

VEGAN LE MODE DE VIE 100% ETHIQUE

Ni viande, ni lait, ni miel, ni cuir...

Opposé à toute forme d'exploitation des animaux, le véganisme fait de plus en plus d'adeptes. Décryptage d'un mouvement engagé qui s'invite dans l'air du temps.

PAR ANNE-CÉCILE BEAUDOIN - PHOTOS MARIE LAFORÊT

C'est un mouvement de résistance. Un acte politique pour lutter contre la barbarie du système. « Plus qu'un régime, le véganisme est un mode de vie, explique Brigitte Gothière, présidente de l'association L214. Il exclut

toute forme d'exploitation et de cruauté faites aux animaux afin de se nourrir, de se vêtir ou dans n'importe quel autre but. » Cet idéal ne date pas d'aujourd'hui. Confucius, Léonard de Vinci, Voltaire, Lamartine, Zola, Einstein... depuis l'Antiquité, de nombreuses personnalités ont pris des positions fermes en faveur des animaux, refusant d'abord de se nourrir de leur chair. « Tant que les hommes massacreront les bêtes, ils s'entretueront, écrit ainsi Pythagore. Celui qui sème le meurtre et la douleur ne peut en effet récolter la

joie et l'amour. » Mais c'est en Grande-Bretagne que le véganisme se construit, lorsque Donald Watson crée, en 1944, la Vegan Society. Depuis, les adeptes ne cessent d'augmenter et les stars se convertissent : Leonardo DiCaprio, Joaquin Phoenix, Johnny Depp, Brad Pitt, Demi Moore... y succombent ponctuellement. En 2008, Natalie Portman créait avec la marque « vegan » Te Casan une collection de souliers. Peter Dinklage, lui, a organisé une campagne avec l'association de défense des animaux Peta pour nous inciter à adopter ce style de vie.

Sur le Net, les créateurs vegans poussent comme des champignons et dans la rue les enseignes « animal friendly » se multiplient. Même Dr. Martens a lancé sa collection. Dans la penderie vegan, maille polaire et végétale (lin, chanvre...), acrylique et peaux synthétiques remplacent le cuir, l'angora, le



CECI N'EST PAS DU POULET...
... mais du seitan tandoori.
Recette extraite de « Vegan », par Marie Laforêt.

cachemire, la soie (il faut ébouillanter le cocon avec le vers vivant) et pas question de se réchauffer le cœur avec une petite laine. « Elle est à l'origine d'intenses souffrances, détaille la créatrice Lolita Lempicka, vegan depuis sept ans. La tonte des moutons est très brutale, avec de profondes coupures dans la peau. Les animaux sont génétiquement modifiés, leur surplus de laine retient l'urine et l'humidité, ce qui attire les mouches. Celles-ci y pondent leurs œufs et les moutons sont dévorés par les larves. Pour prévenir ce problème, les Australiens, qui fournissent le quart de la production mondiale de laine, pratiquent le « mulesing » : ils découpent des morceaux de chair sur les moutons et les agneaux, sans la moindre anesthésie. »

Dans l'assiette vegan, l'alternative à nos denrées traditionnelles existe déjà : la protéine de soja ou de seitan (issu du blé) offre des hamburgers 100 % végétaux, des Knacki et du chorizo éthiques. On consomme des bonbons sans gélatine, et la mayonnaise sans la moindre molécule d'œuf développée aux Etats-Unis par deux étudiants a séduit les investisseurs les plus visionnaires de la planète comme Bill Gates. Il suffit de s'attabler au restaurant parisien le Gentle Gourmet pour admettre que la gastronomie vegan a du bon. Le vegan refuse aussi le lait. « Il n'est pas blanc, il est rouge, explique Catherine Hélayel, avocate et auteure de « Yes Vegan ! Un choix de vie ». Mieux vaut être une vache à viande qu'une vache à lait qu'on insémine artificiellement tous les ans – afin de stimuler la production de lait – et dont on vole le veau à peine né. » Images déchirantes : la mère meugle, appelle son petit pendant plusieurs jours. Lui cherche désespérément sa mère. Il finira à l'abattoir. Nul besoin pour autant de tirer un trait sur les laitages : feta,

gouda, crottins sont fabriqués à base de laits végétaux ; amande, noix de cajou, sésame.

