

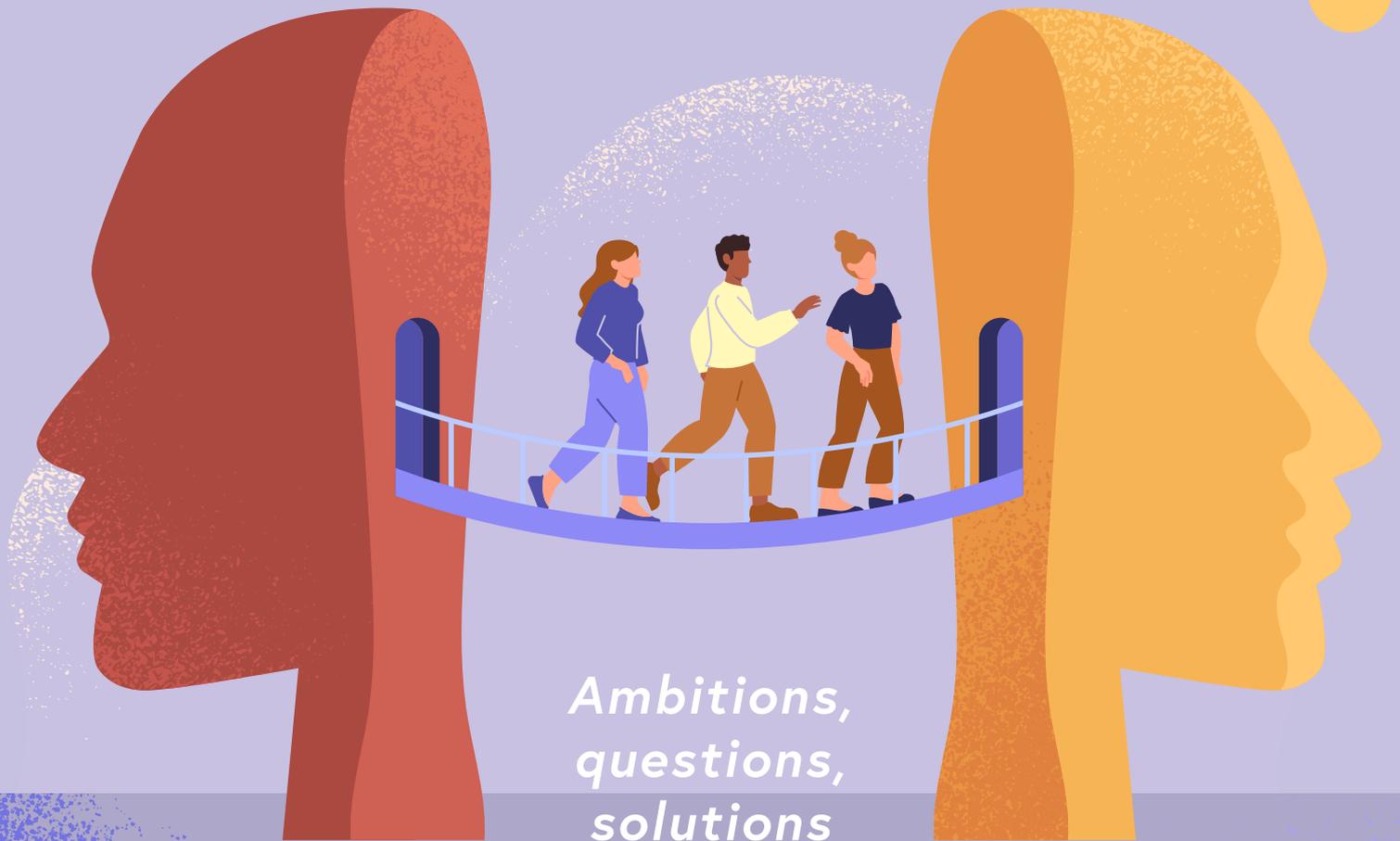
L'AVENIR EST À L'ALIMENTATION VÉGÉTALE

FÉVRIER 2024

VIRAGE

no 17

Changer



*Ambitions,
questions,
solutions*



3 760231 300061
ISSN 2101-5694 • 5 €

ÉCOLOGIE

**La trop grande soif
de l'élevage**

PORTRAIT

**Désobéir
pour l'avenir**

CULTURE

**Musique extrême
& betteraves
saignantes**

Pour faire contrepoids aux lobbies adverses,

**CAP rassemble et
accompagne les ONG
de protection animale
pour agir auprès des
politiques.**

Depuis 2017 :

320

rendez-vous



une loi
historique
votée en
2021

15

Evènement
rassemblant
politiques et ONG



37

propositions de loi
accompagnées



25

ONG partenaires



400

+ de
amendements et
questions parlementaires
déposés



CAP

CONVERGENCE | ANIMAUX | POLITIQUE

Suivez nos actualités via
notre newsletter !



convergence-animaux-politique.fr



DIRECTEUR DE PUBLICATION

Mathieu Nollet

RÉDACTRICE EN CHEF

Karine Vernet

RÉDACTION

Alexandra Amsellem, Benoît Amsellem, Dom Compare, Élisabeth Drieux, Gabrielle Dupuy, Florence Dusseaux, Marianne Fontaine-Bec, Jean-Marc Gancille, Anna Labarre, Elisabetta Lanciano, Étienne M, Béatrice Nollet, Linda Palm, Astrid Prévost, Lisa Roche, Karine Vernet, Élodie Vieille Blanchard.

ONT CONTRIBUÉ À CE NUMÉRO

Les commissions Écologie et Nutrition-Santé de l'AVF.

ILLUSTRATIONS

Couverture, pp 4, 17, 18, 26 : Rudshan Adobe Stock ; pp 3, 21 : Étienne M. ; p10 : DR ; p 22 : Jean-Sébastien Faure ; p23 : Thibault Rollet ; p24 : association Co&xister ; pp28-29 : AVF ; p30 : DR ; pp32-33 : Lisa Roche ; p36 : logo et bannière Nathalie Eyraud ; pp38-39 : Valérie Guertin ; pp40-41 : Dom Compare ; pp42-43 : Archcena Nagalingam.

SECRÉTARIAT DE RÉDACTION

Karine Vernet, Studio Lil

DA ET MAQUETTE

Jennifer Brial et Julie Savigneux

PRÉ-PRESSE

Studio Lil

IMPRESSION & ROUTAGE

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



TIRAGE

2 400 exemplaires

DÉPÔT LÉGAL mars 2024

PROCHAIN NUMÉRO juin 2024

REVUE ÉDITÉE PAR L'AVF

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

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

NOUS ÉCRIRE revue@vegetarisme.fr.

SUIVRE VOTRE ABONNEMENT
abonnement@vegetarisme.fr



À fond de cinq

« La route est droite, mais la pente est rude », disait un homme politique au verbe inimitable. Le titre de votre revue préférée prend le contrepied de cette raffarinance – c'est une manœuvre à laquelle excellent les végés.

La pente est rude, c'est vrai : il nous faut constater la résistance obstinée de celles et ceux qui préfèrent la végétalisation des ronds-points à celle des assiettes. Mais le remuant peloton des anti-végés masque à peine le tournant que nos sociétés négocient bon gré, mal gré. Pour garder un peu de fraîcheur en été et les pieds au sec le reste de l'année, pour ne plus ajouter l'exploitation des animaux à la longue liste des pratiques mortifères de l'humanité, pour assurer aux prochaines générations un transit fluide et un teint frais, et même pour que les tracteurs labourent autre chose que les autoroutes, virer végé, c'est prendre la bonne voie.

Et voilà pourquoi *Alternatives Végétariennes* est un beau jour devenue *ViraGe* : nous ne proposons pas une alternative qui vivoterait en parallèle du modèle dominant, nous travaillons à la bifurcation des mœurs alimentaires.

Certes l'avenir rencontre souvent le platane des habitudes ou de la mauvaise foi, voire s'enlise dans le bas-côté des complaisances politiques... Vous découvrirez dans ce numéro comment l'AVF balise les meilleurs itinéraires. Le dossier vous dira pourquoi il est si difficile de changer les habitudes alimentaires (et comment y arriver quand même). Notre invité vous ouvre une voie, bille en tête. Et trois pages de revue musicale vous offriront une interprétation inattendue de *l'Hymne à la joie*, avant que le cahier cuisine fasse l'unanimité de convives requinqués.

L'équipe de *ViraGe*, de concert avec celle de l'AVF, salue chaleureusement celles et ceux qui jalonnent son chemin de messages, d'apostrophes et d'encouragements. Et souhaite que la lecture de ce dix-septième *ViraGe* vous donne du carburant pour avancer vers un monde plus végé.

Karine Vernet
Rédactrice en chef

5 **SLUGGY** vous salue Etienne M

6 **DE VOUS À NOUS**

Vos messages, nos réponses, et un peu de poésie

8 **VÉGÉCONOMIE**

8 Tour de France – Région Centre Val de Loire
Florence Dusseaux

10 **ÉCOLOGIE**

10 Mégabassines : la trop grande soif de l'élevage Linda Palm
12 L'élevage sous perfusion Anna Labarre
13 Brèves par la commission Écologie de l'AVF

14 **SANTÉ**

14 Le régime alimentaire peut-il réduire le risque de démence? Elisabetta Lanciano
16 Contribuer à la recherche scientifique Gabrielle Dupuy

17 **DOSSIER CHANGER**

– Ambitions, questions, solutions

18 Pourquoi est-ce si difficile de changer nos habitudes alimentaires? Élodie Vieille Blanchard
20 Rendre désirable ce qui est nécessaire
22 Éric Piolle: « La norme sociale devrait être le végétarisme » Interview par Élodie Vieille Blanchard
23 Converser, pour « convertir » ... ou pas
24 Changer de voie : une question de rencontres Astrid Prévost
26 Reconversion de l'élevage intensif: changer de cap Astrid Prévost et Karine Vernet

27 **LA RUBRIQUE KIPIK**

Le paradoxe du vivant Jean- Marc Gancille

28 **L'AVF EN ACTION**

Beaux projets et dossiers à suivre, l'actualité de l'AVF

30 **L'INVITÉ**

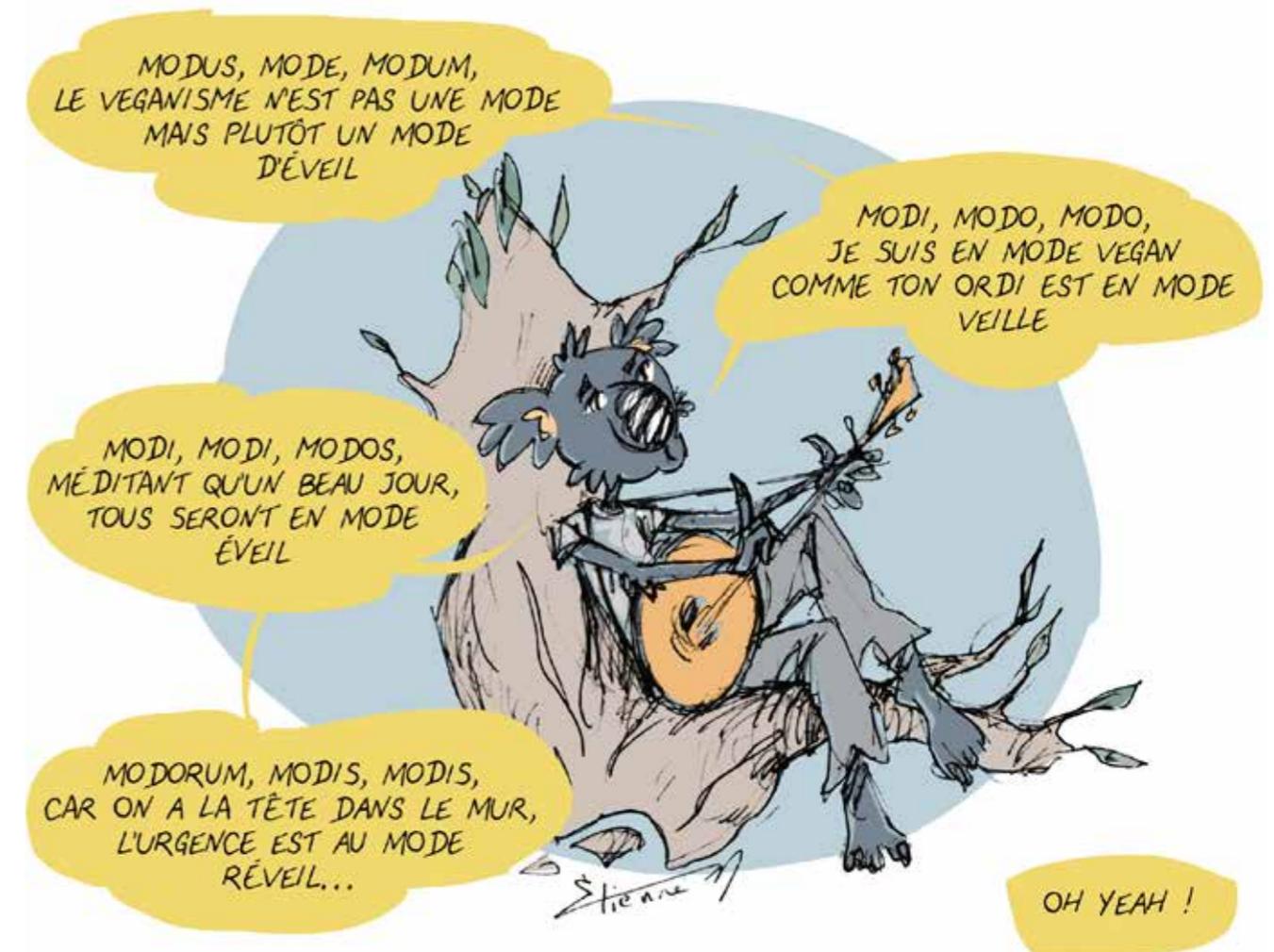
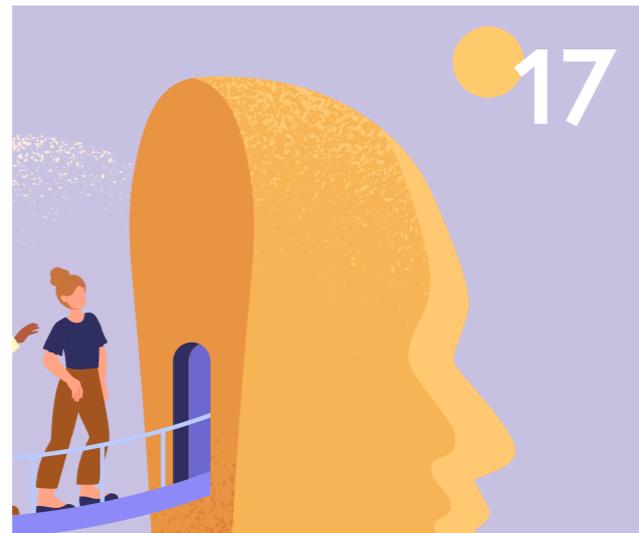
Désobéir pour l'avenir – Jérôme Guilet
Karine Vernet

32 **CULTURE**

32 Musique extrême et betteraves saignantes Lisa Roche
35 Culture Végé: Lire, écouter, raconter... Marianne Fontaine-Bec, Béatrice Nollet

38 **CUISINE**

38 L'invitée en cuisine – Valérie, et son Veggie Deli
40 La balade d'un végétalien épicurien – Carottes et panais Dom Compare
42 Avec les chef-fes 1-2-3 Veggie – Archcena
44 Mille feuilles de recettes Elisabeth Drieux, Alexandra Amsallem, Benoît Amsallem



VEGEMODUS

30.1.23
 Chers Amis
 Existe-t-il des maisons
 de retraite végétariennes?
 Un grand merci pour
 votre réponse.
 Très cordiales salutations
 et excellente année.

