirs. L'intrigue semble pourtant s'éloigner de ce sujet, car l'attention du jeune lecteur est attirée sur la musicalité des dialogues, sur les couleurs qui se répondent d'une page à l'autre, sur les gestes vifs du singe Chapati, et sur ce point noir au milieu d'un ciel gris à travers la fenêtre – qui n'est autre que l'œil de l'éléphant dans la cour. Toutefois, ce sont tous ces indices dans la forme et le fond qui suscitent l'interrogation lors des relectures. Symboliquement, le ciel s'assombrit suite à la claustration, et prendre conscience de la détention partagée peut permettre de s'associer, pour retrouver le ciel bleu au-dehors de la prison. Une ode à la liberté, qui jaillit en une gerbe de couleurs et de plumes lorsque s'échappent les trois amis. ◆



Le Chasseur et le lézard

Ousmane Diarra, Sonia Sans, éd. Evalou, coll. « Savane », 14 €, album, dès 3 ans.



Le célèbre conteur Ousmane Diarra nous emmène dans la savane, sur la piste d'un chasseur irréfléchi, égoïste et fier, désireux de prouver sa valeur en tuant toujours plus d'animaux, dont il rapporte les queues en trophée. Sa famille et son village le mettent en garde, puis s'opposent à ces tueries qui risquent de faire fuir les animaux. Tombant sur plus malin et plus facétieux que lui, il va lui-même à sa perte en voulant tuer et manger le grand lézard respecté de tous.
Les répétitions, la complainte chantée du grand lézard et la morale cruelle « tel est pris qui croyait prendre » impliquent à coup sûr les enfants dans cette lecture. Les arabesques et les traits caricaturaux des illustrations soulignent avec humour l'entêtement de ce personnage capricieux, et complètent le texte en permettant une lecture d'image efficace.
Tout en nous présentant un homme fort peu sage, despotique pour sa femme et ses enfants, méprisant l'avis de son village, ce récit met en garde sur l'importance de préserver la « nature ». Il met en relief la façon dont notre imaginaire sépare les humains et « la Nature » : « Continue ainsi et tu risques de faire fuir la nature ». Pourtant, ne faisons-nous pas partie du même monde ? D'ailleurs, qu'est-ce que « la Nature » ? Une question dont on peut débattre ensemble pour prolonger cette lecture. ◆

www.vegetarisme.fr Association Végétarienne de France

PROPOS RECUEILLIS PAR KARINE VERNETTE

William Zylberman et Vromton®

Pour en faire tout un fromage



Dans un kit minimaliste réutilisable et avec une recette simplissime, Vromton propose aux amateurs de sensations fromagères de maîtriser à domicile l'art de l'affinage. Une proposition toute neuve… qui ouvre peut-être un nouveau chapitre de la gastronomie végane ? Rencontre avec l'un de ses créateurs, William Zylberman.

Tissu à carreaux, étamines en lin bio et boîte à camembert en bois de peuplier, fabriqués en France, et un logo qui fleure bon la tradition : Vromton cultive-t-il un nouveau terroir ?

C'était vraiment l'idée, de reprendre les codes traditionnels. Rémi et moi avons grandi avec des plateaux de fromages de qualité, dont nous étions de grands amateurs. Ces goûts typiquement français, et la convivialité qui va avec, peuvent manquer quand on passe au végétal. Les affinés végétaux commencent à se développer, mais ils sont encore difficiles à trouver et coûtent plutôt cher : dans ce contexte, le fait maison nous a semblé la solution parfaite. Nous voulions une proposition suffisamment simple et fiable pour être praticable chez soi, tout en répondant aux attentes de grands amateurs de fromages traditionnels. Notre devise est claire : démocratiser les alternatives végétales au fromage pour les rendre accessibles. Nous avons volontairement développé Vromton avec l'aide de testeurs, très engagés dans le groupe Facebook « Les Maîtres Vromton ». Nous sommes ravis de voir que l'expérience séduit les gourmets curieux autant que les véganes !

Quels grands défis avez-vous dû relever pour élaborer Vromton ?

Le grand enjeu est de maîtriser les ferments. C'est une matière vivante qu'il faut apprivoiser, pour assurer une régularité satisfaisante dans la production des vromtons. Le deuxième défi était de simplifier au maximum la recette et le matériel nécessaires : nous sommes arrivés à un kit très simple de quatre éléments, réutilisables dans un esprit zéro déchet, et aussi écologiques que possible. Nous vendons une expérience ludique : il faut qu'elle puisse être concluante à chaque fois. Chaque vromton sera influencé par ses conditions d'affinage, la météo, la vie du lieu où il est élaboré… chaque création est unique !
Bien sûr, une hygiène maximale est essentielle, et malgré l'intérêt nutritif de nos vromtons, nous en déconseillons la consommation aux personnes fragiles et aux femmes enceintes, comme c'est toujours le cas pour les produits non pasteurisés, y compris végétaux.

