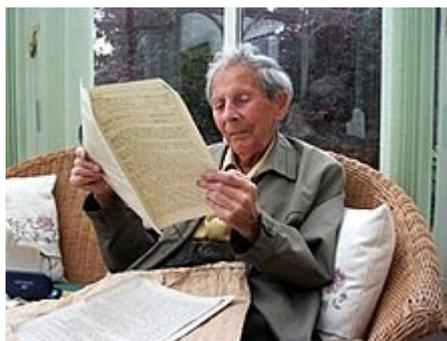


Le chasseur vegan

Le véganisme est le cœur du sujet aujourd'hui. Nous nous demandons si le véganisme pourrait être une solution pour "sauver" le monde, ce qui est un sujet souvent abordé dans l'actualité. Le véganisme est-il un effet de mode ou un régime alimentaire qui peut sauver la planète ?

Depuis maintenant quelques temps, on constate bon nombre de vidéos, d'articles et de recettes pour être «en bonne santé», faire du sport, manger mieux, être écolo, faire attention aux animaux, à la planète. Peu à peu est arrivé le mouvement, la tendance, la philosophie végane.

Une définition du véganisme

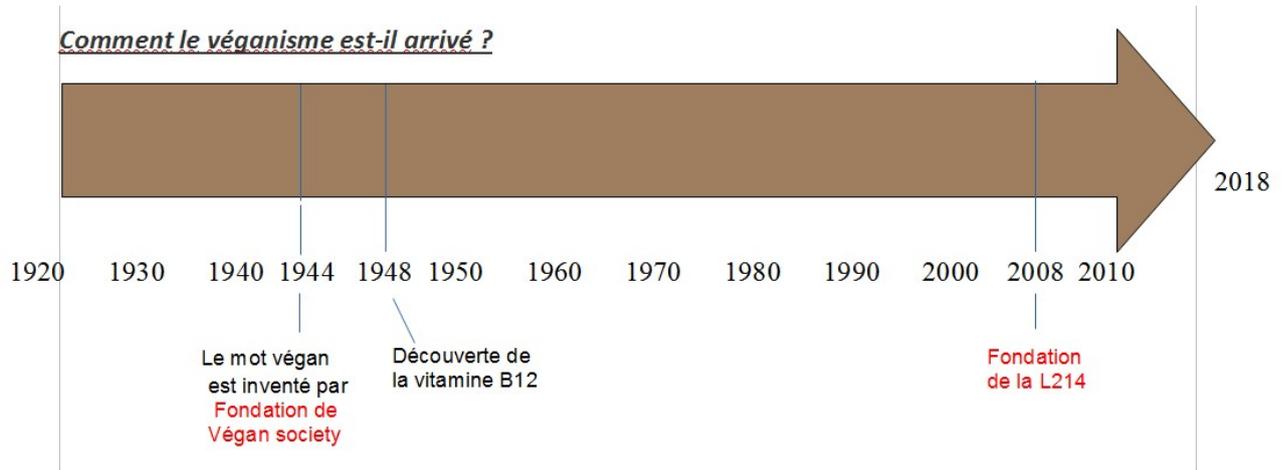


D'après Donald Watson, le véganisme serait une façon de vivre cherchant à exclure toutes formes de cruauté envers les animaux **que ce soit pour se nourrir, s'habiller, ou pour tout autre but. Le véganisme soutient et encourage le développement et la mise en œuvre d'alternatives sans utilisation d'animaux pour le plus grand bien des êtres humains, des animaux et de l'environnement.**

On peut compter 5% de Français végétariens en France, d'après un sondage qui a été réalisé par « Harris interactive » en 2017. (source :

<https://www.vegactu.com/actualite/combien-de-vegetariens-et-de-vegans-en-france-25932/>)

Comment le véganisme est-il arrivé ?



Le véganisme est fondé sur le principe universel de la compassion. Donald Watson, qui a créé le terme végan en 1944 à partir du mot anglais *vegetarian* (végétarien en français), définit le véganisme comme *l'extension logique du véganisme*.