Retraité·es végés

Bonjour,
 Je ne sais si vous avez pensé à être concerné par l'habitat senior mais je peux vous dire que lors d'un bref séjour à Cuisine et Santé (macrobiotique) à Saint-Gaudens, j'ai eu l'occasion de discuter avec quelques personnes : il existe bien un souhait d'habitats pour retraitées et retraités ayant une démarche végétarienne. Il n'y a aucun lieu en France pour cela et cela manque. Qu'en pense l'AVF? Peut-il y avoir un développement en ce sens? Merci,

Jean-Louis, par courriel

La réponse de la rédaction

L'AVF ne développe pas de tels projets, mais s'intéresse à leur existence! Pour les faire sortir de terre, l'habitat participatif pourrait être une solution (www.habitatparticipatif-france.fr/?Séniors). Les petites annonces de notre site peuvent aussi être un moyen de se rencontrer, pour échanger des informations, voire pour mener un tel projet : www.vegetarisme.fr/annonce/. Les lecteurs et lectrices de ViraGe auront peut-être des informations complémentaires à partager? revue@vegetarisme.fr

B12 et spiruline

Je prends de la spiruline en complément alimentaire, et j'ai entendu dire qu'il fallait espacer ces prises de celle de la B12. Est-ce fondé, et quel délai conseillez-vous?

Mme M., par téléphone

La réponse de la commission Nutrition-Santé

La spiruline, comme d'autres algues et certains champignons, a la particularité de contenir des analogues. Ces éléments fonctionnent comme un leurre pour les récepteurs de la B12 : ils déclenchent une réaction métabolique mais ne sont pas assimilables et vont être éliminés par les urines. On soupçonne que les analogues peuvent gêner le mécanisme d'absorption de la B12, et empêcher la complémentation d'être efficace. C'est pourquoi il est conseillé, par précaution, d'espacer la consommation de spiruline et celle de la B12 d'au moins six heures, afin de s'assurer que les récepteurs de la vitamine soient bien disponibles pour l'assimiler.

Pour les droits des véganes

Sur nos réseaux, à propos de l'engagement de l'AVF dans l'action auprès de la Cour européenne des droits de l'Homme. bit.ly/DroitsVeganés



Une nouvelle protéine

Je suis un lecteur occasionnel de votre revue, et je me demandais si vous aviez déjà évoqué ou fait un article sur cette protéine, finlandaise je crois, Solein, inventée et produite par SOLARFOODS. J'aimerais avoir votre avis, pouvoir lire un article sur ce sujet, et si vous l'avez déjà fait avoir le numéro de ViraGe qui en parle. Bonne journée et bonne continuation

Éric, par courriel

La réponse de la commission Écologie de l'AVF

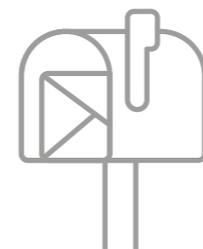
Solar Food produit la « Solein » en cultivant des bactéries (Xanthobacter VTT-E-193585) capables d'assimiler le dioxyde de carbone pour le transformer en molécule plus complexe (comme le font les plantes), en utilisant l'énergie produite par une réaction entre hydrogène et oxygène. L'hydrogène étant produit par un procédé alimenté à l'électricité photovoltaïque, on est vraiment dans une sorte de plagiat de plante! En plus de l'air, quelques minéraux nécessaires au développement des bactéries sont ajoutés dans le milieu de croissance. Il semble que « Solein » désigne en fait la bactérie entière séchée. C'est donc effectivement une source de protéines (ainsi que d'autres nutriments, détaillés sur le site : 65-70! protéine, 10-15! fibres, 5-8! graisses, 3-5! minéraux) produite sans recours à l'exploitation animale. Concernant son utilisation, elle semble plutôt destinée à être ajoutée à des préparations industrielles pour les compléter en protéines. Ce procédé est intéressant, mais semble très inspiré par le techno-solutionnisme et il est difficile d'en déduire des applications qui viendraient révolutionner notre alimentation, ou aider à développer le véganisme prochainement (sauf à manger des capsules déshydratées hyperprotéinées...)

Demain... commence aujourd'hui

Demain l'alimentation végétale
 Deviendra, c'est sûr, générale.
 Fini de tuer sans nécessité,
 D'accroître, ailleurs, la pauvreté.
 Fini de polluer la planète,
 Il est temps que cela s'arrête.

Jadis, il y eut des anthropophages ;
 Est-ce que cela était vraiment plus sage ?
 Au temps des Grecs il y avait l'esclavage ;
 Est-ce que cela était vraiment plus sage ?
 Que de bêtises au nom de la tradition !
 Il est temps que triomphe la raison.
 Vivre sans tuer ni faire tuer est possible,
 Y parvenir nous procure une joie indicible !
 Ami, partageons cette assiette végane,
 Elle sera, pour tous, une digeste manne !

Francis



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

Tour de France

Région Centre Val-de-Loire, la révolution végétale !

Quand on pense à la Région Centre Val-de-Loire, on s'imagine les grands champs de blé en monoculture ou les vignes de Touraine, voire le groupement d'entreprises connu sous le nom de Cosmetic Valley. Mais cette région, dont je suis originaire, voit son offre végétale grandir. Et ce n'est pas le concours du pâté de Chartres qui me contredira, puisqu'en 2019, un participant a proposé la version végétale de ce mets local. À présent, faisons le tour des initiatives de la région, dont les habitants semblent avoir la dent sucrée, puisqu'ils font honneur à plusieurs pâtisseries. Mais ce n'est pas tout...

PAR FLORENCE DUSSEAU

O'Plaisirs Non Coupables

Dernière-née des trois pâtisseries à tendance végétale de la région, O'Plaisirs Non Coupables a non seulement l'originalité d'être basée à Nogent-le-Rotrou, petite ville de campagne, dont est originaire son fondateur Maxence Daniello, mais également de proposer des spécialités véganes, sans gluten, et à indice glycémique faible pour convenir aux personnes diabétiques. Avant de créer cette boutique, il s'est formé à Montréal et au Vietnam, avant de travailler deux ans dans un restaurant étoilé de Thonon-les-Bains, au bord du Lac Léman. Cette boutique qui sert vraiment tout le monde propose également des glaces (bière-yuzu, par exemple) et des chocolats adaptés aux mêmes régimes alimentaires.

| 10 place Saint-Pol, 28400 Nogent-le-Rotrou

Le Chat des Champs

Yaming Cui est arrivée de Chine en 2016, avec l'habitude de préparer son tofu maison selon la méthode traditionnelle. Pour continuer à savourer, puis pour faire connaître les qualités de ce mets qui la passionne, elle ouvre le Chat des Champs dans un laboratoire artisanal près d'Amboise. Elle y transforme du soja bio d'Indre et Loire, qu'elle propose nature, fumé, ou aromatisé aux cinq épices ou au curcuma et au gingembre.

| lechatdeschamps.fr

Eugénie de Jaham

Eugénie et Marie-Laure, mère et fille passionnées de maquillage au naturel, ont fondé cette entreprise à Amboise. L'ambition : mettre au point des produits respectueux de la santé et des animaux, dans des couleurs vives, *tendance* et pleines d'énergie... fabriqués en France, qui plus est. La palette de fards à paupières, celle de fards pour le teint et le rouge à lèvres fruité sont disponibles dans la boutique en ligne et dans une trentaine de points de vente. Le site et les réseaux sociaux d'Eugénie de Jaham proposent des tutos pour apprivoiser (ou perfectionner) les bons gestes.

| eugenedejaham.com

Les Voisinnettes

La cuisine végétale de ce traiteur dessert un large territoire, du sud des Yvelines à l'Eure-et-Loir.

| lesvoisinnettes.com

Terroirs Véganes

Où l'on se rappelle que le terroir donne aussi des produits végétaux à foison...

Terroirs Véganes est partenaire de l'AVF

| terroirs-veganes.fr

Le Très Superbe

Cette pâtisserie et salon de thé ouverte en 2019 a été l'une des premières du secteur à proposer une carte en grande partie végétale.

| le-tres-superbe.fr

Happyvore

Le site de production de la célèbre marque d'alternatives à la viande est basé non loin d'Orléans.

The Vegan Elephant

Fabrication artisanale de cookies sucrés et salés. L'entreprise fait des dons aux associations de protection des animaux, en particulier à celles qui veillent sur les éléphants d'Afrique.

| theveganelephant.com

Inola Bougies

Création de bougies à la cire végétale et de parfums d'ambiance.

| inolabougies.fr

L'Instant

La championne de France de pâtisserie végétale fait de cette pâtisserie-salon de thé un rendez-vous tourangeau à honorer. Retrouvez son interview parue dans *ViraGe* n°12 : bit.ly/JulietteDraux

| linstantours.com

Jean Hervé

Première entreprise de France à proposer des pâtes à tartiner sans produits laitiers animaux. L'entreprise est aussi réputée pour ses purées de fruits à coques.

| jeanherve.fr

Mégabassines : la trop grande soif de l'élevage

Le changement climatique est de plus en plus perceptible. Les sécheresses prolongées et répétées obligent à une meilleure gestion des ressources en eau. Une fausse solution a été avancée en agriculture : celle des mégabassines. De dimensions démesurées, ces gigantesques bassins artificiels plastifiés (8 ha en moyenne) sont à l'image des grandes monocultures qu'ils sont destinés à soutenir.



PAR LINDA PALM,
DE LA COMMISSION ÉCOLOGIE DE L'AVF

Ils sont censés faire le plein durant la période hivernale, quand l'eau est abondante, afin de constituer des réserves disponibles pour l'irrigation lors des périodes de sécheresse. Mais pour les remplir, il faut pomper dans les nappes phréatiques et les cours d'eau, ce qui, comme en avertit le BRGM (le service géologique national), empêche ces ressources de se maintenir, et entraîne une pression accrue sur les milieux naturels. Le stockage de l'eau stagnante entraîne par ailleurs sa dégradation par eutrophisation¹ et prolifération bactérienne, et des pertes par évaporation.

La réponse aux pénuries d'eau se trouve en réalité dans une agriculture adaptée au changement climatique, et donc moins gourmande en eau. D'après le service des données et des études statistiques (SDES) du gouvernement, l'agriculture est la première activité

Certaines constructions de mégabassines ont commencé avant l'extinction de tous les recours en justice portés par les collectifs d'opposants. C'est notamment le cas de celle de Sainte-Soline (photo), devenue un symbole à la fois de la lutte écologiste et de la répression des contestations.

consommatrice d'eau en France avec 58 % du total en 2022, essentiellement pour l'irrigation.

Qui veut-on nourrir ?

Si les productions végétales consomment beaucoup d'eau à travers l'irrigation, les productions animales en consomment bien davantage : il faut donner beaucoup de céréales aux animaux pour ne recueillir qu'une fraction de leurs calories et de leurs protéines en bout de chaîne, sous forme de viande, de lait ou d'œufs. Ainsi, 63 % des terres arables en Europe sont cultivées pour l'alimentation animale. L'alimentation des cheptels

fait la part belle au maïs, dont la France est le premier exportateur européen et dont le pic de végétation a lieu en plein été, ce qui le rend très dépendant de l'irrigation. Le maïs représente 37 % de l'alimentation animale mondiale, 61 % de la production mondiale de maïs sert à nourrir les animaux. Les mégabassines, qui auraient pour vertu de faire perdurer les cultures estivales, sont donc avant tout destinées à soutenir la production de fourrage.

Si la culture de céréales destinées à l'élevage doit être réduite, l'élevage du bétail nourri à l'herbe n'est pas pour autant une alternative : sans une importante réduction des cheptels, les prairies peuvent poser d'autres problèmes écologiques, notamment d'usage des terres et de dégradation des sols.

Alors que ces réserves d'eau n'ont pas leur place dans la planification écologique, la plupart des projets de construction sont malgré tout largement subventionnés. Ces financements publics s'élèvent à près de 70 % pour certains projets. La contestation gronde contre ces ouvrages qui n'ont pour effet que de contribuer à l'accaparement de l'eau par notre système agro-industriel. Mais ils sont surtout symptomatiques de l'empreinte environnementale et économique de l'élevage, dont la place dans notre modèle agricole doit être reconsidérée.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Pour tout comprendre, dix questions élucidées par Vert. bit.ly/MegaBassines
- « Mégabassines, pourquoi s'y opposer ? », greenpeace.fr. bit.ly/NonBassines
- La fiche AVF « L'eau, une ressource vitale à préserver ». bit.ly/AVF_Eau
- « Situation hydrogéologique au 1^{er} septembre 2023 », bgrm.fr. bit.ly/BRGM_PointSituation
- *Les Céréales et Coproduits dans l'alimentation animale*, rapport de Solagro (solagro.org). bit.ly/AlimAnim
- « Les réserves d'eau sont-elles une bonne solution pour affronter les périodes de sécheresse ? », *Au fil de l'eau*, francetvinfo.fr. bit.ly/Bassines
- « Sécheresse : faut-il arrêter de cultiver du maïs en France ? », *Le Nouvel Observateur*, 22 août 2022. bit.ly/MaisFrance
- « L'irrigation du maïs représente-t-elle un quart de l'eau douce consommée en France ? », Les Décodeurs du Monde, 24 avril 2023. bit.ly/MaisEau

Les mégabassines devant la justice

Le 3 octobre 2023, le tribunal administratif de Poitiers a prononcé l'annulation de deux arrêtés préfectoraux qui autorisaient la construction de 15 retenues de substitution en Nouvelle-Aquitaine. Cette décision se fonde sur des arguments avancés par les écologistes : selon les projets, la justice a pointé le surdimensionnement des installations au regard des ressources en eau et leurs effets prévisibles sur le réseau hydrique, ou l'insuffisance des mesures d'économies de l'eau.

Les actions en justice contre les retenues de substitution sont très longues, et favorables alternativement à leurs opposants et à leurs partisans. Certains projets rejetés, y compris après une décision du Conseil d'État, font plusieurs parcours complets de demande d'autorisation. La politique du fait accompli est à l'œuvre dans de nombreux dossiers : la construction, voire la mise en service, commence avant l'épuisement des recours devant la justice, et tire profit des appels non suspensifs, qui n'empêchent pas les travaux. C'est ainsi que le tribunal de Poitiers a rendu illégales cinq bassines déjà construites et opérationnelles : la position du ministère de l'Agriculture et du préfet quant à ces installations est ambiguë, et les investissements déjà réalisés pour les faire sortir de terre incitent leurs promoteurs à gagner du temps par tous les moyens. Cette ambiguïté est l'une des illustrations de la difficulté, y compris pour l'État, à dépasser les puissants intérêts de l'agriculture intensive, et ceux de l'élevage en particulier.

EN SAVOIR PLUS

- *Le Monde*, 3 octobre 2023, « Mégabassines : la justice annule les projets de quinze retenues d'eau en Nouvelle-Aquitaine ». bit.ly/BassinesAnnulees
- radiofrance.fr, « Vrai ou Faux », 11 septembre 2023. bit.ly/UnParUn
- reporterre.net, « Mégabassines illégales : le ministère embarrassé », Laury-Anne Cholez. bit.ly/MinistereAmer

¹ L'eutrophisation est un déséquilibre d'un milieu aquatique provoqué par l'augmentation de la concentration d'azote et de phosphore dans ce milieu. bit.ly/eutrophisation

L'élevage sous perfusion

Les subventions touchées par le secteur de l'élevage sont colossales... et ne sont même pas conditionnées à de meilleures pratiques environnementales.

PAR ANNA LABARRE,
DE LA COMMISSION ÉCOLOGIE DE L'AVF

La Cour des comptes a publié un rapport¹, en mai 2023, sur les soutiens publics aux éleveurs de bovins (lait, viande et mixte), dont certaines conclusions ont fait grand bruit. En effet, « à raison de 4,3 milliards d'aides publiques par an, l'élevage bovin demeure, de loin, l'activité agricole la plus subventionnée en France ». Rien d'étonnant à cela. L'Union européenne et la France se mobilisent depuis des années pour que les aides de la Politique agricole commune (PAC) soient favorables à l'élevage bovin, et plus généralement, à l'élevage. Ces aides sont cumulatives : aides en fonction de la surface de l'exploitation agricole, aides à la production (primes pour les bovins mâles, à l'abattage, aux bovins allaitants...), indemnités compensatrices de handicap naturel, mesures agro-environnementales et climatiques,

mais aussi aides pour les exploitations en difficulté ou aides indirectes en cas de crise. La France n'hésite pas à voler au secours des éleveurs, comme, parmi d'autres exemples, ce plan de sauvetage de 270 millions d'euros alloués à la filière porcine en 2022 suite à la hausse des coûts des matières premières et à la diminution du prix payé aux éleveurs². Au Sommet de l'élevage 2023, le ministre de l'Agriculture a annoncé de nouvelles mesures destinées aux filières d'élevage : aide à la communication (trois millions d'euros), adaptation de la fiscalité, ou encore nouvelle enveloppe pour compenser les risques sanitaires.

