

Introduction

*« La grandeur d'une nation et ses progrès
moraux peuvent être jugés d'après
la manière dont elle traite ses animaux. »*

GANDHI

Aujourd'hui, les animaux sont des « produits de consommation ». La viande, par exemple, prend une dimension abstraite et nous n'achetons plus que des bouts d'animaux et non plus une vache entière qu'il faut tuer, saigner, vider puis découper. Sans doute est-ce plus acceptable et plus facile, mais de ce fait nous en oublions l'essentiel : ce steak était « vivant » il y a peu.

Est-ce par tradition culturelle, religieuse, ou simplement par plaisir que nous continuons à manger des animaux et les produits qui en sont issus ? Je pourrais évoquer le principe des 3N : « naturel, normal et nécessaire », mais il me semble évident que manger des animaux aujourd'hui ne relève plus de la survie. Ou est-ce parce que les industriels, dont l'objectif est de faire de l'argent et non pas de vous nourrir saine-ment, ont tous les pouvoirs sur notre société de consommation ? Sûrement un peu de tout cela à la fois.

En France, il est désastreux de constater que ces industriels sont soutenus par le ministère de la Santé et les professionnels de santé, comme les diététiciens et même les nutritionnistes qui véhiculent des messages du type :

1. Il faut manger trois produits laitiers par jour car « les produits laitiers sont nos amis pour la vie ! »
2. Nous devons consommer de la viande, du poisson ou un œuf une à deux fois par jour pour répondre à nos besoins en protéines.

Lorsqu'on se penche sur les risques sanitaires et les nombreuses maladies provoquées par l'industrie de l'exploitation animale, on peut se demander si le ministère de la Santé est vraiment concerné par la dette de la Sécu.

Nous serons bientôt neuf milliards sur la Terre, et nous savons tous qu'il est impossible de nourrir tous les êtres humains avec des protéines animales. « Que faire ? » me direz-vous. Je réponds : stopper l'exploitation animale et par-dessus tout les élevages industriels qui grignotent bon nombre des ressources en végétaux, alors que celles-ci pourraient aller directement aux hommes.

Ce que je souhaite, à travers ce livre, ce n'est pas vous convertir absolument au véganisme. Non, mon objectif est que vous compreniez pourquoi certains d'entre nous le deviennent et pourquoi nous ne pouvons plus continuer à fermer les yeux. Il est important que vous puissiez réfléchir aux conséquences d'une vie dirigée par l'exploitation animale, et que cela vous amène à penser à demain. Pour les animaux, mais aussi pour nous les *animaux humains*. Ça n'est pas une lubie. Ça n'est pas une mode. C'est une

prise de conscience. Tout le monde peut agir et même si chacun n'apporte qu'un grain de sable, si l'on s'y met tous, on peut construire une superbe plage au final. Ne rien faire, c'est approuver ce système.

Je suis devenue végétarienne il y a dix ans. J'ai réalisé que manger de la viande ne pouvait plus faire partie de ma vie. À ce moment, j'ai pris conscience de l'horreur infligée aux oies dont on tire le foie gras. J'ai arrêté d'en consommer du jour au lendemain. Pour autant, je ne suis pas vegan : il m'arrive de consommer à de très rares occasions des produits laitiers, du miel ou encore des œufs.

En revanche, je n'achète plus de cuir, de laine, de soie, ni de cosmétiques ou produits d'hygiène contenant des matières animales ou ayant été testés sur eux. Rien ne dit que je ne serai pas vegan dans les mois ou les années à venir. Mon mode de vie m'a ouvert les yeux sur notre société de consommation, sur l'éthique animale, mais aussi sur les risques sanitaires engendrés par l'exploitation des animaux. J'apprends tant chaque jour ! Je pense que c'est cela qui m'a conduite à vouloir toujours plus de « naturel ».

Je m'inscris dans une démarche de production personnelle et écologique avec un potager en permaculture (une agriculture qui ne contraint pas la nature), des cosmétiques et produits d'entretien faits maison, et une réduction de mes déchets. Je me recentre sur l'essentiel : la préservation de la nature et de la vie sous toutes ses formes.