L'élément déclencheur a lieu dans les années 60 lorsque Peter Singer crée un mouvement de libération animale. On pourrait ainsi croire que le véganisme est loin d'être récent. Pourquoi s'apercevoir seulement maintenant de la présence animale dans notre assiette ? Certainement à cause de la prise de conscience de ces chiffres : 10 000 milliards d'animaux tués chaque année pour notre consommation, provoquant 15% des gaz à effet de serre selon l'ONU.

Cette tendance est née généralement suite à la diffusion des conditions d'élevage industriel et l'abattage des animaux par l'association L214 Éthique et animaux. Sans oublier la multiplication des actions pour la protection animale réalisées par les végans comme l'association L214 ou Vegan Impact.

Un mode de vie respectueux des animaux



Être végétarien est un mode de vie basé sur le refus de toute forme d'exploitation animale. C'est la conséquence d'une réflexion sur les animaux, leur capacité à ressentir sentiments et émotions.

Lorsque l'on ouvre les yeux sur les abattoirs, la pêche, les laboratoires de recherche, les élevages ..., Il devient difficile de les refermer.

Quand on choisit de devenir végétarien, on exclut autant que possible, toute activité faisant souffrir les animaux.

Etre végétarien au quotidien

Une personne végétarienne est une personne comme les autres. Elle a simplement choisi de modifier sa façon de consommer et d'agir, de façon à avoir un impact négatif le plus faible possible sur autrui. Elle fréquente les cirques sans animaux, observe les animaux dans la nature sans les chasser, se régale en mode 100 % végétal, choisit pour se vêtir des matières non issues de l'exploitation des animaux (coton, matières synthétiques...) et utilise des produits cosmétiques et d'entretien non testés.

Un label végétarien



Il existe des logos végétariens pour signaler les produits alimentaires et cosmétiques sans cruauté, mais leur utilisation reste marginale en France.

La différence entre végétariens, végétariens et végétarien

Le régime végétalien repose uniquement sur les aliments issus des végétaux, comme les fruits et les légumes, les céréales ou encore les légumineuses. Par contre, tous les végétaliens n'adoptent pas le mode de vie végan. Quant au végétarisme, il consiste à exclure uniquement la chair des animaux, c'est-à-dire la viande et le poisson, et non le lait et les œufs. Les végétaliens se nourrissent comme les végétaliens mais adoptent un mode vestimentaire spécifique en plus (ils ne portent ni laine, ni cuir,...).



Selon une vision utopiste de la vie où aucun animal n'est tué, tout le monde vivrait de la même manière avec le même régime alimentaire etc. Ce serait contraignant pour une partie de la population, mais cela contribuerait à mettre fin à de nombreux problèmes planétaires.

L'agriculture végan

Cette nouvelle forme d'agriculture refuse l'utilisation de produits phytosanitaires, l'amendement d'origine animale (fumier, lisier) et le cinquième quartier d'abattoir (cornes, plumes, sang, os ou autres).

Les principales raisons de choisir ce mode de culture, sont éthiques, économiques et/ou pratiques.

Cette pratique agricole sort tout doucement de terre.

La question que l'on se pose est de savoir si les végétaliens mangent quand même de la production d'aliments réalisée par un maraîcher qui utilise la traction animale ?

Les effets sur la santé

Le principal risque de carence concerne la vitamine B12, qui joue un rôle particulièrement important dans [la formation des globules rouges et le renouvellement de certaines cellules](#). Or les végétaliens sont généralement complètement privés de cette vitamine que l'on trouve exclusivement dans la viande et le poisson et, dans une moindre mesure, le lait et les œufs.

Il est possible de remédier à ce déficit d'apport par des compléments alimentaires : du calcium et du [fer](#), oligo-éléments indispensables, majoritairement apportés par les produits laitiers pour l'un, la viande pour l'autre.