Politique de court terme

Les écarts de subventions entre le secteur de l'élevage et des produits animaux et leurs alternatives végétales sont de plus en plus dénoncés. Une analyse³ réalisée entre 2014 et 2020 a conclu que dans l'Union européenne, le secteur de l'élevage recevait 1200 fois plus de fonds publics que celui des alternatives végétales. Non seulement l'élevage a de nombreuses externalités négatives dont nous devons tous supporter les conséquences (voir ViraGe n°15 « Le vrai prix de la viande »), mais les aides publiques financées par les

² bit.ly/CochonDedit

³ Vallone S, Lambin E, « Public policies and vested interest preserve the animal farming status quo at the expense of animal product analogs », in *One Earth*, juillet 2023.
DOI: 10.1016/j.oneear.2023.07.013

¹ bit.ly/SubventionsPubliques



© Pierre Parcoeur / We Animals Media

contribuables concourent à faire baisser le prix de la viande. Le tout pour une profession en crise.

Les citoyens se mobilisent. En 2022, l'initiative citoyenne européenne « End the Slaughter Age⁴ ? » avait pour but d'exclure l'élevage des activités éligibles aux aides agricoles, et au contraire de soutenir les alternatives végétales. Le million de signatures nécessaires n'a pas été atteint. En France, l'association TransiTerra s'est donné pour mission d'accompagner les éleveurs vers des productions végétales alternatives rentables, durables et résilientes⁵.

Le ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire préfère rester dans le déni. Sa réponse au rapport de la Cour des comptes est limpide : « il n'est pas souhaitable de mettre en place à court ni moyen terme un dispositif d'aide à la reconversion de ces élevages ».

Des subventions donc, mais pas pour de possibles et souhaitables reconversions.

⁴ endtheslaughterage.eu/fr
⁵ transiterra.fr

La sentience au programme des Écologistes

« La défense de la biodiversité, du vivant, et la reconnaissance de la sentience animale, instaurant un rapport respectueux et non violent entre l'être humain et la nature » fait désormais partie de la charte des valeurs et principes fondamentaux des Écologistes (anciennement EELV). Ses membres seront formés à comprendre et à défendre tout ce qu'implique cette reconnaissance de la sentience. Le parti écologiste prend ainsi acte de l'évolution de l'opinion publique sur la question animale, et comble une lacune dans sa conception de la défense du vivant.

| bit.ly/MotionSentience

Patte de velours ?

L'homme vous semble le ravageur le plus redoutable pour les animaux ? C'est sûrement vrai, mais il est secondé. À ses côtés, un compagnon déploie un appétit sans discrimination pour toutes sortes d'espèces : le chat. Une récente étude met en lumière son action sur la faune liminaire, qui compte (de plus en plus) d'espèces à protéger. Le chat est aujourd'hui présent presque partout, et le rôle des humains dans son expansion nous rappelle à nos responsabilités. Pour garantir une vie correcte aux félins qui nous côtoient, comme le rappellent de nombreuses associations de protection, mais aussi pour mieux prendre en compte les équilibres locaux entre les animaux domestiques et la faune sauvage.

– « Le chat domestique, "l'une des espèces les plus problématiques au monde, selon des chercheurs américains" », Sasha Garcia, *Libération*. bit.ly/ChatBiodiversité
– Lepczyk C.A. et al., « A global synthesis and assessment of free-ranging domestic cat diète », *Nature communications*, décembre 2023.
DOI: 10.1038/s41467-023-42766-6

Pourquoi faire simple...

Dans son rapport *Pathways towards lower emissions – A global assessment of the greenhouse gas emissions and mitigation options from livestock agrifood systems* (Vers une réduction des émissions – Évaluation mondiale des émissions de gaz à effet de serre et des solutions d'atténuation dans les systèmes agroalimentaires liés à l'élevage), la FAO, l'agence de l'ONU pour la sécurité alimentaire et l'agriculture, prévoit une augmentation de 21 % de la consommation mondiale de viande. Comment y répondre sans faire bondir d'autant les émissions de gaz à effet de serre, et donc sans augmenter le nombre d'animaux élevés et abattus pour la satisfaire ? Pour les experts de la sécurité

alimentaire, une grande partie de la réponse repose sur de meilleurs rendements – comprendre : sur une intensification de l'élevage partout où c'est possible. Ainsi, comme dans d'autres domaines, la tendance est davantage à la recherche de solutions techniciennes qu'à l'organisation d'un usage plus sobre des ressources.

Le rapport de la FAO rappelle cependant que dans les pays à revenus faibles, les recommandations sont d'augmenter la part de protéines, qu'elles soient végétales ou animales. Tandis que dans les contrées les mieux loties (les nôtres), appliquer les recommandations nutritionnelles ferait baisser mécaniquement la consommation de viande, et donc le nombre d'animaux élevés et tués, et donc les émissions de gaz à effet de serre.

| bit.ly/Defaitisme

Le régime alimentaire peut-il réduire le risque de démence ?

Maladie dégénérative associée à l'âge, la démence d'Alzheimer ne connaît actuellement aucun traitement ou remède susceptible d'entraver sa progression ou d'alléger ses symptômes. Les recherches se poursuivent pour élucider les raisons et le processus de son apparition, en s'intéressant notamment à l'incidence du mode de vie. Plusieurs études ont ainsi recherché les effets potentiels de l'alimentation sur le déclin cognitif qui caractérise cette maladie.

PAR ELISABETTA LANCIANO, DE LA COMMISSION NUTRITION-SANTÉ DE L'AVF

Parue en 2019, une méta-analyse¹ a permis d'examiner 56 articles mettant en relation certains régimes alimentaires et le déclin cognitif, la démence ou la maladie d'Alzheimer. Elle regroupe les données recueillies auprès de personnes suivant, pour les unes, un régime méditerranéen, pour d'autres des approches diététiques visant à réduire l'hypertension (DASH), pour d'autres encore un programme associant les deux approches sous le nom MIND (intervention méditerranéenne-DASH pour le retard neurodégénératif). Pour les patients les plus observants de ces recommandations alimentaires,

on note de meilleurs scores cognitifs que dans le groupe témoin. Et dans ces trois groupes, le risque de maladie d'Alzheimer est plus faible, ce résultat étant confirmé par une étude longitudinale. Le point commun de ces alimentations est l'huile d'olive, qui peut ainsi être associée à un moindre déclin cognitif.

Une autre étude², publiée par le réseau JAMA®, a évalué l'association entre l'adhésion au régime MIND et le risque de démence, à partir d'une méta-analyse basée à la fois sur trois cohortes prospectives et sur des études américaines qui avaient analysé l'effet à long terme d'un régime méditerranéen sur les démences. L'adhésion au régime MIND était évaluée sur une échelle de 1 à 15, 15 représentant le plus haut niveau d'adhésion à ces recommandations nutritionnelles. Il en ressort que les scores MIND les plus élevés sont associés à un moindre risque de démence.

Quels sont les points distinctifs du régime MIND, qui contribuent à ces scores élevés ?
 → Une forte consommation : de légumes verts et d'autres légumes, de baies, de noix, d'huile d'olive, de haricots.
 → Une faible consommation : de viande rouge, de produits transformés à base de viande.

Il est à noter que cette association entre le régime alimentaire et la préservation des capacités cognitives n'a pas été observée chez les personnes fumeuses, alors qu'elle était très significative chez les non-fumeuses.

De plus en plus d'études établissent un lien entre une alimentation riche en composants antioxydants, comme peut l'être une alimentation végétale bien menée, et des avantages pour la fonction cognitive : ceci indique l'importance des interventions alimentaires dans la prévention du déclin cognitif, et notamment des formes de démence, dont la maladie d'Alzheimer.

Le rôle des vitamines dans les troubles cognitifs et les démences

Une carence en vitamines B1, D, B12 et A est considérée comme un facteur causal de l'apparition de la maladie d'Alzheimer¹.

La vitamine B1 intervient dans la régulation des mécanismes de mémoire et d'apprentissage. La vitamine D est un stéroïde neuroactif qui agit sur le développement du cerveau. Les déficiences précoces ont été associées à des troubles neuropsychiatriques, comme la schizophrénie, et à une multitude d'effets indésirables sur le cerveau, notamment la maladie de Parkinson, la maladie d'Alzheimer et la dépression. La vitamine B12 et le folate (vitamine B9) jouent un rôle crucial dans le métabolisme et le fonctionnement normal du cerveau². La vitamine C est considérée comme un antioxydant prometteur, car elle protège la cellule endothéliale et diminue le niveau de bêta-amyloïde, qui est un facteur causal de la maladie d'Alzheimer. Une étude menée sur plus de 5395 participants âgés d'environ 55 ans a révélé que les personnes qui suivaient un régime déficient en vitamine C et en vitamine K souffraient de maladie d'Alzheimer³. La vitamine A est considérée comme un agent neuroprotecteur prometteur qui élimine les espèces réactives de l'oxygène. La carence en vitamine B12 est associée au déclin du volume du cerveau, et à la perturbation des transmissions dans les neurones de l'hippocampe.

Une faible consommation de vitamines, qui augmente les niveaux d'oxydants et de ROS (espèces réactives de l'oxygène), est responsable de troubles de la mémoire⁴.

POUR ALLER PLUS LOIN

Les fiches nutrition et les conseils pratiques pour une alimentation végé équilibrée. bit.ly/AVFBases

- Lopes da Silva S, Vellas B, Elemans S, et al., « Plasma nutrient status of patients with Alzheimer's disease: Systematic review and meta-analysis », *Alzheimers Dement.*, 2014. DOI: 10.1016/j.jalz.2013.05.1771
- Carney MW, « Serum folate values in 423 psychiatric patients », *British Medical Journal*, 1967. DOI: 10.1136/bmj.4.5578.512
- Zandi PP, Anthony JC, Khachaturian AS, et al., « Reduced risk of Alzheimer disease in users of antioxidant vitamin supplements: The Cache County Study », *Archives of neurology*, 2004. DOI: 10.1001/archneur.61.1.82
- Massaad CA, Klann E., « Reactive oxygen species in the regulation of synaptic plasticity and memory », *Antioxid Redox Signal*, 2011; 14(10): 2013-54. DOI: 10.1089/ars.2010.3208

Vitamines

A

Carottes Épinards Poivrons rouges et jaunes
 Cresson Tomates Légumes à feuilles vertes
 Haricots secs Mangues

GROUPE B

Légumineuses germées Céréales complètes
 Avocats Fruits oléagineux Champignons Bananes
 Oranges Levure alimentaire Légumes secs
 Lentilles Légumes à feuilles vertes

B12

Produits enrichis (boissons végétales, margarine, céréales, levure...) Complémentation, y compris dans le cadre d'une alimentation ovo-lacto végétarienne (la spiruline, la chlorelle et certains champignons contiennent une forme de B12 non assimilable par l'organisme)

C

Légumes à feuilles vertes Brocolis Persil
 Pommes de terre Petits pois
 Oranges Cassis Kiwis Mangues
 Légumes lacto-fermentés

D

Exposition au soleil Produits enrichis

E

Huiles d'olive ou de carthame Tomates
 Avocats Pommes Carottes Oléagineux
 Céréales complètes

K

Légumes à feuilles vertes Artichauts
 Laitue Brocolis Petits pois Lentilles Algues

Contribuer à la recherche scientifique Vers une validation de nos choix alimentaires ?

Les patient·es végés reçoivent très souvent des avis défavorables sur leur choix de ne plus manger de viande, de poisson ou de produits laitiers. Une des raisons de cette situation est probablement le manque d'études scientifiques qui permettraient d'observer et d'analyser l'état de santé des personnes strictement végétaliennes, sur une durée suffisamment longue. Participer aux grandes études nationales est l'un des moyens de faire évoluer les connaissances, et de faciliter la mise à jour des recommandations de santé officielles.

PAR GABRIELLE DUPUY, DE LA COMMISSION NUTRITION-SANTÉ DE L'AVF

Le French Gut

Inspiré du mot anglais qui désigne les entrailles, le nom de cette étude annonce son objectif : mieux connaître les particularités des microbiotes intestinaux présents en France. Menée par l'Institut national de la recherche agronomique (INRA) et par l'Assistance publique-Hôpitaux de Paris, cette recherche a pour intention finale de développer des thérapies personnalisées pour traiter certaines maladies en constante augmentation (diabète, obésité, cancers, allergies, maladies intestinales inflammatoires...)

Au-delà de l'avancée thérapeutique, *Le French Gut* nous intéresse particulièrement car il répertorie des données précises par groupe d'habitudes alimentaires. Car même si on observe une standardisation de l'alimentation, il est possible de distinguer des différences régionales significatives (cuisson à l'huile dans le Sud, au beurre plus au nord par exemple), ainsi que des disparités selon les catégories socio-professionnelles, les possibilités d'accès à une nourriture saine... ou la pratique d'une alimentation plus ou moins végétale.

Notons que sur le site lefrenchgut.fr, l'INRA prodigue les mêmes conseils que l'AVF pour prendre soin de son microbiote intestinal : « *Notre alimentation est*

un levier de première ligne. La façon dont nous mangeons impacte notre microbiote intestinal et notre corps. Plus la composante végétale de notre alimentation est variée et saine, plus notre microbiote est diversifié et capable de nous protéger des bactéries pathogènes, des infections virales et autres maladies. »

| En savoir plus et participer à l'étude : lefrenchgut.fr

Nutrinet santé

Autre étude participative, Nutrinet a été lancée en 2016 afin de mieux évaluer les liens entre la nutrition et la santé, et d'identifier des facteurs de risque. Elle présente la particularité de suivre une très grande cohorte de volontaires pendant plusieurs années, en intégrant à ses critères de nombreux paramètres : pratique sportive, tabagisme, antécédents de santé, consommation d'aliments bios... L'équipe qui pilote cette étude est notamment à l'initiative du Nutri-Score. En décembre dernier, une recherche¹ menée dans ce cadre s'intéressait aux risques d'exposition aux pesticides dans le cadre d'une alimentation de plus en plus végétale : il en ressort qu'un régime plus végétal a de nombreux avantages nutritionnels et écologiques... mais aussi que les conséquences de l'exposition aux pesticides par l'alimentation sont encore trop peu prises en compte. Et ceci ne concerne pas que les végés !

| Devenir Nutrinaute : etude-nutrinet-sante.fr

Changer

Ambitions, questions, solutions

« À prendre trois fois par jour avec le repas » : comme un médicament dont on espère grand bien mais qu'on ne sait pas comment avaler, le changement alimentaire suscite espoirs et ambitions, mais aussi craintes, réflexions profondes et stratégies pragmatiques.

Avant qu'elle compose notre assiette, saine, appétissante et pleine de satisfaction, la nourriture est l'objet de métiers, de conversations, de politiques, de culture... La changer met en œuvre des mécanismes complexes et variés, jusqu'à ce que résonne le petit dé clic qui nous met en marche : ce dossier explore les méandres de nos choix, individuels et collectifs, pour mieux faire partager nos appétits de transformation.

UN DOSSIER
COORDONNÉ PAR
ÉLODIE VIEILLE BLANCHARD
ET KARINE VERNETTE

- 18 **Changer d'alimentation : entre ambition et pratiques**
- 20 **Rendre désirable ce qui est nécessaire**
- 22 **« La norme sociale devrait être le végétarisme »**
Interview d'Éric Piolle, maire de Grenoble
- 23 **Converser, pour « convertir »... ou pas**
- 24 **Changer de voie : une question de rencontres**
- 26 **Reconversion de l'élevage intensif : changer de cap**

¹ etude-nutrinet-sante.fr/link/zone/43-Publications



Changer d'alimentation Entre ambition et pratiques

Tout un chacun affirme son dégoût de l'élevage intensif (88% des Français interrogés¹), voire assure manger moins de viande (57% de nos concitoyens, au cours des trois dernières années²). Pourtant, les chiffres ne confirment pas ces déclarations: les productions industrielles sont toujours en tête des ventes, et les Français ont augmenté leur consommation individuelle de viande de 2% en dix ans³. Pieux mensonge, perception erronée, ou résolution trop difficile à tenir?