Comment voyez-vous le développement de l'affinage végétal ?

Tout reste à découvrir sur les ferments et leur comportement sur les bases végétales : je suis convaincu que dans les prochaines années, on va apprendre énormément de choses. Aujourd'hui, on peut proposer assez facilement des affinés qui ressemblent à du camembert. Il reste encore beaucoup à découvrir : comment s'approcher de la texture du comté, des parfums du roquefort, ou encore diversifier les matières premières, soja, graines de tournesol, laits végétaux…
De premiers essais éclosent un peu partout, on n'est qu'au tout début de ce nouveau pan de la gastronomie, c'est extrêmement excitant !
On peut parier que ça enclenchera la découverte de nouveaux aliments, sains et respectueux de la planète et des animaux. ◆

POUR ALLER PLUS LOIN
- vromton.fr
- vromton
- vromton

LA RECETTE DE WILLIAM

Salade au vromton et aux fraises

Niveau
Temps prép. 10 min
Entrée pour 4 p.

Ingrédients pour la salade

- 500 g de mesclun ou de roquette
- 1 demi-vromton
- 12 fraises
- À volonté : amandes effilées

La meilleure vinaigrette

- 2 petites échalotes, émincées
- 1 pincée de sel et une de poivre
- 1 c. à c. de moutarde forte
- 1/2 c. à c. de moutarde à l'ancienne
- 3 belles c. à s. d'huile
- 1 c. à s. et demie de vinaigre balsamique



Préparation

1. Lavez les fraises et coupez-les en quatre.
2. Lavez et essorez la salade, puis déposez-la dans un saladier.
3. Ajoutez les fraises.
4. Dans un autre bol, préparez la vinaigrette en mélangeant énergiquement les ingrédients. Versez-la sur les feuilles de salade et mélangez.
5. Faites griller les amandes dans une poêle sans ajout de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles prennent une belle coloration dorée.
6. Coupez le vromton en tranches fines, comme on le ferait pour du camembert.
7. Disposez la salade sur des assiettes individuelles ou laissez-la dans le saladier, ajoutez les tranches de vromton, et terminez en parsemant le tout d'amandes grillées.

Gonflée, la petite graine !

Cette petite graine un peu replète est invitée à notre table depuis l'aube de l'humanité. Les premières traces de sa consommation, retrouvées dans la région du Moyen-Euphrate, entre la Turquie et la Syrie actuelles, datent de 9500 av. J.-C. Longtemps négligé au profit du haricot, plus noble, le pois chiche effectue son retour dans nos assiettes. On l'appelle « petit-cul » dans le Languedoc mais son nom latin reste *Cicer arietinum*, et c'est peut-être à lui que le philosophe Cicéron doit son nom… Quelques-unes de ses aventures sont contées dans l'ouvrage de Jean Guillaume *Ils ont domestiqué plantes et animaux*, aux éditions Quae, et ont fait l'objet de l'émission de France Culture *Les Bonnes Choses* du dimanche 26 janvier 2020.

Salade de pois chiches façon salade de thon

Préparation 10 min

Ingrédients pour 2 personnes

- 270 g de pois chiches cuits
- 1 oignon blanc
- 3 gros cornichons aigres-doux
- 1 branche de céleri
- 2 c. à c. de levure de bière en paillettes
- Le jus d'un demi-citron vert
- 1 c. à c. de sauce soja
- 2 c. à s. de mayonnaise végane



© Dom Compare

Libre adaptation d'une savoureuse recette de Compassionate Action for Animals (exploreveg.org), que je remercie chaleureusement, parue dans mon livre *100 % Vegan*, éditions Métive, 2019.