Et cela passe inévitablement par notre façon de consommer. Je prends désormais plaisir à cueillir les fruits et légumes de mon jardin. Je prends plaisir à cuisiner, à préparer mes produits. Je prends plaisir à recycler, à créer

des objets à partir de matériaux qui étaient destinés à être jetés. Et surtout, le plus important, j'ai plaisir à me sentir en accord avec mes convictions.

Vous aussi, franchissez ce pas, votre monde va basculer, et ça, c'est vraiment bon !

I

Vegan ?

Définitions

VÉGÉTARIEN, VÉGÉTALIEN, FLEXITARIEN...

Posez à un professionnel de l'alimentation (un cuisinier, un traiteur ou un serveur) cette question : « Avez-vous des plats végétariens sur votre carte ? » Il y a de grandes chances qu'il vous réponde : « Oui, bien sûr, notre pavé de saumon est excellent ! »

S'ensuivra un dialogue de sourds :

— Ah, vous êtes végétalien alors !

— Non non, végétarien.

— Si vous ne mangez pas de poisson, vous êtes végétalien !

— Les végétariens ne mangent pas de viande et pas de poissons ; les végétaliens, eux, ne mangent pas de viande, pas de poissons, pas d'œufs, pas de laitages et pas de miel.

— Non.

— Si.

— Non.

À ce moment de la conversation, le serveur vous lancera probablement un regard noir qui semblera dire : « Pff... N'importe quoi, t'y connais rien, toi ! »

Alors mettons-nous tout de suite d'accord. Voici les définitions de base :

Végétarisme : mode d'alimentation qui consiste à ne manger ni viande ni poissons ni crustacés et mollusques.

Pesco-végétarisme : mode d'alimentation qui consiste à ne manger aucune viande, mais qui permet la consommation de poissons, crustacés et mollusques, de produits laitiers, d'œufs et de miel.

Ovo-végétarisme : mode d'alimentation qui consiste à ne manger ni viande, ni poissons, ni crustacés et mollusques, ni produits laitiers, mais des œufs et du miel.

Lacto-végétarisme : mode d'alimentation qui consiste à ne manger ni viande, ni poissons, ni crustacés et mollusques, ni œufs, mais des produits laitiers et du miel.

Végétalisme : mode d'alimentation qui consiste à ne manger ni viande, ni poissons, ni crustacés et mollusques, ni œufs, ni produits laitiers, ni miel.

Flexitarisme : mode d'alimentation qui consiste à ne pas manger de viande, poissons ou crustacés et mollusques, sauf occasionnellement lors de repas au restaurant ou en famille par exemple (on parle aussi de personne **flexivore**).

Végé : ce terme englobe les végétariens et les végétaliens.

Le tableau ci-dessous résume ce qui est consommé ou non pour chacun de ces régimes alimentaires.

	Viande	Poissons, crustacés et mollusques	Œufs	Produits laitiers	Miel
Végétarisme	non	non	oui	oui	oui
Pesco-végétarisme	non	oui	oui	oui	oui
Ovo-végétarisme	non	non	oui	non	oui
Lacto-végétarisme	non	non	non	oui	oui
Végétalisme	non	non	non	non	non

VEGAN

Être vegan, c'est vivre quelque chose qui va au-delà des restrictions alimentaires. Que ce soit pour se nourrir, se vêtir, se distraire ou pour vivre en général, un vegan se refuse à consommer tout produit issu d'un animal ou de son exploitation.

Un vegan est donc un végétalien avec des principes supplémentaires :

- Il ne porte ni laine, ni soie, ni cuir, ni fourrure, ni cachemire.
- Il achète des cosmétiques et produits ménagers qui n'ont pas été testés sur les animaux et qui ne contiennent aucun produit animal.
- Il n'alimente pas les recettes des zoos, cirques, parcs animaliers, aquariums...
- Il ne soutient pas les pratiques sportives utilisant des animaux, telles que l'équitation.