PAR ÉLODIE VIEILLE BLANCHARD

Des politiques loin du compte

Les rapports d'expertise et les scénarios de durabilité agricole et alimentaire sont unanimes: pour préserver le climat, les ressources et la biodiversité, il convient de réduire significativement nos consommations de produits animaux. Les enquêtes d'opinion semblent d'ailleurs indiquer que le message est bien compris. Si nos habitudes quotidiennes restent aussi éloignées des impératifs climatiques, c'est tout d'abord parce que les politiques, dans leur ensemble, restent profondément contraires à une réduction des productions et des consommations d'origine

animale. D'un côté, il y a les discours, qui affirment leur détermination à faire évoluer les systèmes alimentaires vers plus de durabilité écologique et moins de souffrance animale. Et de l'autre, il y a les pratiques. Tandis que les politiques écologiques et sanitaires manquent le plus souvent de moyens pour atteindre les objectifs qu'elles revendiquent, les politiques agricoles, elles, déterminent les conditions de production de l'agriculture à travers des dispositifs tels que la Politique agricole commune, qui persiste à soutenir les filières les plus productivistes. Quant aux pratiques les plus maltraitantes pour les animaux, notamment celles de l'élevage industriel, elles restent majoritairement autorisées au motif que des normes plus strictes pénaliseraient les éleveurs.

Un fonctionnement cognitif hostile au changement

Cette situation serait moins préoccupante si nous étions capables, en dépit de conditions défavorables, d'accorder nos comportements à nos valeurs. En effet, nous sommes nombreux à avoir pris conscience de la gravité de la situation écologique et du terrible sort fait aux animaux. Malheureusement, il semble que nos pulsions de consommation l'emportent souvent sur nos considérations éthiques. Par exemple, nous aspirons à réduire notre empreinte carbone, mais nous sommes séduits par la perspective d'un voyage lointain; nous condamnons les conditions de travail dans l'industrie textile, mais nous apprécions de consommer des vêtements bon marché. Selon le psychologue états-unien Daniel Kahneman, 95% de nos décisions seraient prises de manière spontanée, sans recours à une analyse rationnelle⁴. Surprenant? Pas si nous considérons l'importance pour notre cerveau d'automatiser les processus de décision afin d'éviter d'être débordé par leur coût cognitif. Dans une étude publiée en 2007, Brian Wansink et Jeffrey Sobal, de l'université de Cornell, estimaient que pour une moyenne de 227 décisions d'ordre alimentaire prises chaque jour, une quinzaine d'entre elles seulement l'étaient de manière consciente⁵. Selon ces chercheurs, ce fonctionnement cognitif, qui a contribué à assurer la survie de nos ancêtres, empêcherait la prise en compte des conséquences de nos décisions, notamment en matière d'éthique, d'écologie et de santé.

Quand attitude et comportement ne vont pas de pair

Ce décalage entre ce à quoi nous aspirons et ce que nous valorisons, d'une part, et ce que nous faisons réellement d'autre part, la psychologie du changement le nomme « fossé attitude-comportement ». Il s'exprime dans des domaines aussi variés que la pratique du sport, le tabagisme, ou la consommation de produits durables. Mais il est particulièrement sensible dans le domaine de l'alimentation, car la nourriture répond aussi à des critères affectifs et culturels profondément ancrés.

Dans un protocole expérimental mis en place par les économistes Romain Espinosa et Jan Stoop, les sujets manifestaient davantage de résistance à l'information concernant la consommation de produits animaux que pour les autres sujets présentés (immigration et consommation d'alcool): ils montraient une propension à déformer la réalité, pour protéger leurs habitudes⁶. Tout se passe donc comme si nous étions spontanément poussés à conserver nos habitudes de consommation carnée. Il semble qu'il faille s'armer de rationalité pour changer: selon une étude publiée en août dernier par Laurent Bègue et Kevin Vezirian, la consommation de viande serait inversement corrélée à la réussite au test de réflexion cognitive⁷. Autrement dit: plus on est apte à mener des raisonnements analytiques, moins on consomme de viande.

Comment sortir de l'impasse?

Prendre conscience de ces mécanismes peut laisser perplexe: face à la catastrophe écologique et éthique que représente l'élevage actuel, il est navrant que l'exposition à l'information suscite davantage de réactance⁸ que de désir de changement. Cependant, on peut aussi choisir de s'appuyer sur la compréhension de cet état de fait pour construire des campagnes associatives adaptées, qui privilégient l'évolution des pratiques plutôt que l'adoption complète d'un nouveau régime alimentaire, en soutenant, par exemple, le développement de produits végés plus accessibles, ou en diffusant des recettes faciles. Travailler à faire de l'alimentation végétarienne une norme, comme le fait la municipalité de Grenoble, semble aussi une approche pertinente, afin de contourner la difficulté de se démarquer du comportement majoritaire. Enfin, soutenir les personnes en transition est certainement un axe d'action essentiel: l'économie du comportement montre que nous sommes plus sensibles au risque de perte qu'aux gains potentiels. Lorsqu'on réfléchit à l'adoption d'une alimentation végétarienne, on se préoccupe surtout de la perte des saveurs ou des marqueurs sociaux auxquels on est attaché. Mais lorsqu'on a instauré un mode de vie végétarien, on aspire à le conserver, pour éviter de perdre la satisfaction que nous apporte cette mise en cohérence avec nos valeurs⁹.

4 *Système 1, Système 2 – Les Deux Vitesses de la pensée*, Daniel Kahneman, Flammarion, 2012.

5 Brian Wansink et Jeffrey Sobal, « Mindless eating: the 200 daily food decisions we overlook », *Environment and Behavior*, vol. 39, 2007. DOI: 10.1177/0013916506295573

6 Romain Espinosa et Jan Stoop, « Do people really want to be informed? Ex-ante evaluations of information-campaign effectiveness », *Experimental Economics*, 2021.

7 Laurent Bègue et Kevin Vezirian, « Analytic cognitive style is inversely related to meat consumption », *Personality and Individual Differences*, vol. 212, 2023. DOI: 10.1016/j.paid.2023.112269

8 Refus de changer, dans un contexte où l'on sent sa liberté menacée.

9 Romain Espinosa, *Comment sauver les animaux?*, PUF, 2021.

1 bit.ly/88PourCent
2 bit.ly/PolitiqueDeLaViande
3 bit.ly/Rapport14CE

Rendre désirable ce qui est nécessaire

Changer est (aussi) une question d'environnement

SAVOIR

Diffusion des connaissances (nutritionnelles, de santé, écologiques...)
→ état des lieux et pistes d'amélioration

Pouvoir se référer à une autorité compétente
Professionnels de santé, scientifiques
Politiques de santé publique

Savoir comment faire
Pouvoir se projeter. Anticiper, sécuriser

Discerner
Sur quoi se basent les injonctions et la norme

Démythifier le végé

POUVOIR

Accessibilité des alternatives

Abordables financièrement, à portée de main, simples d'usage

Politiques

- de prix
- de réglementation du marché alimentaire
- de fiscalité
- de stimulation de l'innovation et de l'économie végé

Ressources personnelles

*Temps, réflexion, soutien...
Capacités d'adaptation, créativité*



HEY COUSIN ! T'ES TOMBÉ D'UN ARBRE !!

T'VAS ENFIN TE CONFRONTER À LA VRAIE VIE...

MANGER DU VRAI STEAK DE VIANDE, DU...

HEU... NON EN FAIT

DÉSIRER

un imaginaire positif

*Joie – Plaisir – Satisfaction
Découverte & Familiarité*

Culture et continuité
*Lien avec l'histoire, les coutumes communes.
S'inscrire dans les représentations, le patrimoine culturel, culinaire*

Sociabilité

Partage. Inclure et se sentir inclus-e.

Constater des résultats
*Meilleure forme, économies...
Sentiment de bien faire*



J'AI CHANGÉ DE POSTE D'OBSERVATION, MAIS MES CONVICTIONS, ELLES, SONT TOUJOURS BIEN ENRACINÉES !

AH, RIEN NE CHANGE, FINALEMENT...

ÊTRE ENCOURAGÉ·E

Un environnement favorable

Communication
Messages publicitaires, campagnes d'image et d'information

Incitation
*Nudges, automatismes, pression des pairs...
Présence et visibilité des pratiques saines et éthiques*

Normalisation
*Se sentir à l'aise avec la norme.
Ne pas se mettre la pression non plus...*

Limiter la sensation de rupture

Changer

POUR CREUSER LE SUJET

Mécanismes du changement, individuel et collectif:

Dossier sur Millenaire3, le média de prospective de la métropole de Lyon.
bit.ly/ChangementComportements

Les nudges, ces petits coups de pouce qui aiguillent nos comportements:

D. Hilton, Nicolas Treich, G. Lazzara et Ph. Tendil, « Designing effective nudges that satisfy ethical constraints: the case of environmentally responsible behaviour », *Mind & Society*, vol. 17, n° 1-2, novembre 2018. bit.ly/DesignNudge

Comment diminuer la consommation de viande:

C. Bonnet, Z. Bouamra-Mechemache, V. Réquillart et Nicolas Treich, « Viewpoint: Regulating meat consumption to improve health, the environment and animal welfare », *Food Policy*, vol. 97, décembre 2020.

L'économie comportementale pour en finir avec la norme de l'exploitation animale:

Romain Espinosa, *Comment sauver les animaux? Une économie de la condition animale*, PUF, 2021



SI, PARCE QU'AUJOURD'HUI, POUR CHANGER, ON MANGE VÉGÉ ENSEMBLE !

TU VERRAS, ÇA VA PASSER CRÈME... (DE COOO) AHAI !

JE PRÉFÈRE QUAND C'EST TOI QUI CHANGES.

JE ME SENS DÉJÀ EN CARENCE DE PROTÉINES...

« La norme sociale devrait être le végétarisme »

Maire écologiste de Grenoble depuis 2014, Éric Piolle a instauré le repas végétarien comme menu standard dans les cantines de sa ville. Il fait de l'alimentation un pivot du changement, et donne l'exemple au quotidien.

PROPOS RECUEILLIS PAR
ÉLODIE VIEILLE BLANCHARD

Pourquoi s'engager pour une alimentation plus végétarienne dans les cantines ?

Il y a clairement pour nous un volet environnemental. Et puis il y a la condition animale, qui prend de plus en plus de place dans nos réflexions, parce qu'on la connecte à notre rapport au vivant en général. Notre engagement municipal s'inscrit dans une logique générale de lutte contre les prédatons (des hommes sur les femmes, du Nord sur le Sud...), qui participent toutes d'un même système. Chérir le vivant sous toutes ses formes, cela passe par un engagement politique, et la question de l'alimentation y est centrale.

Quelles ont été les grandes étapes pour la ville de Grenoble ?

Dès 2014, nous avons mis en place un repas végétarien hebdomadaire pour l'ensemble des convives des écoles primaires et maternelles. Depuis 2022, le menu végétarien, dit « menu vert » est devenu le menu standard, la viande ou le poisson devant faire l'objet d'une demande spécifique. C'est une logique que nous allons renforcer : la norme sociale devrait être le végétarisme. Aujourd'hui, entre les repas végétariens pour tous et l'option végétarienne quotidienne, environ la moitié des repas servis sont sans viande ni poisson.



Quel est le champ de votre influence ?

Nous n'avons aucun pouvoir sur les collègues et les lycées, qui dépendent du département et de la région. D'ailleurs, il y a un leitmotiv anti végétarien assumé de la part du président de la région aussi bien que de celui du département, avec la défense d'une alimentation sur-carnée, qui passe par des clichés sur un élevage idyllique, dans les pâturages de montagne. Cette assimilation défend *in fine* l'élevage industriel, qui dans la période actuelle continue de se déployer.

Dans les crèches, qui dépendent de la ville, deux repas hebdomadaires sont végétariens, et pour le personnel municipal et celui de l'hôpital, il y a, depuis

début 2023, un jour uniquement végétarien, en plus d'une option quotidienne. Il y aurait beaucoup à faire aussi avec l'alimentation des patients, et nous commençons à nous y attaquer. Quant aux réceptions municipales, elles sont végétariennes, à quelques exceptions près. Cela constitue un saut culturel intéressant : ne pas associer la fête à la viande.

Notre engagement municipal s'inscrit dans une logique générale de lutte contre les prédatons (des hommes sur les femmes, du Nord sur le Sud...)

Rencontrez-vous des obstacles ?

Les cantines ont un vrai succès : la fréquentation a doublé en vingt ans. Nous y connectons engagement écologique et politique sociale, avec une tarification différenciée en fonction des revenus des familles. La réception du menu végétarien est très bonne, aussi bien du côté des équipes municipales que des convives. Les polémiques sur le sujet, hors-sol, sont créées par des médias nationaux avides de sujets à sensation.

Notre limite principale est la capacité de notre cuisine centrale, qui est débordée par son succès, et servir plusieurs menus nécessite un travail supplémentaire. Une nouvelle cuisine est en projet. On se heurte aussi à des problèmes de commande publique : on manque légalement de latitude pour choisir des produits locaux, ce qui aiderait à structurer des filières plus durables.

Comment agir au-delà des cantines ?

Lorsque je mange au restaurant, par exemple avec mes collègues maires, je ne commande jamais de viande ni de poisson, ce qui continue de choquer. C'est important pour moi d'affirmer ce choix politique, et de bousculer les normes alimentaires. Lorsque je prévois un repas au restaurant dans le cadre de ma fonction, je demande au chef de proposer un menu végétarien. De la même manière, je n'hésite pas à rencontrer les organisateurs des congrès auxquels je participe pour leur demander pourquoi ils continuent de servir de la viande et du poisson. J'agis aussi dans l'idée que mon exemple puisse avoir une influence. Par exemple, mon usage du vélo a inspiré les chefs d'entreprise locaux. En somme, j'œuvre au changement d'image de l'exercice du pouvoir.

Converser, pour « convertir »... ou pas

Thibault Rollet n'est pas un rentre-dedans. Le *Gentil Végétarien qui ne voulait convaincre personne* est à la fois le titre de son livre et le nom qu'il a choisi pour parler de ce qui lui tient à cœur, sur un ton facétieux propre à détendre les réfractaires. Son art de la discussion se fonde sur un premier constat : « Il faut encore démythifier le végétarisme. Il y a une argumentation indiscutable quant aux bénéfices, qui s'oppose à la conception quasiment religieuse que peuvent en avoir certains. Et pour l'aborder il faut être à la fois très factuel et très doux, car l'alimentation est un sujet qui met en cause des choses profondément ancrées. » Contourner les réflexes de défense nécessite aussi de reconnaître explicitement certains freins, estime-t-il, comme la pression sociale ou l'énergie nécessaire à la transition.

Convaincu que la nourriture est d'abord inclusive, particulièrement quand elle est végétale, Thibault écoute. Il laisse venir les mots de l'autre, qui lui montreront quel prisme détermine son regard, et quel peut être le « point d'entrée » dans l'échange : « L'éthique animale est compliquée à aborder, il faut un truc particulier pour y être réceptif. Ce qui touche à l'écologie ou à la santé marche mieux. » Parce qu'on ne désire que ce qui apparaît comme positif, Thibault



montre la parcelle de pouvoir que nous détenons sur notre assiette, présente le végétarisme comme un moyen de « prendre soin... de soi, de la planète, de ses proches », promeut le soutien, la solidarité et apporte une grande attention

à la « réassurance » de son interlocuteur. Il mène un dialogue fondé sur l'ouverture... avec l'humilité de se dire qu'on n'est pas maître du moment propice, de ce déclic personnel qui rend possible le changement.

Son livre : *Le gentil végétarien qui ne voulait convaincre personne*, auto-édition.

Le suivre sur les réseaux, pour le rencontrer dans la « vraie vie » :

@le_gentil_vegetarien_livre

f Le gentil végétarien qui ne voulait convaincre personne

K.V.