De nombreux aliments d'origine végétale sont riches en calcium (brocolis, choux, persil, soja, tofu, amandes, fruits secs, pois chiches...) ainsi que certaines eaux (Hepar, Contrex, Courmayeur...). la vitamine C favorise l'absorption du fer. les végans ont généralement de bons apports en vitamines par les fruits et légumes qu'ils consomment en quantité.

Les céréales et les légumineuses apportent des protéines de bonne qualité dont des acides aminés essentiels, à condition de diversifier sa consommation. Quant aux femmes enceintes ou allaitantes, les précautions doivent être très grandes. Dans le doute, mieux vaut s'en tenir à un régime omnivore avec les précautions habituelles. En dehors de la vitamine B12, qui doit absolument être supplémentée, il est possible d'avoir une alimentation équilibrée en ne consommant que des produits d'origine végétale quand on est un adulte en bonne santé. Un constat qui ne s'applique en revanche pas aux femmes enceintes ou allaitantes, ni aux enfants en cours de croissance, ni aux personnes malades ou âgées. Il est fortement recommandé de prendre conseil auprès d'un médecin nutritionniste ou d'un diététicien avant de commencer un régime végétalien.

La vitamine B12 selon nos sources :

D'après nos différentes sources, nous avons constaté que chez les ruminants, la vitamine B12 est produite dans la panse

(pré-estomac de la vache) par le biais des micros-organismes sur l'herbe, les fruits, la terre ainsi que dans les excréments.

L'humain lui, a besoin de ces compléments pour subvenir à ses besoins. Alors il mange de la viande, celle ci se retrouve dans l'estomac ou elle est dissoute grâce à l'acide chlorhydrique et donc sa vitamine B12 entre dans l'organisme (le foie, le pancréas, le cerveau, le système nerveux ainsi que le cœur).

L'agriculture végan serait-elle plus économique et écologique ?

D'après les omnivores, l'agriculture végan n'est pas plus économique ni plus écologique. On sait désormais que l'alimentation représente une partie significative de notre empreinte écologique. L'agriculture qui sert à produire ce que nous mangeons est responsable d'une partie significative des pesticides que nous consommons, ainsi que de la dégradation des sols et de nombreux autres problèmes écologiques comme la consommation d'eau (1kg de steack=15000L d'eau), la viande utilise 16 fois plus d'eau que 1kg de fruits.

Pour toutes ces raisons, de plus en plus d'individus cherchent à trouver un modèle alimentaire plus écologique, plus respectueux pour la planète. Et depuis plusieurs années, le régime végan est souvent présenté comme la meilleure alternative.

Pourtant, il s'avérerait que le régime végan n'est pas aussi écologique que ce que l'on pourrait croire. C'est surtout le mode de production de ce que l'on mange qui affecte l'impact de notre alimentation. Ainsi, une diète végan constituée essentiellement de produits importés ou aux impacts écologiques élevés comme l'avocat, le riz, les noix de cajou, le quinoa ou le millet sera certainement plus polluante qu'une diète omnivore avec une consommation modérée de viande, d'œufs

et de produits laitiers, issus d'élevages respectueux de l'environnement. L'idée étant qu'une alimentation écologique est avant tout une alimentation qui se contente de consommer les aliments en fonction de notre capacité à les produire facilement, en quantités et sans trop d'impact sur la planète. Or, ces aliments écologiques peuvent-être végétaux, mais aussi animaux, et inversement, certains produits végétaux peuvent être très difficiles à produire en grandes quantités sans affecter nos ressources naturelles. Bien sûr cela ne revient pas pour autant à dire que tous les adeptes du véganisme ne mangent que des produits importés : beaucoup de végétariens tentent de consommer des produits locaux et de saison. Mais même de cette façon, se contenter d'aliments végétaux n'est pas toujours plus écologique que de s'alimenter avec des produits variés. De plus, on remarque que se nourrir de viande nous revient plus cher.