Préparation

1. Mettre les pois chiches dans un saladier et les écraser grossièrement au presse-purée ou à la fourchette.
2. Ajouter l'oignon, les cornichons et le céleri hachés finement et enfin la levure en paillettes.
3. Mouiller avec le citron, la sauce de soja, ajouter la mayonnaise, saler, poivrer et mélanger.
4. Conserver au frais



Pois chiches à grains noirs de Puglia, Ferme des Mille Épis à Épieds, dans l'Eure. © Catherine Pilet

Du blanc crème au noir, 80 000 variétés de pois chiches sont recensées à travers le monde, mais c'est le type *Kabuli* qui est surtout cultivé dans le bassin méditerranéen. En graines ou en farine, il est à la base de recettes traditionnelles : falafels, houmous, panisse, socca…
Les atouts nutritionnels de cette graine justifient sa présence dans de nombreuses traditions culinaires : 8,3 % de protéines lorsqu'elle est bouillie (20 % pour la graine sèche), absence de gluten, 8,2 % de fibres et seulement 3 % de matière grasse ! Elle a même servi de succédané de café pendant la Première Guerre mondiale…

Cookies à la farine de pois chiches

Temps prép. 12 min / Cuisson 15 min à 180°C

Ingrédients pour 15 cookies

- 200 g de farine de pois chiches
- 1 paquet (7 g) de levure chimique biologique
- 120 g de sucre roux
- 1/4 de cuillère à café de sel
- 120 g d'huile de coco
- 5 cl de lait d'amande
- 50 g de cerneaux de noix en petits morceaux
- 100 g de pépites de chocolat noir
- Huile neutre

Adapté d'une recette parue dans mon livre *100 % Vegan*, éditions Métive, 2019.



© Dom Compare

1. Mélanger la farine, la levure, le sucre et le sel dans un saladier.
2. Ajouter l'huile de coco fondue et le lait d'amande. Mélanger.
3. Incorporer les noix et les pépites de chocolat.
4. Laisser reposer 30 minutes au frais.
5. Préchauffer le four à 180 °C.
6. Sortir la pâte, prélever des pâtons de la grosseur d'une grosse noix et les façonner en boule.
7. Disposer ces boules, bien séparées, sur la plaque de cuisson huilée et les aplatir légèrement.
8. Les faire cuire 15 minutes au four.

Galettes de pois chiches aux épices

Temps prép. 30 min
Cuisson 20 min

Ingrédients pour 10 galettes

- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 230 g de pois chiches cuits
- 2 c. à s. de graines de sésame
- 1 noix de gingembre frais
- 1 c. à s. de fécule de maïs
- 1/4 de c. à c. de piment d'Espelette
- 2 c. à s. de levure en p.
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 3 c. à s. de lait de soja

La sauce

- 20 cl de crème de soja
- 1 c. à c. de paprika
- Le jus d'1/2 citron vert
- 1 grosse pincée de sel



© Dom Compare

1. Émincer l'oignon et l'ail et les faire revenir 5 minutes à feu doux.
2. Préchauffer le four à 180 °C.
3. Écraser les pois chiches à la fourchette dans un saladier.
4. Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger.
5. Préparer une dizaine de galettes et les disposer dans le moule à tarte préalablement huilé.
6. Faire cuire 20 minutes au four.
7. Servir avec la sauce, obtenue en mélangeant ses ingrédients.

Si vous achetez des pois chiches cuits, privilégiez les bocaux en verre pour éviter les perturbateurs endocriniens contenus dans les revêtements intérieurs des boîtes de conserve. Si vous souhaitez les faire cuire vous-même (ils n'en seront que meilleurs), le Pr H. Joyeux recommande une cuisson à la vapeur douce, al dente, meilleure pour la santé. Enfin, n'oubliez pas que c'est avec l'eau de cuisson des pois chiches (pas l'eau de trempage !) que l'on prépare *l'aquafaba*, une des alternatives au blanc d'œuf dans la cuisine végétalienne.

Cheffe à l'honneur
Charlotte Vidolova



Grandie dans une famille où « cuisine » est synonyme de « fait maison », Charlotte a poursuivi dans cette ligne une fois passée au véganisme : sous le pseudo Nomduncitron, elle s'est donné pour mission de montrer au plus grand nombre que la cuisine végétale et de saison ne nécessite pas de passer des heures en cuisine pour que le goût soit au rendez-vous.

Sur son site et sur Instagram, elle conjugue les deux passions familiales transmises de génération en génération : la cuisine et la photographie. On y trouve des recettes simples et futées, pour tous les jours ou pour les événements du calendrier, qui revisitent volontiers les cuisines du monde ou végétalisent les plaisirs classiques. Cerise sur le gâteau, ses photos vitaminées en mettent plein les yeux, et sont à savourer avant même de passer en cuisine.

POUR ALLER PLUS LOIN
nomduncitron.com
nomduncitron

AVEC LES CHEFS 1·2·3 VEGGIE > LA RECETTE DE CHARLOTTE

Nantais au citron

Niveau
Temps prép. 10 min
Temps cuisson 20-30 min
Temps repos 30-40 min
Ingrédients pour 6-8 p.