Exit aussi le miel dérobé aux abeilles. Et parce que certains préfèrent embrasser des « bouches innocentes », les vegans ont leur site de rencontres (vegan-rencontres.fr). Etre vegan, c'est aussi honnir la chasse, la pêche, les visites aux zoos, delphinariums, cirques... toute cette industrie du divertissement où l'exploitation et la souffrance animale sont reines.

Pourquoi se convertir ? Pour ne plus cautionner le massacre. Mille milliards de poissons, 60 milliards d'animaux terrestres sont tués chaque année dans le monde pour leur viande, leurs œufs ou

LE VÉGANISME UN MOUVEMENT NÉ EN 1944

leur lait (dont 3 milliards par jour en France). A ces chiffres vertigineux, il faut ajouter les 50 millions

de bêtes décimées pour leur fourrure et les 11,5 millions, rien qu'en Europe, qui périssent dans les laboratoires médicaux. Un « éternel Treblinka », d'après le livre de l'historien américain Charles Patterson. Dans le rosbif, se cache le bœuf gavé d'antibiotiques, parqué dans un hangar. Derrière nos boîtes d'œufs propres, il y a des cohortes de pondeuses, bec coupé pour ne pas qu'elles se battent. Pis, « nous sommes arrivés à des animaux Frankenstein, transformés génétiquement, dit Brigitte Gothière. Une poule pond 3000 œufs par an contre 60 habituellement selon leur race ». Et le bio alors ? « Même si l'animal a un peu de verdure, il reste une machine à produire des œufs dont il faut optimiser le rendement. Et la mort bio n'existe pas. »

La mort, justement. « Si les abattoirs avaient des vitres de verre, tout le monde serait végétarien », avaient prévenu Paul et Stella McCartney. Loin des yeux, loin du cœur... Les images témoignent d'une boucherie infernale où (Suite page 102)

D'hier à aujourd'hui, les personnalités refusent les animaux... dans leurs assiettes





Le Bon Blog

Au vert avec Lili

Le blog d'Alice, cuisinière bio-végétale dans le sud-est de la France, est un trésor pour glaner des milliers d'idées gourmandes garanties sans souffrance animale. A l'automne, Lili prépare aux éditions L'Âge d'Homme un livre de recettes végétales et sans gluten. Elle travaille aussi sur une série d'e-books ainsi que sur la mise en place d'ateliers et de formations dans le Sud-Est. auvertavecilili.fr.



DU FROMAGE?
Oui, mais 100% végétal, à base de noix de cajou, sésame, crème de soja...

l'animal n'est jamais tué sans maltraitance : plus de 50 % des bovins sont abattus sans étourdissement. Le chiffre passe à 95 % pour l'agneau et entre 20 % et 40 % pour le poulet. La viande heureuse est un mythe. Au final, notre assiette est un concentré de stress et de toxines. On justifie l'impardonnable, mais c'est dur à digérer... Parmi les arguments anti-barbaque des vegans, il est question du bien-être de la planète : 15000 litres d'eau sont nécessaires pour produire 1 kilo de bœuf. Nos bêtes accaparent à elles seules 60 % de la production mondiale de céréales alors qu'un milliard d'humains souffrent de la faim ! Quant à l'élevage, il est responsable à 18 % des gaz à effet de serre. « Le problème ne réside pas dans la manière dont nous utilisons les animaux – plus ou moins "humainement" –, mais dans le fait de les utiliser, analyse Méryl Pinque, auteure de « Bêtes humaines ? » (éd. Autrement) et créatrice du site vegan.fr. Si demain il n'y avait plus aucun élevage intensif, les animaux seraient toujours exploités et finiraient à l'abattoir. Ils resteraient la propriété des êtres humains, dans nos assiettes, sur nos épaules ou à nos pieds, et leurs droits fondamentaux seraient encore bafoués. » Tourné vers le futur, le véganisme bataille pacifiquement pour la libération animale, lutte contre le

