

Brochure
Collection : **Représentations**

Education permanente
Octobre 2016
Version 3

N.B. : Informations supplémentaires à mettre sur le site
www.questionsante.org/education-permanente

1^e Cover

Complément

Manger Veggie

Ha Ha Ha... Ah ?

Réalisation : Service Education permanente/Question Santé asbl
Texte : Anoutcha Lualaba Lekede/Question Santé
Animation-débat : Eric Yvergneaux/Question Santé
Graphisme : Carine Simon/Question Santé

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles
Editeur responsable : Bernadette Taeymans 72, rue du Viaduc – 1050 Bruxelles
D/2016/3543/...

Quelques chiffres à titre d'information

En Belgique, la consommation moyenne de viande par an par personne, tourne autour de 96 kg. La consommation moyenne dans les pays occidentaux est d'environ 90 kg.

Il existe d'autres chiffres

- ! Actuellement, il y a 7 milliards d'être humains. En 2050, il y en aura 9 milliards. Si ces derniers adoptaient le régime alimentaire des pays riches, à base de viande (c'est-à-dire présente dans la plupart des repas), la production de viande devra doubler d'ici à 2050, passant de 229 à 465 millions de tonnes. Avec quelques conséquences désastreuses supplémentaires ?
- ! La consommation mondiale de la viande a été multipliée par cinq par an.
- ! Le modèle d'alimentation dans les pays occidentaux, à base de protéines animales, existe depuis 50 ans.
- ! L'élevage représente 9% des émissions anthropiques de dioxyde de carbone... ; 37% de méthane anthropique... : 65% d'hémioxyde d'azote...
(Voir article *Les impacts de l'élevage sur l'environnement*, sur <http://www.fao.org>)
- ! L'élevage fait vivre fait vivre 1 milliard de personnes pauvres dans le monde.
- ! Quelque 70% de terres boisées de l'Amazonie servent aujourd'hui de pâturages, et les cultures fourragères couvrent une grande partie du reste.
- ! La production de viande mobilise 70% des terres arables. Environ 9% des quantités d'eau douce consommées chaque année y sont consacrées.
(Voir article *L'élevage accusé de nuire à l'environnement, riposte*, sur <http://www.lemonde.fr>)
- ! La production d'un kilo de bœuf nécessite 15 mille litres d'eau.
- ! 99,5% de la viande consommée provient des systèmes industriels.
- ! Plus d'un milliard d'animaux domestiques sont tués chaque année.
- ! Pour fabriquer une protéine animale, il faut 6 à 7 protéines d'origine végétale.
- ! 40% des céréales cultivées dans le monde sont destinées au bétail.
- ! 8% des gaz à effet de serre d'origine anthropique dans le monde sont dus à l'élevage.
- ! Sur un hectare, un agriculteur pourrait nourrir 30 personnes avec des fruits, des légumes et des céréales : mais seulement 10 s'il le consacre à la production d'œufs, de lait ou de viande.
- ! Des poissons sont pêchés et transformés pour servir d'aliments donnés aux poules et cochons... et bovins et poissons d'élevage : cela fait plus ou moins 30 millions de tonnes, soit ¼ des captures opérées dans les eaux marines et continentales/

Page 6

En latin, *vegetare* signifie croître, pousser, grandir.

Page 9

Régression du développement humain

« Le changement climatique pourrait plonger dans l'extrême pauvreté entre 35 et 122 millions de personnes supplémentaires d'ici à 2030. »

[Pierre Le Hir, *L'agriculture face au réchauffement climatique : le retour des chasseurs-cueilleurs ?*, sur <http://www.lemonde.fr>]

Encadré

Peut-on balayer les arguments tels que ceux de la FAO ?

« Pour éliminer la faim et la pauvreté d'ici à 2030 tout en s'attaquant à la menace que constitue le changement climatique, une transformation profonde des systèmes alimentaires et agricoles sera nécessaire partout dans le monde. »

[Rapport de l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), *La situation mondiale de l'alimentation et l'agriculture*, édition 2016.]