Être vegan, c'est possible, et finalement pas si difficile que ça ! Il suffit d'adopter un nouveau mode de consommation, de nouvelles habitudes. Et je vais vous y aider. Votre corps vous remerciera, votre conscience et votre porte-monnaie aussi !

Brève histoire du véganisme

En 1847 fut fondée la *Vegetarian Society* qui a créé le mot *vegetarian* à partir du terme latin *vegetus* qui signifie « sain, frais et vivant ». C'est une association britannique qui promeut, encore aujourd'hui, le végétarisme.

Cependant, le végétarisme en tant que tel est bien plus ancien. En Inde, il s'est développé dans de nombreuses régions dès la préhistoire. En Europe, le mathématicien grec Pythagore (v. 570 av. J.-C. – v. 480 av. J.-C.) en fut un des premiers exemples. Il incitait à la bienfaisance envers tous les animaux et avait adopté un régime végétarien. Le végétarisme n'était cependant pas monnaie courante sur le continent européen.

Dans la Grèce antique, il y eut même des révoltes « anti-végétariens », un mouvement dont se prévalut notamment Aristote, qui considérait les hommes comme des êtres supérieurs aux autres animaux et permettait ainsi aux premiers d'utiliser les seconds.

Histoire de vocabulaire

Jusqu'au XIX^e siècle, le végétarisme était baptisé « abstinence » ou « diète végétale », et les végétariens étaient nommés « pythagoréens ».

Le végétarisme réapparaît à partir de la Renaissance, avec des personnalités telles que Léonard de Vinci, puis Isaac Newton, qui en font une véritable philosophie éthique et prônent cette alimentation comme étant la plus adaptée aux êtres humains.

Le végétarisme prend un nouvel essor au milieu du XX^e siècle. D'abord au Royaume-Uni : en 1944, un professeur de menuiserie, Donald Watson, crée la *Vegan Society* et en même temps le mot « vegan ». Celui-ci est constitué des trois premières et des deux dernières lettres de *vegetarian*. Dans son esprit, ce terme désigne uniquement un régime

alimentaire qui refuse la consommation de viandes, poissons et produits laitiers. La découverte de la vitamine B12 en 1948 a par ailleurs facilité l'adoption d'une alimentation végétalienne ainsi que sa diffusion.

Toujours au Royaume-Uni, en 1949, le théologien Leslie J. Cross change la définition du véganisme en y incluant le refus de toute exploitation animale. Le mot ne désigne plus le seul régime alimentaire, mais un véritable mode de vie.

Dans la foulée, la *Vegan Society* propose en 1951 cette définition officielle : « Le véganisme est la doctrine selon laquelle les humains doivent vivre sans exploiter les animaux. » Et en 1979, elle éclaircit celle-ci en ajoutant que le véganisme est « une philosophie et façon de vivre qui cherche à exclure – autant que faire se peut – toute forme d'exploitation et de cruauté envers les animaux, que ce soit pour se nourrir, s'habiller, ou pour tout autre but, et par extension, faire la promotion du développement et l'usage d'alternatives sans exploitation animale, pour le bénéfice des humains, des animaux et de l'environnement ».

En France, le mot « véganisme » a fait son entrée dans le *Larousse* en 2015.

Un point d'orthographe

Le mot « vegan », en tant que nom ou adjectif, est invariable, mais le mot « végan » (avec un accent) s'accorde, aussi bien en tant que nom qu'adjectif ! Dans ce livre, vous l'aurez peut-être remarqué, j'ai opté pour « vegan ».

Les vegan et végétariens dans le monde

LES DIFFÉRENTES CULTURES ET RELIGIONS

L'Inde est le pays qui compte le plus de végétariens au monde : 30 à 40 % de sa population totale. Le végétarisme n'y a pas la même définition qu'en Occident, car on y trouve de nombreux ovo-végétariens et lacto-végétariens. Cette pratique est fortement influencée par l'hindouisme, le bouddhisme et le jaïnisme. Ces religions sont notamment portées par un concept philosophique fort et strictement appliqué : l'*ahimsa*. Celui-ci, qui signifie textuellement « non-violence », impose le respect de la vie, qu'elle soit humaine, animale ou même végétale. La croyance en une réincarnation ne fait qu'appuyer cette orientation. Environ 85 % des hindouistes sont végétariens (ni viande, ni poisson, ni œuf), et dans la majorité des villes hindoues, l'abattage des vaches et la consommation d'aliments non végétariens sont interdits.