Changer de voie : une question de rencontres



Stéphane et Valérie Baud sont les heureux fondateurs d'Aux Pains Sans Peines, boulangerie-pâtisserie 100% végétale. À le voir s'épanouir en préparant des tartelettes au fromage végane, des brioches au lait d'avoine et des croissants au jambon végétal, on penserait que Stéphane a fait cela toute sa vie. Pourtant, il s'en faut de beaucoup. Dans une autre vie, Stéphane et Valérie ont été éleveurs. Des rencontres, animales et humaines, leur ont permis de prendre un virage à 180 degrés, avec confiance et enthousiasme.

PAR ASTRID PRÉVOST

STÉPHANE ET VALÉRIE

Tous deux se sont lancés par amour des animaux et de la bonne nourriture : avec leur petit élevage idyllique au cœur des Alpes suisses, ils voulaient proposer des produits de qualité. La vache Réglisse était leur premier animal. Stéphane a noué un lien très fort avec elle, et a décidé qu'elle ne partirait jamais à la boucherie. Elle n'a pas été la seule à le déstabiliser : le regard des cochons « *exactement comme nous, ils comprennent tout* » confirmait son sentiment de trahir ses bêtes. Il a donc « *arrêté les cochons* », et poursuivi son activité avec d'autres animaux. Mal à l'aise avec sa conscience, mais tenu par sa fierté d'éleveur.

Et puis Réglisse s'est éteinte, et Stéphane y a vu comme un message : il pouvait s'accrocher à sa fierté et continuer à tuer, ou bien il pouvait écouter son cœur.

Ce déclic, en 2021, a amorcé la reconversion du couple. Il restait alors deux vaches dans l'exploitation,

Maya, fille de Réglisse, et Hippie, fille de Maya. Hippie était déjà vendue au boucher, et un paysan ne revient pas sur la parole donnée : ils arrêteraient donc l'élevage une fois qu'elle serait partie à l'abattoir, et se sont mis en quête d'un lieu d'accueil pour Maya. C'est ainsi que, de fil en aiguille, on leur a conseillé de prendre contact avec Virginia Markus, fondatrice du sanctuaire Co&xister.

VIRGINIA

Stéphane reconnaît que s'il l'avait rencontrée quelques mois plus tôt, ç'aurait plutôt été « *pour lui casser la gueule* » : Virginia est une militante antispéciste, connue pour avoir mené, entre autres, des enquêtes dans des abattoirs et des sauvetages d'animaux, avant de créer un sanctuaire.

Elle avait abordé la reconversion des éleveurs dès 2017, dans son livre *Industrie laitière : une plaie ouverte à suturer ?* Mais Stéphane et Valérie ont été les tout premiers à se tourner vers elle pour mettre ces idées en pratique : elle était « *beaucoup trop clivante* », reconnaît-

elle aujourd'hui. La rencontre avec Stéphane et Valérie a sonné l'heure de confronter ses aspirations à la situation. Elle aussi a dû se remettre en question, pour permettre une rencontre d'humaine à humains, et non de militante antispéciste à éleveurs.

Assis dans la terre, entourés des animaux, tous trois ont dressé le constat de leurs nombreux points communs... et ont convenu que Maya viendrait vivre à Co&xister. Et pour qu'elle ait une congénère, Stéphane et Valérie ont finalement racheté Hippie au boucher, et l'ont installée au sanctuaire.

« J'ai beaucoup fait, disait Platon, si j'arrive à ranimer en celui qui m'écoute le souvenir de ce qu'il sait déjà. »

AUX PAINS SANS PEINES

Comme beaucoup de petits éleveurs, Stéphane vivait aussi d'un second emploi d'ouvrier à l'usine. Au moment où il met un terme à son exploitation agricole, le voilà licencié économique : sans emploi, sans élevage, avec mille questions en tête, et aucune piste de réponse. Seul atout : le couple ne s'est pas du tout endetté pour sa ferme.

Au fil des discussions avec Virginia, une nouvelle activité se dessine : l'ancien éleveur est aussi un ancien boulanger, il retrouve la passion du pain, et le projet d'une boulangerie-pâtisserie végétale voit le jour en quelques mois. Virginia active ses contacts pour trouver des fournisseurs et mettre en place un début de circuit de distribution. Elle apporte ses conseils pour la communication de la nouvelle enseigne, et organise un événement de levée de fonds, qui assure au couple une mise de départ suffisante pour éviter de s'endetter.

Aujourd'hui, Aux Pains Sans Peines fait son chemin dans la région vaudoise, et vient de se doter d'un food



Stéphane et Virginia sont venus raconter leur parcours commun lors de la journée d'étude organisée par l'AVF à l'Assemblée, en juin dernier.

truck. Pour Virginia, la confiance accordée par ce premier couple d'éleveurs a permis d'ouvrir la voie à beaucoup d'autres personnes qui ne souhaitent plus vivre de l'exploitation animale. Désormais, elle aide également des manèges d'équitation et des laborantins et laborantines à changer leurs pratiques.



Virginia Markus vient de publier un nouveau livre aux éditions Bayard, *Ce que murmurent les animaux*. Elle y retrace ce que lui ont appris les liens étroits noués au sanctuaire Co&xister.

Reconversion agricole de l'élevage intensif

Changer de cap

Sortir de l'élevage, pourquoi? Et comment? Avec Transiterra, Silvère et Joachim, descendants d'éleveurs, préparent la transition d'une « zootchnie » brutale à une agro-écologie solidaire et rémunératrice.

PAR KARINE VERNETTE ET ASTRID PRÉVOST

« Il y a un trou dans la raquette de la transition agricole et écologique : les bâtiments de l'élevage industriel hors-sol » lâche Silvère Dumazel. Ce trou n'est certainement pas le seul, mais il est symptomatique de la situation des éleveurs dans le système intensif, le plus représenté en France. Surendettés, mal rémunérés par un métier dopé aux subventions, ils disposent souvent de bâti mais de peu de terres, et leur recherche d'une activité agricole de substitution trouve peu de soutien auprès des pouvoirs publics. Créée fin 2022, l'association Transiterra recueille des données qui permettront de construire des solutions techniques et économiques, toujours agricoles, pour transformer les poulaillers géants, les porcheries hors-sol ou les élevages de lapins de chair. Un de ses objectifs est d'élaborer un outil complet mis librement à disposition des candidats à la transition. À la clé : des productions végétales rémunératrices qui réutilisent les bâtiments, comme les champignons ou les micro-pousses.

Des voies d'avenir

La transmission est le moment clé : il est plus facile de s'extraire de l'élevage lors d'une cessation d'activité, en laissant une exploitation qui nourrira celles et ceux qui s'installeront. Les futurs agriculteurs et agricultrices, cependant, ne sont pas informés sur des filières d'avenir, la formation agricole peinant toujours à sortir de la prééminence de l'élevage agro-industriel. Une grande partie des exploitations françaises changera de mains dans la décennie qui vient, à la faveur de départs en retraite massifs : c'est le moment de former les successeurs, dont beaucoup ne seront pas issus du monde agricole, à des productions végétales assurant un revenu correct, tout en relevant les défis environnementaux. Pour que l'agriculture redevienne un métier d'avenir, Silvère et Joachim militent pour que les subventions proposées par l'État tiennent compte des objectifs écologiques, et dessinent un futur viable.

Transiterra a fait le choix de s'appuyer sur des ONG, et beaucoup moins sur les chambres d'agriculture, qui tendent à relayer le message du productivisme à tous crins. Terre de Liens, la Fondation pour la Nature et l'Homme ou l'Organisation professionnelle de l'agriculture biologique contribuent ainsi à diffuser et à enrichir les pistes explorées par la jeune association. Le SAMU social agricole et le réseau des CIVAM, les centres d'initiatives pour valoriser l'agriculture et le milieu rural, permettent de faciliter les contacts de Transiterra avec les éleveurs concernés.

Fin 2023, sous le regard bienveillant de L214, Silvère et Joachim ont fondé le collectif Terres en transition avec Virginia Markus. Tandis qu'au Royaume-Uni, en Suisse alémanique, aux États-Unis, d'autres initiatives ouvrent elles aussi la voie d'un monde agricole plus végétal.

transiterra.fr
terres-en-
transition.fr



Le paradoxe du vivant

PAR JEAN-MARC GANCILLE

On connaissait déjà le paradoxe de la viande, ce phénomène étudié en psychologie qui pointe la contradiction entre, d'un côté, aimer manger de la viande, et de l'autre, aimer les animaux. On découvre depuis quelque temps le « paradoxe du vivant », cette propension qu'ont certains écologistes à se battre pour le vivant, tout en encourageant une alimentation carnée qui lui nuit au premier chef.

Thomas Brail nous a récemment livré un exemple confondant de cette nouvelle dissonance cognitive. Cet infatigable militant de la cause des arbres, adepte du blocage de chantiers de déforestation en tous genres, a publié, courant novembre, sur ses réseaux sociaux, une vidéo appelant à soutenir le petit élevage paysan « qui nous nourrit ». Cet homme prêt à mourir pour sauver un arbre s'affiche donc désormais en défenseur de l'élevage, première cause mondiale de déforestation. Cherchez l'erreur.

Cette incohérence totale n'est pas un cas isolé. Elle se retrouve chez la plupart des philosophes du vivant, comme le très en vue Baptiste Morizot. Lui qui plaide constamment pour des « égards ajustés » envers les non-humains semble n'avoir aucune considération pour les animaux d'élevage, victimes naturelles du « s'entre-manger joyeusement » qu'il revendique ouvertement.

On retrouve ces contradictions jusque chez les écologistes radicaux, comme l'écrivain américain Derrick Jensen. La virulence de sa critique du suprémacisme humain sur les autres espèces n'a d'égal que les divagations de son analyse sur la sentience des plantes (qu'aucune étude scientifique sérieuse n'a établie à ce jour). Une théorie fumeuse, mais bien pratique pour continuer à ingurgiter des animaux (puisque toutes les souffrances se valent).

Le constat est le même lorsque qu'on considère les leaders politiques écologistes en France, ou les influenceurs médiatiques de la cause du climat : quasiment aucun d'entre eux n'est végétarien, et encore moins végétalien. Cela ne les empêche nullement de s'afficher en hérauts de la préservation du vivant.

Pour tous ces militants de la cause écologiste, il ne semble donc pas y avoir d'antagonisme à vouloir simultanément sauver et manger le vivant. Un paradoxe dont l'absurdité se mesure à la permanence du déni du véritable impact de l'alimentation carnée sur l'habitabilité de cette planète.



Veg'Action: aller plus loin ensemble

Peu accompagnées, les cantines vivent des situations très diverses, et leurs responsables peuvent se sentir isolés devant les questions, les difficultés ou les besoins suscités par l'option végé. Cependant, certains établissements ont acquis de l'expérience et cherchent à la partager: le réseau Veg'action, lancé par l'AVF en novembre, réunit des professionnelles des différents métiers de la restauration

collective, des associations et des fournisseurs spécialisés, pour faciliter les échanges d'information et l'élaboration de solutions sur-mesure.



Premiers enseignements de cette initiative: ce réseau répond à un besoin important, et la communication vers les convives et les familles est une priorité pour de nombreux participants. Un signe parmi d'autres que la loi n'a décidément pas fait l'objet de la moindre promotion auprès des premiers concernés.

bit.ly/VegAction

Menu végé dans les cantines: on est loin de la vitesse de croisière

Depuis 2019, la loi EGAlim impose un menu végétarien par semaine dans les cantines scolaires. Voter pour le menu végé, c'est (très) bien, s'assurer que la loi est appliquée et applicable, c'est... mieux? Indispensable. L'AVF s'est appuyée sur les réponses de près de 600 collèges et lycées pour faire le point sur la mise en pratique de cette disposition. Et la note n'est pas satisfaisante: près de 40% des collèges et lycées n'appliquent pas la loi, et 60% d'entre eux estiment que l'accompagnement de cette mesure par l'État est insuffisant, pointant un manque de formation, de personnel, d'outils adaptés, de budget... Enfin, en raison de ces lacunes, les menus végés laissent trop de place aux produits très transformés et aux protéines animales (fromage et œufs).

L'AVF présente des propositions à destination des pouvoirs publics pour que le menu végé tienne ses promesses pour le goût, la santé, le climat, la planète... Et les professionnelles qui le préparent.

EN SAVOIR PLUS :
vegcantines.fr/publications



Une question de principe... des conséquences pratiques

L'AVF soutient la requête qu'un militant antispéciste suisse a portée devant la Cour européenne des droits de l'Homme (CEDH): Mathias et son avocat demandent que l'antispécisme soit reconnu comme une conviction philosophique protégée. La Cour a déjà considéré que cette requête est recevable, ce qui n'est pas si fréquent. Une question de principe, toute théorique? Pas du tout,

cette reconnaissance aurait des retombées très concrètes. Si la réponse est favorable, une nourriture conforme à cette conviction, et donc végane, devra être rendue accessible dans tous les lieux où la restauration est sous contrainte, et ceci dans les 46 États qui reconnaissent les décisions de la CEDH. Cela concernerait notamment les hôpitaux et les prisons... On peut aussi espérer que cette prise en compte crée un effet d'entraînement pour l'ensemble de la restauration collective, y compris là où (un peu) de choix est théoriquement possible, comme les cantines ou les restaurants d'entreprise.

Pour donner toutes ses chances à cette action en justice, l'AVF a lancé un financement participatif du travail effectué par le cabinet d'avocats spécialisé Peter et Moreau, et a obtenu des fonds pour communiquer largement sur l'alimentation végane. La date de la décision n'est pas connue, mais pourrait intervenir dans le courant de cette année.

Retrouvez cette campagne sur vegpolitique.fr



Le 9 juin prochain, on change l'Europe?

Le 9 juin, rendez-vous aux urnes pour élire les eurodéputés. Pour la France, ils et elles seront 81, et pèseront 10% des voix dans cette instance qui co-construit les grandes orientations de l'Europe. Ces voix compteront, en particulier, pour rapprocher l'Union de ses objectifs écologiques, en matière de réduction des gaz à effets de serre, de préservation de la biodiversité, de protection de la santé... Autant de secteurs qui reposent sur une agriculture durable et des habitudes alimentaires plus végétales.

Le gouvernement français actuel est ouvertement pro-élevage, et donne régulièrement des gages aux lobbys agricoles, tout en prenant prétexte des décisions européennes pour maintenir un immobilisme dont seuls bénéficient quelques gros acteurs du secteur. Face à cette situation nationale bloquée, l'Union fait la force: envoyons à Strasbourg des parlementaires qui s'engagent à faire passer l'Europe au vert!

L'Union fait la force: envoyons à Strasbourg des parlementaires qui s'engagent à faire passer l'Europe au vert!

L'Union végétarienne européenne (EUV), dont l'AVF est membre, présente son Plant-Based Manifesto: une liste de mesures pour faire passer l'agriculture et l'alimentation européenne à un régime soutenable, donc plus végétal. Scientifiques, professionnelles de la recherche et de l'agriculture, élu-es de tous bords et de tous niveaux sont invités à le co-signer, et à interpeller ainsi, avec nous, celles et ceux qui postulent à un mandat européen. Un questionnaire permettra ensuite aux candidat-es de préciser leurs intentions: nous pourrions ainsi évaluer quel modèle d'agriculture et d'alimentation ils soutiennent... et voter en conséquence.

Suivez la campagne européenne sur vegpolitique.fr, et sur les réseaux sociaux de l'AVF.

- POUR ALLER PLUS LOIN :**
- Le manifeste de l'Union végétarienne européenne: euroveg.eu/the-plant-based-manifesto
 - Pour une politique européenne qui passe au vert, le rapport Plant Powered Politics: bit.ly/PolitiquesVertes



Désobéir pour l'avenir

« Il faut cesser de parler de crise écologique. Il s'agit d'une catastrophe écologique. Le terme est important. » Jérôme Guilet, militant écologiste, antispéciste, membre de l'AVF, est chercheur en astrophysique. Mais il ne réserve pas la blouse blanche au travail en labo : avec d'autres savants, il s'expose pour défendre le climat. Rencontre avec un activiste campé sur le consensus scientifique.