Les végétariens eux, souvent défendent leur cause en admettant que leur régime alimentaire est écologique et bon pour la planète. Ils défendent une agriculture dite « biocyclique » qui interdit l'emploi des farines animales. En revanche, la fertilité du sol est conservée au moyen de sources végétales et minérales, telles que le compost et la terre d'humus, les légumineuses (comme le trèfle). Les végétariens tentent souvent aussi de s'alimenter bio, sans prendre de produits importés et essaient de manger au mieux des aliments de saison et locaux.

Les actions anti-spécistes

Les actions des associations végétariens telles que la L214 ou végétariens impact sont de plus en plus intenses. Ils ont tendance à s'attaquer aux boucheries et aux poissonneries et abattoirs et donc directement aux citoyens ayant un métier lié aux animaux pour gagner leur vie.

Ce que l'on en pense :

Pour nous, être végétarien n'est pas forcément une solution pour sauver le monde car certes, on vivrait sûrement dans un monde plus économique mais pas forcément plus écologique, avec l'importation de tous les produits, lors de la transition, on produirait énormément car il faudra nourrir bétails et humains, on aurait une empreinte écologique plus élevée mais au bout d'un certain temps, le nombre de bétails va baisser progressivement et donc, on produira moins. Pour la campagne 2016/2017, **9,8 millions de tonnes** de céréales ont été utilisées par l'industrie de l'alimentation animale, 1,43 million d'hectares de maïs fourrage ont été cultivés en 2016, pour alimenter les élevages de ruminants.

Pour nous, la meilleure des solutions serait d'être flexitarien, ce qui veut dire réduire sa consommation de viande et que chacun choisisse son mode d'alimentation en ouvrant les yeux sur le monde pour s'apercevoir que manger trop de viande impacterait la planète.

Pour nous les végétariens devraient s'attaquer à l'état en leur montrant qu'ils sont présents (manifestations, réseaux sociaux) et non aux citoyens en causant des dommages matériels.

Il faudrait alors réfléchir à un mode de production plus respectueux pour la planète.

De ce fait, est-ce que les végétariens pensent aussi aux chaussures en plastique qu'ils portent qui sont fabriquées principalement par des enfants chinois ?

Préfèrent-ils manger des aliments produits avec des tracteurs qui polluent où sont-ils favorables à la production des maraîchers ?

L'interview avec Véronique Fattersack

Depuis quand êtes-vous végétarien ?

Alors premièrement, je ne me considère pas comme végétarien. Si on

parle de définition, je suis végétalienne c'est à dire que je ne suis pas activiste, je ne cherche pas à convaincre qui que ce soit.

Je suis devenue végétarienne dans un premier temps à 16 ans. Quand j'avais 7-8 ans je suis tombée sur une exposition du WWF sur la fourrure et j'avais été très choquée.

Il y a 5 ans à peu près, j'ai eu une grande prise de conscience : ''si tu refuses de manger de la viande, pourquoi tu manges du lait et des œufs ? C'est la même chose !'' Je me suis rendue compte que soit j'étais végétalienne, soit j'étais omnivore. Ça nécessite de tuer des animaux. Ça fait donc 40 ans que je ne mange pas de viande.

Avez-vous des carences au niveau de la santé, notamment au niveau de la vitamine B12 ?

La vitamine B12 il faut savoir que tout le monde est complémenté puisque la B12 autrefois se trouvait dans le sol. Mais les sols sont tellement morts maintenant qu'il n'y a plus de B12, cette bactérie n'existe presque plus sauf dans des terrains qui n'ont pas connu de pesticides. Donc il n'y a plus de B12 naturelle. Les animaux d'élevage sont alors supplémentés en B12 aussi. Il y a plein d'omnivores qui sont carencés en fer aussi, on va souvent chercher la petite bête. Ça dérange tellement la société que l'on va chercher toutes les choses qui pourraient faire que les végétaliens sont ''bizarres''.

Que pensez-vous du tofu, du quinoa etc ?