Page 12

Encadré

Ne peut-on aussi demander...

Comment est-il possible de faire son choix quand on se retrouve face à des attitudes opposées ou de personnes qui semblent chacune camper sur ses positions ?

Il y a beaucoup de personnes qui se disent végétariennes et qui mangent du poisson...

Mais rien n'empêche d'être végétarien et de faire son truc ! On peut être végétarien strict, avec œillère...

Ça, c'est vous qui le dites !

Page 15

Encadré

« Végétarisme : Ok ; végétalisme prudence »

Des publications scientifiques mettent en évidence les effets bénéfiques pour la santé du végétarisme et du véganisme. Selon les auteurs de ces études, ces modes d'alimentation sont clairement meilleurs en terme de qualité nutritionnelle que le régime omnivore.

La richesse en fruits, légumes et fibres et la teneur faible en sodium (sel) et en graisses saturées sont avancées comme élément explicatif à ces effets favorables.

Une attention doit cependant être portée aux risques éventuels de carences, plus particulièrement avec le végétalisme et le véganisme. Les apports suffisants en calcium, vitamine B12, vitamine D, fer, zinc, en acides aminés et en certains acides gras doivent être assurés, par une bonne variété des aliments consommés et parfois par la prise de compléments. Un encadrement est donc conseillé lorsqu'on adopte ces modes d'alimentation afin d'en tirer tous les bénéfices, en évitant des carences éventuelles en certains nutriments.

P. Clarys, T. Deliens, I. Huybrechts et al. Comparison of Nutritional Quality of the Vegan, Vegetarian, Semi-Vegetarian, Pesco-Vegetarian and Omnivorous Diet. *Nutrients*. 2014 Mar; 6(3): 1318–1332.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3967195/>

Deriemaeker P, Alewaeters K, Hebbelinckx M. et al.

Nutritional status of Flemish vegetarians compared with non-vegetarians: a matched samples study. *Nutrients*. 2010 Jul;2(7):770-80. doi: 10.3390/nu2070770. Epub 2010 Jul 14.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22254054>

Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*. 2016 Dec;116(12):1970-1980. doi: 10.1016/j.jand.2016.09.025.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27886704>

« ... L'hostilité du corps médical français (je dis français car c'est très différent en Angleterre ou aux Etats-Unis) vis-à-vis du végétalisme est encore importante. Cette hostilité vis-à-vis du végétarisme vient probablement des ouvrages de diététique des années 1950 qui étaient très défavorables au végétarisme. Cette position était probablement basée sur l'observation de quelques cas de végétaliens non avertis qui n'avaient pas respecté certaines règles de base (notamment sur la vitamine B12). »

[Interview d'un médecin végétalien, sur
<http://bf.gvegetarien.free.fr/gmedecinvegan.htm>]

Cet extrait peut-il aussi expliquer les réticences médicales côté belge ?

Qu'en est-il de la formation dans les facultés de médecine ?

Que disent les organisations professionnelles de médecins ?

Page 17

Encadré

Des règles à respecter

- Faire 3 repas par jour.
- Avoir une alimentation variée (légumes, céréales, légumineuses, pain, pâtes, noix, graines, du lait de soja, du tofu et des fruits).

- L'alimentation doit permettre de garder un poids stable...

[Interview d'un médecin Végétalien, sur http://bf.vegetarien.free.fr/medecin_vegan.htm]

Page 18

Encadré

Manger végétarien est-il nécessairement synonyme d'une alimentation saine ?

Certainement pas quand les aliments consommés sont trop : gras, sucré ou salé. Notons encore : on peut aussi être végétarien et manger des aliments qui ne sont pas bio, locaux ou de saison...