PAR KARINE VERNETTE

Longtemps partisans d'une scrupuleuse neutralité, des scientifiques, de plus en plus souvent, sortent comme lui de leur réserve. À 39 ans, ce gaillard à l'air bonhomme mais à la tête dure est aujourd'hui engagé avec ses homologues du collectif Scientifiques en Rébellion : perturbation mouvementée de l'AG de Total à Paris, sit-in contre l'installation d'un terminal méthanier flottant au Havre, occupation, à grand renfort de colle,

d'un showroom de BMW à Munich... Cette dernière action lui a valu plusieurs jours de diète dans une prison allemande, suivis quelques semaines plus tard d'une visite guidée du commissariat du Havre. Mais qu'est-ce qui pousse un professionnel particulièrement attaché à l'intégrité scientifique à sortir ainsi des clous ? « La posture neutre est de plus en plus discréditée, pose-t-il. Outre le fait que la neutralité est illusoire, ne pas prendre position est une position en soi. C'est même une question de rigueur intellectuelle. »

Ce glissement, qu'il n'est pas le seul à avoir fait, commence peut-être lors de la COP 21, à Paris. La médiatique réunion internationale met en scène un paradoxe qui n'a fait que s'accroître depuis : tandis que les délégations du monde entier célèbrent leur ferme intention de contenir le réchauffement climatique en dessous du point de bascule de +1,5 degrés, des militants écologistes sont assignés à résidence, et les ONG tenues en laisse. Les années suivantes ne cesseront de mettre en évidence l'écart entre l'état des connaissances sur le dérèglement climatique, les déclarations des COP, et les politiques réellement mises en œuvre pour tenir les engagements affichés. Paroles, paroles, dont Jérôme se lasse : la sienne continue à sensibiliser par le dialogue, la douceur, et



L'action emblématique de l'automne 2022, à Munich, lors de la campagne Unite Against Climate Failure.

l'appel à la raison, mais il prend acte qu'« être sympa ne suffit plus ».

Jonction des luttes

Il perçoit des liens profonds entre la cause climatique, l'antispécisme et les sujets de société : « On souffre tous du même système oppressif, je me vois à la jonction de ces luttes. » S'il avance que l'animalisme « n'a peut-être pas encore atteint la taille critique » pour peser dans la balance, il souligne ses nombreux points communs avec le mouvement écologiste, dont un nombre croissant de militant-es s'intéresse à la question animale et à la réduction de la consommation de viande. La récente expression « défense du Vivant », cri de ralliement des combats environnementaux, l'incite cependant à une mise au point : « C'est incomplet si on ne parle pas de la spécificité des animaux par rapport aux végétaux : il faut prendre en compte leur intérêt à vivre en tant que sujets. » Cette spécificité, c'est la sentience, souvent encore confondue avec la sensibilité : elle désigne la capacité d'un être vivant à percevoir de manière subjective son environnement et ses expériences de vie.

Conscient qu'il y a encore du chemin à parcourir pour que cette considération soit accordée, Jérôme estime tout de même que le sujet rencontre un accueil plus favorable au fil des années. Et note au passage qu'Extinction Rébellion, collectif essentiellement pro-climat, s'est doté de deux branches ouvertement animalistes, Animal Rebellion et Changement de régime. Pour sa part, il rappelle chaque fois que c'est possible, avec des mots choisis mais sans fard, combien le traitement réservé aux autres animaux détermine le sort des humains... et dénonce en particulier les pratiques d'élevage abominées aussi bien par les écolos et les végés que par une bonne partie de l'opinion publique.

Les institutions ne sont pas encore tout à fait à la page, comme en témoigne le programme du dernier congrès de l'Association vétérinaire de France (voir « Pour aller plus loin »).

Limites

Les occasions de porter ce message sont plus nombreuses au fil des manifestations de Scientifiques en rébellion. Jérôme a pesé les risques et la nécessité de ces actions d'éclat : « Enfreindre la loi est un dernier recours, rappelle-t-il, et on ne le fait pas par plaisir, les conséquences négatives sont toujours pour les activistes. » La non-violence est sa ligne de conduite autant qu'un pilier de la désobéissance civile, qui confronte chacune à ses limites : on n'attaque jamais les personnes, mais s'autorise-t-on à détruire du matériel ? Se sent-on à l'aise avec l'hypothèse du sabotage, dans quelle mesure, quelles circonstances ? Ces questions qui semblaient ne concerner qu'une frange des militants sont aujourd'hui dans la tête des plus doux, face à l'immobilisme, et après le calamiteux épisode de Sainte-Soline, signe de la criminalisation grandissante des mouvements de contestation de tous ordres. Cette répression « est une source d'inquiétude, mais pas une surprise, philosophe Jérôme : ça montre que notre voix porte plus qu'avant. Et cette réponse policière disproportionnée peut déboucher sur une radicalisation des actions militantes. » Une blouse blanche ne protège pas, mais elle donne certainement du poids aux arguments.

POUR ALLER PLUS LOIN

scientifiquesenrebellion.fr/actions
« Lettre ouverte à l'Académie vétérinaire de France : où est la science ? ». bit.ly/CongresVeto



En 2022 dans la galerie de paléontologie du Muséum d'histoire naturelle de Paris, pour la Nuit de la rébellion scientifique.

Musique extrême et betteraves saignantes

Aux yeux des profanes, l'univers de la musique metal pourrait apparaître comme le point de convergence d'êtres violents et sanguinaires, sacrifiant des chats à Satan les nuits de pleine lune. Pourtant, il compte plus de véganes que la population générale.

PAR LISA ROCHE

C'est ce que confirmait aux journalistes Neff Holger Hübner, directeur du festival Wacken Open Air Festival, dès 2017. Quant au Hellfest, 90 % de ses stands de restauration proposant au moins une option végétarienne, il est considéré par PETA comme le festival metal le plus vegan-friendly. D'autres événements d'envergure, tels que le Obscene Extreme Fest, vont plus loin en proposant uniquement de l'alimentation végétale... et aucun festivalier n'a pour autant lancé de malédiction ! Pour comprendre ce phénomène, il faut remonter aux origines d'un mouvement issu de la scène punk hardcore des années 80, milieu privilégié des luttes sociales et politiques, caractérisé par le



rejet de l'oppression systémique, comme l'illustrent le queercore ou le riot grrrl, ou son accointance avec les mouvements anarchistes et antifa. Si le milieu punk plonge joyeusement dans les excès de libations et de stupéfiants en tous genres, une mouvance opposée voit le jour, qui considère la drogue, l'alcool et le sexe consumériste comme autant de moyens d'asservissement. C'est une chanson du groupe Minor Threat, en 1981, qui donnera son nom à cette mouvance : le straight edge. Dans la scène hardcore new-yorkaise du milieu des années 80 naît alors la youth crew, qui intègre le véganisme à la culture straight edge dont elle est issue. Un des groupes les plus emblématiques du genre est sans doute Youth of Today, dont la chanson *No More* de 1988, affiche ouvertement son rejet de la viande : « *Meat eating / Flesh eating / Think about it / So callous to this crime we commit* » (Manger de la viande / Manger de la chair / Réfléchis-y / Si insensibles à ce crime que nous commettons).

Tout sauf « normal »

Cette évolution est corrélée aux principes fondateurs du mouvement punk, profondément politique et fondé sur la contestation de l'ordre établi et le rejet des normes sociales. À cet égard, la hiérarchie anthropocentrée est tout autant remise en cause que l'oppression capitaliste. Et le lien fort de la viande avec la virilité et le patriarcat renforce encore son statut de symbole d'oppression sociale. Choisir de penser en dehors des principes établis prend alors la forme d'une démarche émancipatrice qui se concrétise, entre autres, par le rejet d'une alimentation impliquant l'exploitation et l'asservissement d'autres espèces. Vous l'aurez compris, le milieu punk hardcore est un terrain particulièrement favorable à la convergence des luttes, comme l'illustre le groupe Propagandhi.

C'est enracinée dans ce terreau contestataire que la musique hardcore fait pousser les branches du crustpunk et du grindcore, ou s'hybride avec ses cousins éloignés du heavy metal, se ramifiant en un arbre généalogique complexe et fourni.

Le tronc commun est toujours une musique qui s'écoute fort, portée par des rythmes syncopés et des thématiques souvent violentes, en réponse à la violence exercée par une société normative, inéquitable, et dont les fondements reposent sur l'exploitation des plus



faibles. L'esthétique du metal se prête parfaitement à la dénonciation du sort fait aux animaux. Ici, pas de compromis ou d'argumentations, juste la réalité toute nue, comme le crie, par exemple, Cattle Decapitation. Le mouvement hardcore étant associé à une ouverture sur l'extérieur, sous forme de protestation et de rébellion, il entretient un lien fort avec l'esprit de meute, qui s'illustre dans les corps suintants se heurtant brutalement les uns aux autres dans la joie et la bonne humeur des pogos.

Aspirations mystiques et ascètes lovecraftiens

Il existe pourtant une autre sous-culture de l'univers metal, qui propose une approche diamétralement opposée. Puisant son inspiration dans le crustpunk et ses paroles sombres et pessimistes, flirtant parfois avec le mysticisme, le black metal, souvent perçu comme élitiste, se désintéresse des revendications politiques : il interroge plutôt la place de l'individu dans son environnement global, et se nourrit de concepts philosophico-religieux où la figure du diable matérialise une opposition fondamentale. Afin de s'extraire du conformisme, mais aussi pour que son empreinte sur le monde demeure le plus minime possible, le blackmetalleux choisit de se retirer. La révolte du mouvement punk se mue en misanthropie farouche. Il en reste l'agressivité, teintée d'une atmosphère oppressante d'inquiétante étrangeté. Le pagan black metal fait un pas de plus vers la transe mystique, en puisant dans le néopaganisme de la fin du XIX^e siècle. La question de notre relation avec la nature y joue un rôle central, et certains groupes n'hésitent

pas à chanter leur dégoût des exactions à l'encontre de l'écosystème, y compris des animaux : Botanist est un représentant du genre.

Dans sa volonté de s'opposer à tout conformisme, le mouvement black metal dans son ensemble constitue un terreau privilégié pour une démarche subversive telle qu'adopter une alimentation alternative. Comme son grand-père hardcore, il remet en cause l'anthropocentrisme : le véganisme apparaît donc comme son extension naturelle, donnant aux amateurs de black metal des allures d'ascètes jainistes consumés par de sombres visions lovecraftiennes.

Humour et engagements

Ce qui n'empêche pas ses adeptes de cultiver l'humour et l'autodérision. Vous en doutez ? Visitez donc la page Youtube de Brian Manowitz, alias VeganBlackMetalChef : si sa recette de Pad Thaï de l'Enfer aux trois millions de vues vous séduit, son *Grimoire Seitanique*, livre de recettes et de sinistres rituels, vous enchantera !

La galaxie du metal regorge d'artistes ouvertement engagés pour les animaux, certes, mais tous ces V-gens ne militent pas sur scène. Certains utilisent plutôt leur notoriété pour éveiller les consciences. C'est le cas, par exemple, de Rob et Sheri Moon Zombie, mettant en lumière des sanctuaires et refuges animaliers, ou encore d'Alissa White-Gluz (Arch Enemy), posant pour une campagne PETA. Notons également la participation à la préface du livre *Vegan Food, Art and Rock'n'Roll* des chanteurs de Social Distortion et Rise Against. Ce livre retrace dix années d'expérimentations culinaires chez *East Side Burger*, pionnier de la restauration rapide végétale et ancien fief parisien de nombreux artistes de la scène metal, avant sa fermeture cette année.

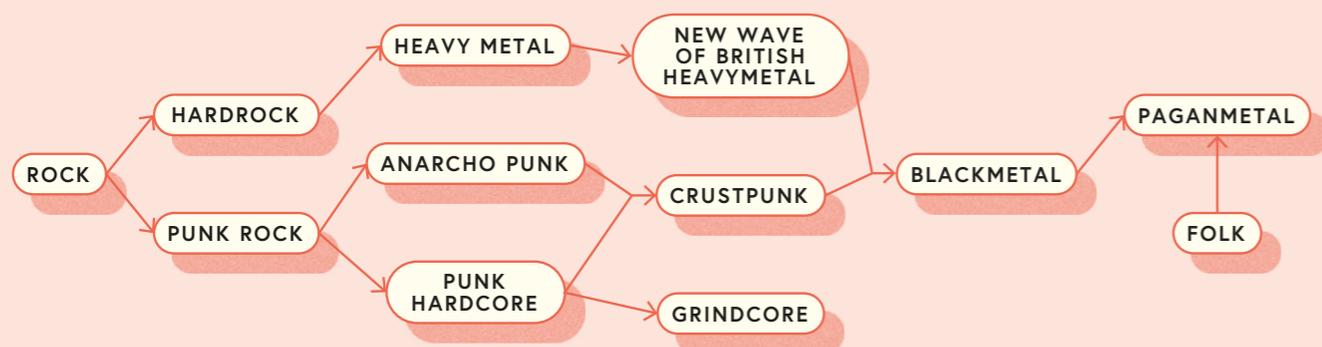
Vous comprenez à présent le caractère subversif et militant qui fait l'essence de la culture metal, et sans doute ne regarderez-vous plus un pogo de la même manière : vous reconnaîtrez dans cet apparent déferlement de violence la quintessence de la pulsion de vie.

POUR ALLER PLUS LOIN

- *Brutal College*, sur la chaîne Youtube de Max YME, épisode 1 : « Le véganisme dans le metal », 2018. bit.ly/MaxYme
- *Vegan Food, Art and Rock'n'Roll*, Teresa Moya, éditions Libertalia.



Généalogie (très) abrégée des musiques qui s'écoutent (très) fort en secouant la tête



HARD ROCK : né dans les années 60 aux États-Unis et en Grande-Bretagne, se caractérise par l'utilisation de chants agressifs, de distorsion de guitare et d'une batterie omniprésente. À découvrir avec Def Leppard, et son guitariste végane, Phil Collen.

HEAVY METAL : tendance esthétique plus radicale que celle du hard rock, qui voit le jour dans les années 70. L'un des groupes fondateurs du genre est incontestablement Black Sabbath, avec son bassiste végane, Geezer Butler. Quant au très influent groupe Judas Priest, son chanteur Rob Halford est végétarien. Végane également : Johannes Eckerström, *frontman* d'Avatar.

PUNK ROCK : émergeant au milieu des années 70 après de nombreuses expérimentations, ce style musical est indissociable de l'idéologie de révolte. Les pionniers en sont les Ramones ou les Sex Pistols (tristement, pas des V-gens), mais le genre se renouvelle régulièrement, comme le prouvent Rise Against et son *frontman* végane Tim McIlrath.

PUNK HARDCORE : pendant underground du punk rock, et ayant émergé simultanément, il se caractérise par des riffs simples et percutants, des sons distordus et des paroles criées pour exprimer des revendications politiques radicales. Familiarisez-vous avec ses sonorités en écoutant les Américains de Converge, ou encore le groupe vegan straight edge Xapothearyx.

NEW WAVE OF BRITISH HEAVY METAL (NWOBHM) : lancé par des groupes comme Iron Maiden (dont le *frontman* Bruce Dickinson est végétarien) ou Motörhead (Lemmy Kilmister étant plus connu pour son appétence pour le whisky que pour les légumes verts), ce genre né à la fin des années 70 se départ des influences blues du heavy metal et y incorpore des rythmes punk.

CRUST PUNK : émerge dans les années 80 sous l'influence du punk hardcore et de l'anarcho-punk. La caractéristique technique du crust est sa sonorité basse et distordue, empruntée au heavy metal, telle qu'employée par les Montpelliérains de Vegan Fox.

GRINDCORE : également née au milieu des années 80, musique directe, extrême et brutale, s'appuyant sur des vocalises gutturales, des blast beats de batterie et des riffs ultra rapides. Si Cattle Decapitation est le plus ouvertement antispéciste, de nombreux groupes abordent ce sujet, tels que Napalm Death ou Brutal Truth.

BLACKMETAL : né dans les années 80 en Europe d'un mélange hasardeux entre NWOBHM et crustpunk. Nous avons évoqué son ambiance générale : Posledná Minúta vous familiarisera avec ce genre, au travers de textes revendiquant l'anti-anthropocentrisme ou la libération de la Terre par l'écoterrorisme.