- 125 g de margarine
- 150 g de sucre blanc
- 150 g de poudre d'amande
- 45 g de farine de blé T55
- 60 ml de jus de citron
- 2 c. à s. rases de fécule de maïs avec 4 c. à s. d'eau
- Une pincée de sel
- 75 g de sucre glace



Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Dans un saladier, mélanger la margarine et le sucre blanc.
3. Ajouter la poudre d'amande, 20 ml de jus de citron et le mélange fécule-eau. Mélanger, puis incorporer la farine et mélanger à nouveau jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Graisser un moule d'environ 18 cm de diamètre, puis y verser la préparation et la répartir uniformément. Mettre au four 25 à 30 minutes : le gâteau doit prendre une belle couleur dorée.
5. À la sortie du four, verser 20 ml de jus de citron sur le dessus du gâteau, puis laisser refroidir.
6. Mélanger le sucre glace avec le reste de jus de citron, puis répartir le glaçage sur le gâteau, avant de le placer au frais 15 à 20 minutes.

Le jus de citron peut être remplacé par le jus d'un autre agrume : orange, pamplemousse, etc., voire par du rhum !

AVEC LES CHEFS 1·2·3 VEGGIE > LA RECETTE DE CHARLOTTE

Sauce fromagère

Niveau
Temps prép. 5 min
Temps cuisson 30 min
Ingrédients

- 1 pomme de terre
- 2 carottes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 50 ml de lait végétal
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1,5 c. à s. de levure de bière
- 1 c. à s. de tapioca
- 1/2 c. à c. de moutarde

Préparation

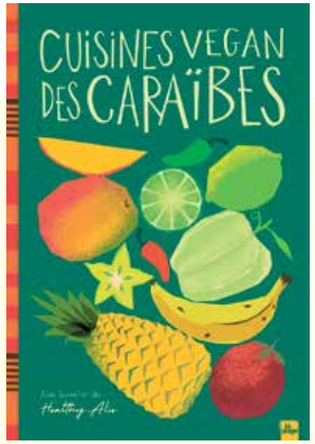
1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Peler l'oignon et l'ail et les couper grossièrement.
3. Laver et éplucher les carottes et la pomme de terre. Les couper en cubes de taille moyenne. Déposer les légumes dans un plat allant au four, verser l'huile et les aromates puis mélanger avant d'enfourner environ 20 minutes. Remuer à mi-cuisson.
4. À la fin de la cuisson, mettre les légumes dans une casserole, et y ajouter le reste des ingrédients. Mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant.
5. Chauffer le mélange ainsi obtenu sur feu moyen, jusqu'à ce que la préparation épaississe.

Utiliser ce mélange selon vos envies : dans un sandwich, sur des nachos, dans un gratin de pâtes, etc.



Pour réaliser le *grilled cheese sandwich* de la photo, j'ai simplement ajouté du haché végétal et des oignons confits, puis fait griller les sandwichs dans une poêle avec un fond de margarine : un pur délice !

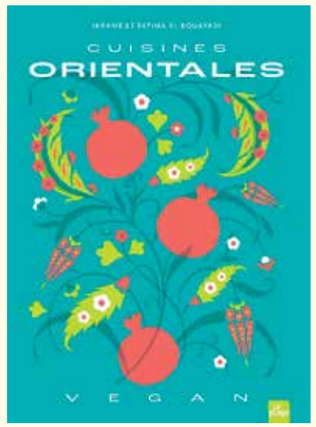
TEXTES ÉLISABETH DRIEUX, BENOÎT AMSALLEM, ALEXANDRA AMSALLEM



Cuisine vegan des Caraïbes

Healthy Alie, La Plage, 35€.