Le bouddhisme conseille l'alimentation végétarienne, et le 14^e dalaï-lama, Tenzin Gyatso (celui que l'on connaît actuellement), a précisé qu'elle permettait de ne pas faire souffrir les animaux. À l'époque de Bouddha, on ne mangeait de la viande que lors de sacrifices rituels. Cependant, Bouddha considérait que tuer dans le seul objectif de se nourrir était inconcevable. Il s'opposait totalement aux sacrifices, qu'il percevait comme des actes violents. Il est donc l'un des personnages déterminants dans le développement du végétarisme en Inde.

À l'heure actuelle, les bouddhistes estiment que les hommes ne doivent ni exploiter ni opprimer ni faire souffrir les animaux. Dans l'un des sermons de Bouddha, il est enseigné que « les pratiquants de la Voie doivent s'abste-

nir de viande, car en manger est source de terreur pour les êtres ».

Le végétarisme était l'alimentation originelle des religions abrahamiques comme le judaïsme, l'islam et le christianisme. Adam, Ève et tous leurs descendants étaient végétariens/liens jusqu'au Déluge. En outre, dans la Bible, il n'est jamais mentionné que l'homme doit exercer un pouvoir quelconque sur les animaux. Mais les interprétations anthropocentristes ont eu raison des faits et chez les catholiques, par exemple, aucune restriction alimentaire n'est observée (hormis la tradition, abandonnée depuis quelques décennies, de remplacer la viande par le poisson le vendredi). Chez les orthodoxes, des périodes de végétarisme ont été observées.

Dans la Bible judaïque, la volonté de Dieu est que les hommes soient végétariens. Mais suite au Déluge, qui fit disparaître toute végétation sur Terre, Dieu autorisa les hommes à manger des animaux. Les textes juifs reconnaissent également chez l'homme un penchant meurtrier qu'une alimentation carnivore permet d'assouvir... Néanmoins, aujourd'hui, l'industrialisation de la production de viande est telle que certains juifs considèrent qu'il est inacceptable d'en consommer d'un point de vue halakhique, c'est-à-dire conforme aux principes, coutumes et traditions de la Loi juive.

C'est également le refus des conditions de production de la viande qui a fait progresser le végétarisme islamique. Pour cette branche de l'islam, liée au soufisme, tuer les animaux, qui sont des créatures de Dieu, n'est pas halal, et le végétarisme est donc en adéquation avec la charia. Mahomet aurait déclaré : « Quiconque est agréable envers les créatures de Dieu est agréable avec Lui ».

LES VÉGÉS DANS LE MONDE

Tous les chiffres annoncés ici sont au conditionnel, car il est difficile d'évaluer le nombre exact de végétariens, et encore plus de végétaliens et vegan. En effet, certaines personnes consommant du poisson ou des crustacés, par exemple, se disent végétariennes.

En France, nous serions environ 2 % de végétariens, dont 75 % de femmes et 65 % de moins de 35 ans.

Il y aurait entre 7 et 11 % de végétariens au Royaume-Uni et en Italie, 9 % en Allemagne et en Suisse, 4 % au Canada, et entre 8,5 % et 13 % en Israël. Aux États-Unis, ils seraient 25 millions, soit environ 8 % des habitants.

C'est l'Inde qui détient le record absolu, avec une estimation de 500 millions de personnes, soit entre 30 et 40 % de la population totale, comme on l'a vu. Il faut savoir que ceux qui mangent de la viande en Inde n'en consomment pas souvent : 30 % seulement d'entre eux en mangeraient régulièrement. Un label a même été créé pour distinguer plus facilement les produits végétariens de ceux qui ne le sont pas.