PAR MARIANNE FONTAINE-BEC, BÉATRICE NOLLET



Rossignols

Audrey Pleyne, *Le Béalial*, mai 2023, 144 pages, 10,90 €

Audrey Pleyne nous emporte dans un univers futuriste où des êtres vivants ont un rêve : fonder une communauté où chaque personne serait acceptée telle qu'elle est, par-delà ses particularités physiques et ses compétences mentales, où l'environnement serait ainsi fait que ces singularités seraient gommées et permettrait à tous les individus de l'univers de cohabiter en faisant société. Ces précurseurs fondent alors la Station, un lieu d'expérimentation de ce principe, où les espèces vivent ensemble, se mélangent en proportions variables. On y voit grandir l'héroïne du roman, qui cherche sa voie et se retrouve embarquée dans un conflit remettant en cause tout son univers. Il faut quelques pages pour s'approprier les notions de base de ce monde de science-fiction. Mais l'auteure nous fait rapidement saisir les enjeux de cette utopie et nous plonge dans un moment charnière de cette société où les volontés « spéciennes », pour ne pas dire spécistes, de séparer les espèces refont surface à grand bruit. Ce roman court et percutant raconte la construction de la tolérance et du respect. Sa vision techniciste de la cohabitation entre individus est une de ses originalités, soulevant en peu de mots de multiples questions.

B.N.

L'effet papillon

Ghislain Simard et Vincent Albouy, *La Salamandre*, mai 2023, 160 pages, 34 €

Connaissez-vous la petite tortue, le sylvain azuré ou encore le souci ? Ce sont tous trois des papillons de nos campagnes que ce livre de photos magnifie, parmi des dizaines d'autres espèces. Laissez-vous porter sur les ailes des papillons grâce aux magnifiques photos de Ghislain Simard, qui mêle avec brio les animaux et les plantes environnantes. Les commentaires aussi fascinants qu'instructifs de Vincent Albouy, entomologiste de renom, proposent une belle plongée dans le monde de ces insectes bien-aimés ! Saviez-vous que 80 % des insectes savent voler ? Que les papillons de jour sont les seuls insectes à ne pas pouvoir replier leurs ailes ? Qu'ils battent des ailes jusqu'à ce qu'elles se touchent en haut et en bas ? Qu'ils peuvent migrer sur plusieurs milliers de kilomètres en plusieurs générations ? Et que les motifs de leurs ailes sont constitués d'une multitude d'écailles ? Après avoir parcouru ce très bel ouvrage, vous ne vous promènerez

plus comme avant : vous serez à la recherche des papillons, pour capter de vos propres yeux toute la magie entraperçue dans ces pages. Et vous vous rappellerez le dernier chapitre, qui explique les enjeux de la préservation de ces pollinisateurs mis à mal par les activités humaines.

B.N.





C'est ainsi qu'ils comprennent

Jérôme Segal, *Les Perséides*, août 2023, 140 pages, 15 €

Jérôme Segal nous transporte, dans ce court roman qu'on croque en une heure ou deux, dans des univers aussi différents qu'un commissariat parisien, une ferme du Midwest américain, ou encore une communauté islamiste hambourgeoise. Il sait, en quelques mots, nous mettre dans l'ambiance particulière à chaque milieu et nous tenir en haleine par le suspense d'une enquête qui patine. En effet, il s'agit-là de comprendre la cause d'une vague de suicides sans pareille à Paris et dans ses environs, en 2024. On peine à distinguer, au fur et à mesure qu'on progresse dans la lecture, le lien entre ces deux, puis trois pelotes qu'il déroule sans faillir, ainsi que le lien avec l'antispécisme que l'on attend pourtant de cet auteur connu pour ses positions. Ce n'est que dans les dernières pages que retentissent, de manière aussi soudaine que puissante, les trompettes de l'animalisme. Ainsi, pour bien savourer ce roman, plongez dans le récit, suivez les pérégrinations des personnages bien campés, et laissez-vous surprendre : vous en sortirez porté-e par l'énergie du bouquet final!

B.N.

Poule sentimentale

Le podcast qui parle de nous, les animaux!

Un épisode d'une heure tous les mois, podcasts.com

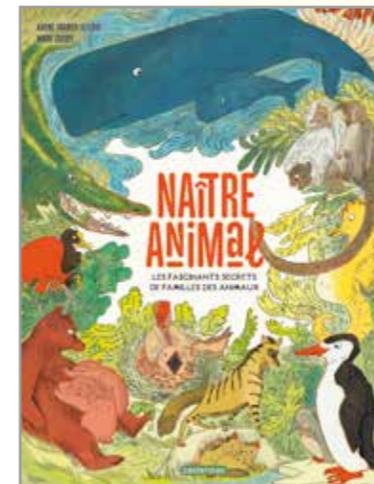
Prêt-es à plonger avec Rose, autrice de ce podcast, dans les histoires, petites et grandes, de ces héros d'un soir que sont les personnes interviewées? En effet, Rose a choisi de laisser largement la parole à ses invité-es et de les pousser à se raconter, à travers leurs actions et leurs expériences en lien avec l'antispécisme. D'anecdote d'enfance en récit de campagne présidentielle, du regard d'une charcutière sur un cochon de compagnie à une démonstration des capacités animales, vous en découvrirez beaucoup sur les parcours de ces figures de la lutte animaliste, et ne manquerez pas d'en apprendre aussi sur l'antispécisme au passage. Par exemple, saviez-vous que Caroline Dubois a lancé l'aventure du refuge Groin Groin un peu par hasard, en se passionnant pour son cochon nain? Vous apprendrez également par la voix d'Hélène Thouy que le droit français était précurseur en termes de reconnaissance de la sensibilité des animaux, mais qu'il reste suffisamment flou pour autoriser les conditions de détention actuelles des différentes espèces... Le podcast, lancé en juin 2023, propose un portrait par mois, et on voudrait qu'il y en ait plus pour ouvrir l'horizon des possibles, susciter des vocations et porter haut et fort la voix des autres animaux!

B.N.



Naître animal

Karine Granier-Deferre, Marie Caudry, Casterman, 2023, album documentaire, dès 4 ans, 14,95 €



Une vue d'ensemble complexe de la diversité des manières d'avoir une descendance, de préparer la naissance, de porter les petits, d'enfanter ou d'adopter, de partager les tâches, d'accompagner ou non sa progéniture vers son indépendance, un peu, beaucoup, parfois longtemps, souvent différemment. Familles monoparentales, biparentales, homoparentales, hétéroparentales, coopératives, matriarcales... cet ouvrage présente à la fois des généralités de comportement selon les espèces, et montre des individus qui ont fait des choix différents, tels deux manchots mâles souhaitant adopter un œuf, ou deux ours s'entraînant pour protéger leurs oursons. L'éducation apparaît comme un enjeu qui conditionne la survie et structure la famille, qu'il s'agisse de bébés abandonnés, qui apprennent par eux-mêmes, ou de ceux accompagnés par les adultes durant l'enfance. L'être humain aurait pu figurer au beau milieu des autres espèces animales, mais il clôt l'ouvrage avec la mise en lumière de

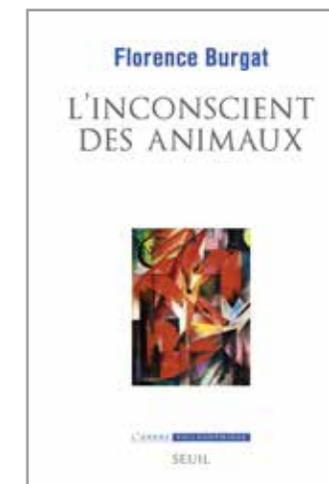
diverses façons de faire famille dans les cultures humaines, parmi lesquelles on saluera la représentation de familles homoparentales. Un album documenté, qui fait la part belle aux illustrations, rehaussées d'un orange vif. Il ravive les liens entre animaux non humains et humains et pourrait inviter à mieux représenter la diversité dans la littérature pour la jeunesse.

M.F.-B.

L'inconscient des animaux

Une lecture freudienne, Florence Burgat, Éditions du Seuil, 2023, essai, 23 €

Au-delà de « l'instinct », pourquoi ne pas prendre en considération la vie psychique des animaux non humains? C'est ce que propose Florence Burgat, directrice de recherche en philosophie à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (INRAE). Dans cet essai technique et passionnant, elle développe une intuition freudienne, enrichie par les apports de Merleau-Ponty, Jung, Lorenz, Derrida et Husserl – qui voyait dans les animaux des êtres qui existent à la manière de personnes, comme *un autre moi*. Elle met au jour l'inconscient d'animaux comme les mammifères et les oiseaux, par la phénoménologie, ce qu'appuient également l'éthologie et la psychiatrie vétérinaire. Sans les anthropomorphiser, elle relève ce que leurs comportements ont en commun avec ceux des humains, comme la ritualisation, les phobies, les troubles compulsifs ou les dépressions. Autant de sensations et d'émotions que les sciences ignorent, en posant aux animaux non-humains des questions qui sont les nôtres, et non les leurs. Rappelant les avancées sur l'épigénétique, elle propose aussi de prendre en compte la psychogénèse, c'est-à-dire l'héritage archaïque des animaux, ce qui fait, par exemple, qu'un chien craint l'orage, tandis que les humains ont souvent peur du noir. Cette progression méthodique nous invite ainsi à renouer avec les animaux, dont l'humain tente de se différencier – pour Florence Burgat c'est d'ailleurs la raison pour laquelle nous persistons à les manger. La philosophe soutient ainsi que « l'homme n'est pas un animal *plus* quelque chose, et l'animal n'est pas un homme *moins* quelque chose. [...] Il y a des formes de vie psychobiologiques qui sont toutes originales » : un nouveau récit pour percevoir le monde en dehors des codes anthropocentrés.



À NOTER

- Une interview de Florence Burgat sur son ouvrage dans *L'Heure Philo*, sur France Inter. bit.ly/InconscientAnimaux
- L'intelligence animale dans *Les Savanturiers*, France Inter. bit.ly/IntelligenceAnimaux

M.F.-B.



Valérie Guertin Larbons, foulet et autres bluffs

Praticante assidue de défis culinaires, Valérie Guertin met au point dans son Veggie Deli des spécialités qui ont mystifié un chef pas végé pour un sou. Elle a porté la bonne parole à l'écran, et végétalise l'Isère avec le sourire, et avec l'accent de son Québec natal.

de la culture culinaire en France, et de toutes les réactions qu'elle peut déclencher. Je me suis beaucoup préparée, et ma communauté sur les réseaux sociaux a été d'une grande aide: les échanges sont positifs, on s'encourage, on se soutient. C'est avec cet état d'esprit qu'on amènera un maximum de personnes vers l'alimentation végétale. Le but de Veggie Deli n'est pas simplement de nourrir les végés: manger moins de viande pour la santé et l'écologie, ça parle à tout le monde, omnis, flexis, végés, véganes...

Comment est né Veggie Deli ?

Je voulais un métier dans l'alimentaire, mais pas en restauration. Il est difficile de manger végétal en France, alors qu'au Québec, toutes les alternatives sont à portée de main: c'est ce qui a déclenché l'envie de monter cette activité. Je fais beaucoup d'essais, je regarde ce qui se fait, je me documente... jusqu'à ce que ce soit *vraiment* bon, pour apporter le même plaisir que la viande et la remplacer sans frustration. Mes clients m'apportent des idées et m'aident à adapter mes recettes aux goûts français, car nous n'avons pas les mêmes repères gustatifs. Mes produits sont basés sur mes souvenirs, donc non, je ne ferai pas de diots végétales [saucisses savoyardes, NDLR]!

veggiedeli.fr

@ le.veggie.deli

f LeVeggieDeli

Veggie Deli propose des tarifs préférentiels aux adhérent-es de l'AVF.

Veggie Deli revendique une viande végétale, artisanale et locale: pourquoi ces mots sont-ils importants ?

Viande est un mot-clé essentiel: il m'assure que Veggie Deli apparaîtra dans les résultats des moteurs de recherche. Et tout le reste découle de ce que je veux pour ma propre alimentation: pas question d'ultra-transformé dans mes repas quotidiens. C'est d'ailleurs un reproche redondant quand on parle d'alternatives végétales: « ce n'est pas bon pour la santé, c'est industriel ». Je veux rendre accessibles des alternatives goûteuses et saines, qui s'approchent au maximum des plaisirs de la viande – parce que j'ai adoré ça avant de devenir végétalienne pour le climat et pour ma santé. C'est un moyen de faciliter la transition pour un maximum de personnes.

Tes produits ont bluffé un chef lors des sélections d'Objectif Top Chef. Pourquoi as-tu voulu participer à ce concours de cuisine très traditionnel ?

J'ai toujours eu envie de participer à une compétition culinaire, depuis que je suis petite, en me demandant « quel est mon niveau ? » Ça correspond aussi à mon objectif de changer le monde à ma façon, en végétalisant le plus d'assiettes possible. Je me rends compte de l'importance

Salade Cæsar végétale

POUR LA SAUCE :

- 250 ml de tahini (purée de sésame)
- Le jus et le zeste d'un citron
- 30 ml de câpres
- 3 à 4 grosses gousses d'ail
- 15 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- Jusqu'à 125 ml d'eau
- 30 ml de levure maltée

POUR LA SALADE :

- Une salade romaine mais soyez fous et choisissez la salade qui vous inspire ou même du chou rouge ou blanc. Videz le frigo en premier.
- Les légumes de votre choix: tomates, concombres, radis, etc.
- Des croûtons de pain (optionnel).
- La protéine de votre choix: tofu grillé, seitan grillé ou bien évidemment le foulet Veggie Deli.
- Des lardons végétaux, du tofu fumé et grillé à la poêle ou encore des larbons ou de la vancetta Veggie Deli.

① Lavez et préparez la salade ou le chou.

② Lavez et coupez les légumes.

③ Faites griller la protéine de votre choix et réservez-la.

④ Préparez la vinaigrette:

- Zestez le citron et hachez les câpres et les gousses d'ail. Réservez.

- Mélangez le tahini, l'huile d'olive, le jus de citron, la levure maltée et détendez petit à petit avec l'eau jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux.

- Ajoutez l'ail et les câpres hachés ainsi que le zeste de citron.

- Assaisonnez en sel et poivre, goûtez et ajustez selon vos préférences.

⑤ Mélangez la vinaigrette avec la salade et les légumes.

⑥ Ajoutez la protéine réservée, les lardons végétaux, et enfin les croûtons.

⑦ Dégustez.





Le panais, la carotte et le cuisinier

Ces deux légumes-racines sont de proches parents qui aiment à se retrouver sur les étals de nos marchés lorsqu'arrive l'automne. Leur consommation à l'état sauvage remonterait à 2000 ans avant notre ère dans le cas du panais, et en tout cas à l'Antiquité romaine pour ces deux légumes. Leurs racines, blanchâtres et fibreuses, ont longtemps été confondues, et il

aura fallu attendre les environs de l'an 800 pour qu'elles soient différenciées dans un acte législatif ordonné par Charlemagne, le capitulaire De Villis, qui répertorie les plantes à cultiver dans les jardins royaux.

Quand l'histoire change la couleur des carottes...

Si les carottes arborent une robe qui va du blanc au violet foncé, le bel orange qui nous est coutumier est dû à un pigment naturel précurseur de la vitamine A et aux propriétés antioxydantes bienfaitrices : le bêta-carotène (plus elles sont colorées et plus elles en contiennent et seront goûteuses). L'histoire raconte que cette couleur aurait été privilégiée par une sélection opérée au XVI^e siècle par les Hollandais, dans le but de plaire à la maison d'Orange, famille princière établie dans le Vaucluse et dont l'un des souverains avait aidé à l'indépendance des Pays-Bas.

À SAVOIR...

Panais et carottes sont très sensibles au gaz éthylène que dégagent certains fruits (dits climactériques) lors de leur maturation, comme les pommes, poires, abricots, pêches, bananes, fruits de la passion... Placés à proximité de ces fruits, panais et carottes vont produire des molécules responsables d'une amertume en bouche. Par ailleurs, sachez que le panais (et plus encore les variétés sauvages) contient des furanocoumarines : un contact prolongé de la peau avec ces substances photosensibilisantes peut provoquer des irritations, parfois sévères, lors d'une exposition au soleil. Le panais est en outre incriminé dans le syndrome d'allergie orale, des picotements de la bouche que les personnes allergiques aux pollens peuvent ressentir à l'ingestion de certains aliments.