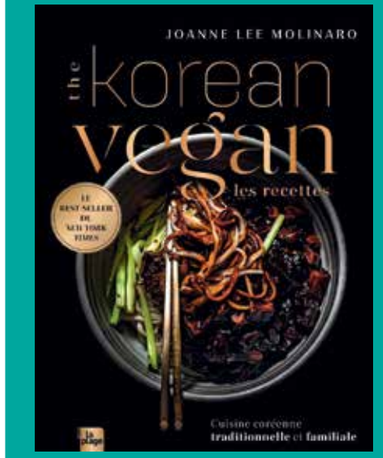
Voici un livre qui va vous faire voyager. De la Jamaïque aux Antilles françaises, en passant par Cuba, Porto Rico, et Haïti, Alie Suvélor explore ses racines familiales caribéennes en 80 recettes familiales et authentiques… en version végétale. Les noms sont le début du dépaysement – *besitos de coco*, *jerk*, *gratin de ti nain* ou *seitan boucané*. Des recettes pleines de soleil, de saveurs et d'épices, superbement présentées et bien expliquées, dont les origines et les traditions associées sont détaillées en préambule de chaque plat.
Avec une épicerie de base accessible, l'autrice nous propose les plats nationaux de ces contrées aux influences multiples et à l'histoire agitée, qui ont forgé des cuisines hautes en couleurs et en inventivité. Découvrez donc les porridges, les currys, un carrot cake, un pudding à la patate douce de la Jamaïque. Cinglez vers Cuba et Porto Rico pour savourer le riz national, les haricots noirs ou la citrouille du bout du monde, préparez des *pastellitos* pour les grandes occasions et du *tamal en cazuela* pour les faims de tous les jours. Faites une escale créole aux Antilles autour de colombos, d'accras et de douceurs qui n'auront plus de secrets pour vous. Poursuivez vers Haïti et sa cuisine riche des influences africaine, française, espagnole et arabe. Les soupes, ragoûts et beignets vous régaleront et vous apporteront toute la chaleur d'un peuple et de ses fêtes ! ◆



Cuisines Orientales vegan

Ikrame El Bouayadi, La Plage, 35€.

Une très belle couverture cartonnée, dont les couleurs acidulées attirent l'œil… Ce livre est le fruit d'une transmission entre une mère, Fatima, et sa fille Ikrame, naturopathe et coach en santé holistique. On y retrouve, anoncés dès les premières pages, tous les incontournables de la cuisine orientale, des falafels au zaalouk et du potage d'orge aux pâtisseries.
Apprentis végés, lancez-vous en confiance avec ce livre qui vous donnera l'occasion de varier les plaisirs, sur la base d'ingrédients faciles à trouver et à cuisiner. Les recettes sont claires et bien mises en valeur, et surtout, elles donnent la sensation d'être guidé·e par Ikrame et Fatima : la fille ajoute son « astuce de naturo » pour présenter les bienfaits des ingrédients, tandis que la mère livre ses tours de main dans « le petit conseil de Maman ». Et toutes deux nous invitent chaleureusement à partager leurs savoureux souvenirs culinaires. ◆



The Korean Vegan, les recettes.
Cuisine coréenne traditionnelle et familiale

Joanne Lee Molinaro, La Plage, 35€.

Tiré du blog éponyme, voici l'adaptation en français des recettes à succès de l'autrice et de sa famille. Car ce très beau livre de plus de 330 pages, richement illustré, nous propose en parallèle les recettes emblématiques d'un pays et un parcours familial à travers trois générations, dans l'histoire mouvementée de la Corée du XX^e^ siècle. Les recettes détaillées permettent de se familiariser avec un grand nombre d'ingrédients inhabituels dans nos cuisines, pour explorer pleinement toute la richesse de la gastronomie traditionnelle coréenne, en version végétale. Les secrets de l'emblématique kimchi, fait de légumes fermentés, sont bien sûr dévoilés. Mais *The Korean Vegan* nous fait aussi goûter, à travers pains, soupes ou plats de comptoir, les influences chinoises ou japonaises qui ont façonné la cuisine locale, et son métissage avec les usages des États-Unis, où l'autrice est née. Cet ouvrage est ainsi à la fois un premier pas vers une cuisine originellement peu adaptée au végétalisme, et l'occasion d'affiner ses talents culinaires. ◆













L'AVF EN BREF

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

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

Grâce à votre soutien, l'AVF déploie ses actions

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 **www.vegetarisme.fr**

Association Végétarienne de France

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

SECRÉTARIAT 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

Association Végétarienne de France

Bulletin d'adhésion et/ou d'abonnement à envoyer à :
Association végétarienne de France, 84 rue d'Hauteville – 75010 Paris.
Adhésion et/ou abonnement en ligne : 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*.

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.

Cadre réservé à l'AVF

A REÇU :

☐ La revue n°

☐ Le livret *Je cuisine veggie*

SALON BIO &CO

EXPOSANTS
CONFÉRENCES
ANIMATIONS
RESTAURANTS BIO

facebook Instagram INVITATION GRATUITE SUR WWW.SALONBIOECO.COM

27-30 OCT. 2023
STRASBOURG PARC EXPOS



végécantines est le pôle restauration collective de l'AVF