Si ces chiffres peuvent sembler faibles voire dérisoires en dehors de l'Inde, il est rassurant d'observer qu'ils ne font qu'augmenter, d'année en année. Il y a dix ans, quand je suis devenue végétarienne, j'étais totalement pessimiste à ce sujet et pensais que cette cause resterait marginale. Aujourd'hui, tout le monde connaît un végétarien/végétalien/vegan de près ou de loin. On trouve de plus en plus de produits vegan dans les supermarchés « classiques ». On peut visionner des vidéos militantes ou trouver des recettes sur Facebook. Le vegan devient accessible : le vegan est maintenant un business et il s'impose. Quelle satisfaction !

CÉLÉBRITÉS VEGAN, VÉGÉTALIENNES ET VÉGÉTARIENNES

Les personnes présentées dans cette partie se sont déclarées végétariennes. Vous comprendrez bien que je n'ai pas pu leur demander confirmation !

LES CÉLÉBRITÉS D'AUJOURD'HUI

Je débute cette liste avec un symbole : Mike Tyson, le célèbre boxeur. Il a déclaré pour justifier son choix : « J'avais juste envie de changer ma vie, de faire quelque chose de différent et... je suis devenu vegan... Devenir végétalien m'a donné une nouvelle opportunité de vivre une vie saine. »

Tyson a été champion du monde catégorie poids lourds à 20 ans. Il me semble être l'antithèse parfaite des clichés sur le véganisme. À lui seul, il fait tomber tous les arguments des pseudos besoins en viande rouge synonymes de gros muscles. Oui oui, on peut être super musclé en mangeant de la salade. Vous croyez qu'elles font comment les vaches ?

Ensuite, il y a Natalie Portman, actrice et productrice cinéma, qui a débuté sa carrière dans le film *Léon* de Luc Besson. Elle a tourné avec les plus grands réalisateurs, tels que Darren Aronofsky, Tim Burton, Woody Allen...

Enfin, Al Gore, politicien américain profondément engagé en faveur de l'écologie : ses actions pour lutter contre le réchauffement climatique lui ont valu le prix Nobel de la paix en 2007. Il a été vice-président des États-Unis sous le mandat de Bill Clinton, qui lui aussi est végétalien.

Les acteurs/actrices et réalisateurs

- Pamela Anderson : actrice dans *Alerte à Malibu*, *Scooby-Doo*, *Scary Movie 3*, *Borat*...

- James Cameron : réalisateur de *Terminator*, *Rambo 2 : la mission*, *Aliens*, *le retour*, *Titanic*, *Avatar*...
- Samuel L. Jackson : acteur dans *Jurassic Park*, *Pulp Fiction*, *Une journée en enfer*, *Jackie Brown*, *Star Wars*, épisodes I, II et III, *Miss Peregrine et les Enfants particuliers*...
- Jared Leto : acteur dans *Fight Club*, *Requiem for a Dream*, *Panic Room*, *Alexandre*, *Lord of War*, également membre du groupe Thirty Seconds to Mars et réalisateur.
- Tobey Maguire : acteur dans *Las Vegas Parano*, *Spider-Man 1, 2 et 3*, *The Good German*, *Gatsby le magnifique*, etc., et producteur.
- Joaquin Phoenix : acteur dans *U Turn* d'Oliver Stone, *Prête à tout* de Gus Van Sant, *Signes de Night Shyamalan*, *Gladiator* de Ridley Scott...

Et bien d'autres encore : Casey Affleck, Darren Aronofsky, Kristen Bell, Emily Deschanel, Woody Harrelson, Ellen Page, Michelle Pfeiffer, Jean-Claude Van Damme, Forest Whitaker...

Les musiciens et artistes

- Bryan Adams : auteur-compositeur-interprète rock. Son tube *Everything I Do, I Do It for You* (1991) nous a tous fait chavirer. Il a écrit également des musiques de films comme *Robin des Bois : Prince des voleurs* ou encore *Jack*.
- Paul McCartney : auteur-compositeur-interprète, multi-instrumentiste. Il faisait partie des Beatles. Est-il nécessaire de le présenter ?
- Moby : auteur-compositeur-interprète reconnu en électro. C'est son album *Play* sorti en 1999 qui lui a valu une reconnaissance mondiale.