(Sources : J. Goust, *La Carotte et le Panais*, Actes Sud, 2001 ; D. Compare, *Les Légumes oubliés*, Métive, 2014 ; Radio Canada, « Gare aux fruits et légumes toxiques » / passeportsanté.net, « Le panais, un légume à la saveur sucrée ») / (Source d'inspiration pour ces deux recettes, très immodestement : mon livre *Les Légumes oubliés*, Geste Éditions, 2014)

Compotée de panais aux pommes et gingembre

Le gingembre met en valeur le panais dans cette recette aigre-douce parfaite avec un riz pilaf.



4 PERSONNES
DIFFICULTÉ : FACILE
TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MIN

INGRÉDIENTS

- 600 g de panais
- 1 belle pomme
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de sirop d'érable
- 1 c. à s. de vinaigre de pomme
- 1 petite noix de gingembre frais
- 1/2 c. à c. de graines de cumin
- 50 cl de bouillon de légumes
- Sel et poivre noir au moulin

- ① Éplucher et rincer les panais et la pomme, et les découper en petits morceaux.
- ② Les faire revenir à feu doux et à couvert dans l'huile d'olive avec le gingembre râpé, le cumin, le sirop d'érable et le vinaigre pendant 8 min en remuant régulièrement : les morceaux doivent à peine se colorer
- ③ Mouiller avec le bouillon, saler et poivrer puis laisser réduire à découvert pendant une vingtaine de minutes (il doit rester un peu de liquide).
- ④ Écraser grossièrement avec un presse-légumes, ou à la fourchette, de façon à obtenir une compote grossière mais homogène. Servir chaud.

« Mezze » aux carottes violettes

Une recette savoureuse et originale que je dois à une amie, Aysegül et que j'ai adaptée en version végane. À préparer à l'avance et à déguster frais.



3 À 4 PERSONNES
DIFFICULTÉ : FACILE
PRÉPARATION : 30 MIN
USTENSILES : UNE RÂPE À LÉGUMES

INGRÉDIENTS

- 400 g de carottes violettes
- 4 cl d'huile d'olive
- 250 g de « yaourt » à la grecque végane
- 40 g de cerneaux de noix
- 1 c. à c. de piment d'Espelette
- Sel

- ① Peler, rincer puis râper grossièrement les carottes.
- ② Les faire revenir 15 min à feu doux dans l'huile d'olive en remuant régulièrement.
- ③ Ajouter le yaourt, les noix concassées, le piment, une grosse pincée de sel et bien mélanger.
- ④ Laisser refroidir et garder au frais avant dégustation.

Moelleux aux panais et raisins secs

Le panais apporte un côté épicé à ce moelleux. À préparer la veille.



8 PARTS
DIFFICULTÉ : FACILE
PRÉPARATION : 20 MIN
USTENSILES : RÂPE À LÉGUMES ET MOULE À MANQUÉ DE 25 CM

INGRÉDIENTS

- 150 g de farine
- 100 g de poudre d'amandes
- 150 g de sucre roux
- 1 sachet de levure chimique
- 250 g de panais
- 150 g de compote de poire (ou, à défaut, de pomme)
- 100 g de raisins secs
- Le jus et le zeste d'un citron jaune bio
- 50 g d'huile de coco
- Une grosse pincée de sel

- ① Mélanger la farine, la poudre d'amande, le sucre, la levure et le sel dans un grand saladier.
- ② Ajouter le panais épluché, rincé et râpé finement, puis la compote, les raisins, le jus et le zeste du citron et l'huile de coco fondue et mélanger à la spatule.
- ③ Laisser reposer 15 min au frais.
- ④ Préchauffer le four à 170 °C.
- ⑤ Huiler et fariner le moule, y répartir la préparation à la spatule et faire cuire au four 40 min.
- ⑥ Laisser refroidir 10 min avant de démouler. Ce gâteau est meilleur froid : à chaud le panais occupe le devant de la scène. Pour les gourmands : délicieux avec une confiture de fruits rouges !



Cheffe à l'honneur Archcena

Elle aime bien le terme anglais *plant-based*, «à base de plantes»: la cuisine végétale d'Archcena puise dans des racines pluriculturelles pour élaborer une nourriture saine et gourmande, saupoudrée de joie et de gratitude. Rolls aux légumes, pancakes salés, cutlets ou desserts fruités, boissons bienfaitantes et sauces créatives, ses plats inspirés des cuisines du monde et réalisés avec des produits locaux s'appuient sur les principes de l'ayurvéda, la médecine traditionnelle indienne qui considère comme un tout indissociable la santé physique et intérieure des personnes, et celle de leur environnement. Praticienne en ayurvéda et fondatrice de Boom'In, elle partage non seulement des recettes mais aussi des réflexions à large spectre sur ses réseaux sociaux. Car se nourrir, c'est bien plus qu'un savant mélange d'épices, et ce n'est pas uniquement un choix individuel: «*manger est un acte politique*».

boom-in.com
 @boom_in_ayurveda
 Boom'in

Chocolat chaud aux épices

Quoi de plus réconfortant qu'un bon chocolat chaud en hiver? Voici une version épicée pour renforcer votre énergie et éveiller votre palais. Le cacao a un pouvoir antioxydant et antistress qui sera d'autant plus apprécié pour passer le creux de l'hiver en joie. Convient pour Vata et Kapha. Augmente Pitta.

POUR 1 TASSE
 PRÉPARATION : 3 MINUTES
 CUISSON : 8 MINUTES

INGRÉDIENTS
 - 300 ml de boisson végétale au choix (amande, riz, avoine...)
 - 2 c. à s. de cacao cru en poudre
 - 1 c. à c. de gingembre moulu
 - 2 graines de cardamome écrasées

- ① Verser la boisson végétale dans une casserole.
- ② Ajouter la poudre de cacao et les épices, délayer à l'aide d'un fouet et faire chauffer 8 minutes à feu moyen.
- ③ Filtrer et boire aussitôt.



Pour un instant encore plus épicé, ajouter une pointe de poivre ou de piment en poudre!

Kanji sri-lankais

2 PERSONNES
 PRÉPARATION : 20 MIN
 CUISSON : 20 MIN

INGRÉDIENTS
 - 200 g de riz demi-complet (qui cuit en 20 à 30 minutes)
 - 100 g de lentilles corail
 - 1 carotte épluchée coupée en dés
 - 1 douzaine de haricots verts frais coupés en quatre
 - 1 oignon émincé
 - 4 à 6 gousses d'ail hachées
 - 3 cm de gingembre frais haché
 - 1 petit piment vert coupé en fines lamelles ou 1 c. à c. de piment en poudre (cayenne, Espelette ou chili)
 - 1 c. à c. de cumin en poudre
 - 1 petite poignée d'épinards
 - 1 à 2 c. à s. d'herbes fraîches (de préférence menthe, aneth, coriandre, sinon du persil ou des herbes séchées)
 - le jus d'1 citron frais
 - Sel et poivre

- ① Faites revenir les lentilles à sec dans une poêle bien chaude pendant 3 minutes le temps qu'une bonne odeur se dégage.
- ② Dans une casserole, mettez 5 verres d'eau, le riz, les lentilles, les carottes et les haricots coupés en petits morceaux.
- ③ Laissez cuire 5 minutes à feu moyen puis ajoutez l'oignon, l'ail et le gingembre ainsi que le piment et le cumin.
- ④ Couvrez et laissez mijoter une dizaine de minutes. Ajouter un peu d'eau si besoin afin d'obtenir la consistance d'un bouillon bien garni.
- ⑤ Pendant la cuisson, rincer les épinards, couper et ciseler les herbes.
- ⑥ Goûtez le bouillon, vérifiez la consistance des légumes, ajustez les épices et l'assaisonnement selon votre goût.
- ⑦ Laissez mijoter encore quelques minutes et arrêtez la cuisson lorsque la consistance des légumes vous plaît.
- ⑧ Avant de servir, ajoutez les épinards, les herbes, le jus de citron et un peu de piment en poudre à votre convenance.

Le kanji est la soupe familiale et ancestrale par excellence au Sri Lanka. On le retrouve à travers toute l'Asie sous le nom congee ou congee, que les Anglais ont repris. Pendant longtemps, c'était le petit-déjeuner populaire typique puisque nutritif, peu coûteux et facile à digérer. Ce bouillon aux vertus thérapeutiques puissantes est souvent utilisé au printemps pour détoxifier l'organisme, ou lors des cures ayurvédiques. Convient aux trois doshas.



Il est préférable de consommer ce bouillon dans les 48 heures suivant sa préparation. Selon l'ayurvéda, le fait de mettre au froid puis réchauffer un plat diminue drastiquement ses effets thérapeutiques.

PAR ÉLISABETH DRIEUX, ALEXANDRA AMSALLEM,
BENOÎT AMSALLEM



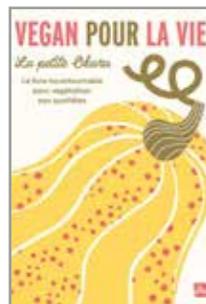
Délices en tasse

Laura VeganPower, La Plage, 22 €

Il fait froid, il fait gris, et le moral peut avoir besoin d'un coup de pouce. Alors pour vous remonter, plongez dans le livre de Laura Vegan Power : vous n'aurez que l'embarras du choix pour trouver une boisson adaptée à votre état du moment parmi les 60 recettes toutes plus revigorantes les unes que les autres. Le café, le chocolat, le matcha et les épices vous transporteront dans un monde de douceurs. Les inconditionnel-les

des thés et infusions ne sont pas oublié-es. Mais pas n'importe lesquels : une infusion de pousses de sapin côtoie celle de chrysanthème. Le London fog fait concurrence au scottish tea, et le karkadé, spécialité égyptienne à l'hibiscus et au coco, adapté par Laura, vous emportera vers d'autres cieux. Qui a dit qu'il n'était pas possible de trouver des boissons chaudes véganes et gourmandes ?

Les images sont belles, les explications sont claires et les conseils sont précis. Cela donne presque envie que la grisaille dure plus longtemps pour avoir le plaisir de préparer et déguster toutes ces boissons réconfortantes, en y ajoutant quelques petits biscuits. Et là, c'est le grand bonheur.



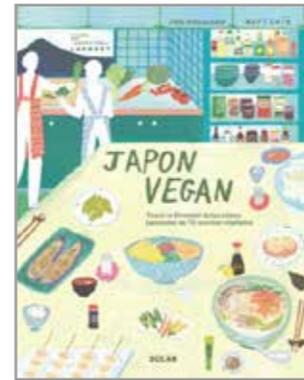
Vegan pour la vie

La Petite Okara, La Plage, 35 €

À 20 ans, Marion décide de devenir végane après le visionnage du reportage *Hearthlings*. Dans la foulée, elle crée un gîte avec table d'hôte végétale, ouvre un blog baptisé La petite Okara et ouvre sa chaîne YouTube. La petite Okara a appris la cuisine en autodidacte, mais plus que des recettes, elle nous fait partager ici son mode de vie végane : cosmétiques, mode, histoire du véganisme, questions de sa communauté...

Mais priorité à la cuisine ! *Vegan pour la vie* rassemble 250 recettes, fruit de son expérience. L'ouvrage est riche de ses créations, mais aussi de ses « ratages » (c'est elle qui le dit). Son but : accompagner les « végens » en douceur, et déconstruire les clichés sur le véganisme.

Généreuse, elle partage ses astuces pour faciliter le quotidien des personnes qui souhaitent végétaliser leur alimentation : « Mes basiques en magasin bio », « Mes assaisonnements favoris », « Une journée dans mon assiette ». Le sommaire passe en revue toutes les occasions : du petit-déjeuner aux apéros, des pâtes en folie à la *comfort food*, des plaisirs sucrés aux plats de fête... Les recettes inspirées des cinq continents ont la part belle, donnant à l'ensemble une atmosphère actuelle et ouverte sur le monde. La mise en page claire et aérée met en valeur ce foisonnement, et on a envie de tester toutes les couleurs de ce feu d'artifice. Nul doute que tous les gourmets, apprentis ou confirmés, y trouveront leur bonheur. Un livre engagé, généreux et précieux... À mettre en toutes les mains !



Japon Vegan

Julia Boucachard et Sanaé Nicolas, collection « En cuisine » avec Marie Laforêt, Solar, 32 €

La fondatrice du *Mori Café* nous emmène sur les traces de ses souvenirs d'enfance, partagés avec sa mère japonaise. Son livre recrée le plaisir de plats traditionnels simples et accessibles, dont les grands classiques sont loin de se limiter aux sushis. À la base de l'umami si cher à cette cuisine : le bouillon dashi. L'auteure nous en détaille les étapes, en guise de premiers pas pour redécouvrir toute l'authenticité de la culture culinaire japonaise, de la cuisine de rue aux saveurs familiales. Des recettes rapides à confectionner, idéales au quotidien, que les photos épurées nous aident à réussir. Le sommaire classé selon le type de plat et la saison facilite le choix entre currys, ramen, soupes... sans oublier les desserts. Pour compléter ce savoureux dépaysement (et épater les convives), Julia Boucachard nous raconte aussi l'histoire de ces mets, nous faisant ainsi partager une vision savoureuse de la table japonaise, à la fois simple et raffinée, accordée aux saisons et aux moments de la vie.



L'AVF EN BREF

Grâce à votre soutien, l'AVF déploie ses actions

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

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

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

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

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

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



Retrouvez l'AVF sur le web

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

Contactez l'AVF

SECRETARIAT GÉNÉRAL
contact@vegetarisme.fr

DONS ET ADHÉSIONS
adhesion@vegetarisme.fr

ABONNEMENT À VIRAGE
abonnement@vegetarisme.fr

ÉQUIPE DE RÉDACTION DE VIRAGE
revue@vegetarisme.fr

ÉQUIPE COMMUNICATION
communication@vegetarisme.fr

ÉQUIPE DU V-LABEL
labelv@vegetarisme.fr

COMMISSION NUTRITION-SANTÉ
nutrition-sante@vegetarisme.fr

COMMISSION ÉCOLOGIE
ecologie@vegetarisme.fr

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

MISSION RESTAURATION COLLECTIVE
contact@vegecantines.fr

MISSION SPORT
sport@vegetarisme.fr

Retrouvez l'AVF sur www.vegetarisme.fr

Je soutiens l'AVF

Par un don ponctuel en espèces ou par chèque

20€ 40€ 75€ 150€ Autre :€

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

Mensuel : (minimum 5€/mois)

Annuel : (minimum 20€/an)

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

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

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

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

Il s'agit d'un renouvellement d'adhésion

Je m'abonne à la revue *Virage*

4 numéros
par an

20€

Frais de port
offerts



1 an d'abonnement

Paiement en espèces ou par chèque.

1 an d'abonnement et plus

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

Mes coordonnées*

NOM PRÉNOM

ADRESSE complète

CODE POSTAL VILLE

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

TÉL.

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

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

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

Cadre réservé
à l'AVF

A REÇU :

La revue n°

Le livret
*Je cuisine
veggie*

Mode(s) de paiement

- Espèces
 Chèque
 Prélèvement automatique

Fait le

À

Signature (obligatoire)

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

MANDAT DE PRÉLÈVEMENT RÉPÉTITIF SEPA (Reconduit par accord tacite)

Désignation du compte à débiter

IBAN – Numéro d'identification international du compte bancaire

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.

salon
BIO
& CO



Invitation gratuite sur
www.salonbioeco.com

12-13-14 AVRIL 2024

BESANÇON MICROPOLIS

salon
BIO
& CO



Invitation gratuite sur
www.salonbioeco.com

24-25-26 MAI 2024

METZ PARC DES EXPOS

EXPOSANTS
CONFÉRENCES
ANIMATIONS
RESTAURANTS BIO

Vous travaillez
pour la
restauration
collective et
vous souhaitez
végétaliser les
repas ?

Rejoignez

VÉG'ACTION

Réseau d'acteurs des cantines locales

Infos et inscription
à la prochaine
réunion d'information



vegecantines.fr/vegaction