Ce que j'en pense c'est que comme c'est un mouvement qui prend de l'ampleur, il y a de plus en plus d'offre contrairement à avant. L'assiette de base d'un végétalien c'est l'assiette que tout le monde devrait avoir, à base de légumes, de céréales, de graines et de fruits. Le fromage a été l'aliment le plus dur à lâcher. Mais entre mon bout de camembert et voir une vache pleurer à la perte de son veau j'ai choisi d'arrêter le

fromage ; Mon plaisir de camembert ne vaut pas cette tristesse.

Comment vous-faites pour faire des gâteaux par exemple ?

On peut remplacer les œufs par du tofu soyeux, c'est une crème de soja. Les blancs en neige sont remplacés par l'aquafaba très à la mode en ce moment. Il vous suffit de prendre une boîte de pois-chiche, de filtrer, d'un côté vous avez les pois-chiches et de l'autre côté une espèce de jus. Et ce jus c'est comme du blanc d'œuf. Il existe plein de pâtisseries végan qui le pratiquent. Il existe une diversité énorme de produits, les plats sont variés et créatifs.

Il existe une recette très simple pour faire un gâteau. Il nous suffit d'avoir de la purée de patate douce, une moitié de chocolat et on a un fondant au chocolat super bon.

Le véganisme est rentré se développe pas mal par le biais de l'alimentation des jeunes (burgers, pizza,...) et il y a une offre de simili-viande et de simili-fromage très étendue maintenant, et on peut reproduire tous ces plats de manière assez ressemblante sans passer par la viande.

Nous sommes 9 milliards et il ne peut pas y avoir de la viande et du poisson pour tout le monde.

Est-ce plus écologique d'être vegan

Le végétalien impacte moins le monde que l'omnivore. Pour faire des chaussures en cuir on peut tout simplement attendre que la vache meurt de vieillesse pour récupérer son cuir.

C'est la société de consommation qui fait qu'on en veut toujours plus. Il y a de plus en plus de végétariens. L'espoir environnemental est très important pour que tout le monde puisse vivre et puisse manger.

Le plaisir passe par la souffrance des autres êtres. Si les gens devaient tuer leurs propres animaux pour manger, il y

aurait beaucoup plus de végétariens sur la terre. Les enfants ne font pas le lien entre viande et animal. Les végans sont anti-spécistes.

Comment vous compensez ?

Les protéines sont aussi issues des végétaux. Il faut varier, si on ne mange que du blé par exemple, on aura forcément une carence. Je ne manque de rien. Il m'arrivait d'être carencée en fer comme beaucoup de femmes. Pour le calcium, il y a le lait de riz enrichi en nutriments végétaux . Il y a rarement de végétaliens obèses.

Ca existe depuis longtemps ce mode ?

Depuis toujours, on dit que les légions romaines, étaient toutes végétaliennes, ils ne se nourrissaient seulement de lentilles et de galettes de céréales. Les Egyptiens aussi. Dans tous les monastères bouddhistes d'Asie c'était la tradition.

Le monde nous incite à manger de la viande. Les lobbies de la viande et du lait font passer des messages. Ca dépend de l'esprit critique qu'on a.

Beaucoup de personnes de votre entourage sont végétariens ?

Mon mari, qui lui est plus flexitarien, et une de mes filles est complètement omnivore, une autre passe d'un régime a l'autre.

Qu'est ce que vous ne mangez pas ?

Pas de viandes, pas de poissons, pas d'oeufs, pas de produits laitiers ni de crustacés. Le fromage ça a été très dur, c'est addictif. Beaucoup de végans essayent de reproduire du fromage.

Conclusion de l'interview :

Être végétarien est une attitude-modèle qui permettrait à tout le monde de manger à sa faim

il faut 8 fois moins de surface agricole de production de blé que de production de viande donc on peut nourrir 8 fois plus de gens avec la même surface. Être flexitarien est une bonne solution pour des raisons économiques et environnementales, c'est un bon début. A quoi bon tuer pour que ça soit mis à la poubelle?

Réalisé par Camille et Thibault, élèves de 1ère S au lycée agricole de Suscinio, dans le cadre de leur TPE