spécisme, cette discrimination fondée sur le caractère des espèces, afin que les bêtes accèdent (enfin !) à des droits. Le 31 octobre 2014, l'Assemblée nationale votait un amendement reconnaissant « le caractère vivant et sensible des animaux » de compagnie et d'élevage par le Code civil. « Ce n'est pas une révolution, dit Christophe Marie, porte-parole de la Fondation Brigitte Bardot. Il s'agit d'aligner le Code civil sur les Codes pénal et rural. La mesure a valeur de symbole mais, dans les faits, elle ne changera pas grand-chose. » « D'autant que ce nouvel article dit que les animaux restent soumis au régime des biens, ajoute Brigitte Gothière. On espère que les juges prendront plus au sérieux les affaires de maltraitance. Mais c'est juste un espoir... »

Juristes, penseurs, écrivains, personnalités, nombreux sont ceux qui s'élèvent aujourd'hui pour éveiller les consciences afin que l'animal ne soit plus notre esclave. Car, comme l'écrivait Marguerite Yourcenar, « l'homme a peu de chances de cesser d'être un tortionnaire pour l'homme tant qu'il continuera à apprendre sur la bête son métier de bourreau ». ■

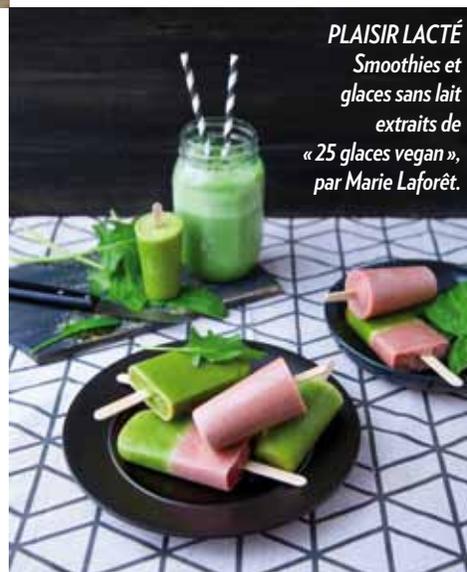
Plus d'infos sur vegan-france.fr, vegan.fr et 100-vegetal.com.

Le bon manger

La Vegan Place Le samedi 13 juin, de 13h30 à 19h30, place de la République, à l'occasion de la Marche pour la fermeture des abattoirs. Pour découvrir les meilleures gaufres du monde (sans œufs ni lait !), celles du réalisateur Jérôme Lescure.

« **Peau de vaches** » De Céline Naissant : marrainée par Lolita Lempicka, cette pièce de théâtre nous invite à réfléchir sur la manière dont nous (mal)traitons nos amies les vaches. Drôle... et terriblement émouvant. Jusqu'au 3 août au théâtre Les Déchargeurs, 3, rue des Déchargeurs, Paris 1^{er}. lesdechargeurs.fr.

Le Salon Alternatives Veganes
Pour découvrir les solutions sérieuses et viables. Prévu le 12 décembre au Parc des expositions de Montreuil. alternativesveganes.fr.



PLAISIR LACTÉ
Smoothies et glaces sans lait extraits de « 25 glaces vegan », par Marie Laforêt.

Des livres pour s'initier et réfléchir

- « VEGAN », par Marie Laforêt, éd. La plage
- « 25 GLACES VEGAN », par Marie Laforêt, éd. La plage
- « LA LIBÉRATION ANIMALE », par Peter Singer, éd. Petite Bibliothèque Payot.
- « PLAIDOYER POUR LES ANIMAUX », par Matthieu Ricard, Allary Editions.
- « YES VEGAN! UN CHOIX DE VIE », par Catherine Hélayel, éd. L'âge d'homme.