- Alanis Morissette : auteur-compositeur-interprète rock. Son album *Jagged Little Pill*, sorti en 1995, s'est vendu à plus de 33 millions d'exemplaires dans le monde.
- Shania Twain : chanteuse pop, connue pour son tube *Man ! I Feel Like a Woman !* (1999).
- Ziggy Marley : chanteur et fils de Bob Marley.
- Et aussi : Ariana Grande, Brian May, Pink, Zack de la Rocha, Joss Stone...

Les sportifs

- Patrik Baboumian : sportif germano-iranien, il a remporté le prix de l'homme le plus fort d'Allemagne en 2011 pendant le championnat *Strongman !*
- Chris Campbell : champion du monde de lutte en 1992.
- Meagan Duhamel : patineuse artistique canadienne. En couple, elle rafle deux fois la première place au championnat des quatre continents et quatre fois au championnat du Canada entre 2012 et 2015.
- Sylvie Guillem : danseuse étoile du ballet de l'Opéra national de Paris et du *Royal Ballet* de Londres.
- David Haye : boxeur britannique, trois fois champion du monde (poids lourds-légers et poids lourds) entre 2007 et 2009.
- Carl Lewis : athlète américain qui a remporté neuf médailles d'or olympiques (en 1984, 1988, 1992 et 1996).
- Chris Campbell : champion du monde de lutte.
- Et aussi : Surya Bonaly (patinage artistique), Bode Miller (ski), Edwin Moses (athlétisme), Murray Rose (natation), Hannah Teter (snowboard)...

Autres personnalités

- Steve Jobs : créateur d'Apple.
- Jane Goodall : primatologue et anthropologue.
- Elizabeth Holmes : chef d'entreprise dans le domaine de la santé.
- Stella McCartney : styliste et fille de Paul.
- Tom Regan et Gary Steiner : philosophes, partisans des droits des animaux.
- Kat Von D : artiste, notamment tatoueuse.
- Paul Watson : militant écologiste.
- Philip Wollen : défenseur des droits des animaux.

LES HOMMES CÉLÈBRES D'HIER

- Pythagore (v. 570 av. J.-C. – v. 480 av. J.-C.) : philosophe, mathématicien et scientifique. Tout le monde a appris son fameux théorème en maths.
- Léonard de Vinci (1452-1519) : peintre mais aussi scientifique, inventeur, sculpteur, architecte, anatomiste et tant d'autres choses... Vous connaissez bien évidemment *La Joconde* et *La Cène*, mais aussi *L'Homme de Vitruve*.
- Isaac Newton (1642-1727) : philosophe, mathématicien, physicien. Il a développé la théorie de la gravitation universelle et est aussi connu pour avoir décomposé le spectre de la lumière blanche en spectre visible.
- Léon Tolstoï (1828-1910) : écrivain. On lui doit de nombreux romans, pièces de théâtre et essais, notamment *Guerre et Paix*, *Anna Karénine*, *La mort d'Ivan Illitch*, *Les Mémoires d'un fou* et *Le Père Basile*.

- Gandhi (1869-1948) : politicien et guide spirituel de l'Inde et du mouvement pour l'indépendance de ce pays. Étonnamment, il n'a jamais reçu le prix Nobel de la paix.
- Albert Einstein (1879-1955) : physicien. Il a publié des théories sur la relativité restreinte et la relativité générale, et a contribué au développement de la mécanique quantique et de la cosmologie. Il a reçu le prix Nobel de physique en 1921.
- Et aussi le philosophe Blaise Pascal (1623-1662) : les hommes politiques américains Benjamin Franklin (1706-1790) et Abraham Lincoln (1809-1865), l'ingénieur Nikola Tesla (1856-1943)...

Tous ces hommes et femmes célèbres sont devenus végétariens, et tant d'autres anonymes également. Alors pourquoi ?