Par rapport aux pages suivantes

Des questions que certains se posent par rapport au végétarisme et aux végétariens

- ! Pas de viande : mode, tendance ou une nouvelle religion ?
- ! Les médias alimentent-ils la psychose du « manger tue » ?
- ! Le végétarisme est-elle une forme d'orthorexie, c'est-à-dire une obsession de la nourriture saine ? Généralement, elle se traduit par un régime strict visant à supprimer de l'alimentation le gras, le sucre, les produits chimiques, etc. Peut-être faut-il ajouter la viande à la liste ?
- ! L'obsession du « bien manger » est-elle portée par des écologistes alarmistes ?
- ! « Je ne mange pas d'animaux parce que ce sont des êtres vivants qui sont tués dans d'atroces souffrances. Je suis un être bon, meilleur que ceux qui mangent des produits carnés. »
- ! Avec les régimes végétariens, faut-il ou pas une complémentation en vitamine B12 ? Certains le pensent, d'autres pas... Notamment, parce qu'elle serait produite naturellement par l'organisme : vrai ou faux ?

À méditer ?

- ! Philosophiquement, le but du végétarisme est de nous obliger à penser contre nous-mêmes.
- ! « Dans l'histoire de la pensée, l'histoire humaine ou l'histoire de l'éducation, les réformes apparaissent toujours de façon déviante et soutenues par un individu ou un tout petit groupe minoritaire. Si la déviation n'est pas écrasée, comme cela arrive parfois, si elle crée des réseaux, des disciples, elle devient une tendance, une force. Et lorsque cette force répond à des aspirations, des attentes, des besoins, elle peut devenir agissante. »
- ! Le végétarisme est un acte politique, une manière concrète de faire coïncider ses actes et ses idées.
- ! Le végétarisme implique de penser par soi-même, de penser à ce que l'on met dans son corps.
- ! Montrer le chemin du végétarisme fait-il de nous quelque part des médiums d'un prosélytisme végane ?
- ! Notre société est-elle prête pour le végétarisme ?
- ! « ...“les régimes contenant des protéines et graisses animales nous rendent tous bien plus malades que nous voulons bien l'admettre.” Suicide avec un couteau et une fourchette ! »

Quelques ressources

La viande dénoncée

LIVRES/ESSAIS

- ! ***Manger la chair/de la viande***, PLUTARQUE.

Philosophe grec qui interroge la morale sur les raisons qui poussent l'humain à tuer à manger des animaux.

- ! ***L'égalité animale expliquée aux humain-es***, Peter SINGER, 1985.

Titre du livre en anglais : *The Animal Liberation Movement : its Philosophy, its Achievements, and its Future* – Old Hamond Press, Nottingham, Angleterre, 1985.

Première édition française sous le titre : *Le Mouvement de libération animale. Sa philosophie, ses réalisations, son avenir*, Editions Françoise Blanchon, Lyon, 1991, © Peter Singer, 1985, 1991, 2000, 2002, 2007.

- ! ***Le silence des bêtes, la philosophie à l'épreuve de l'animalité***, Elisabeth de FONTENAY – Editions Fayard, 1998.
- ! ***L'animal, l'homme, la vie – Retrouver le sens***, Yvan BECK – Editions Les Éperonniers, 1998.
- ! ***Fast Food Nation : The Dark Side of the All-American Meal***, Eric SCHLOSSER, 2001.

Ou encore : ***Fast Food Nation. What the All- American Meal is doing to the World.***

Traduction en français : *Le Pays de la restauration rapide : le côté obscur d'un repas bien américain.*

- ! ***Un éternel Treblinka***, Charles PATTERSON – Editions Calmann Lévy, 2002.

Titre du livre en anglais (original) : *Eternal Treblinka : our Treatment of Animals and the Holocaust*, Editions Lantern Books (New York), 2002.

Traduction en français : *Eternal Treblinka : la façon dont nous traitons les animaux et l'Holocauste.*

- ! ***Meat Market – Animals, Ethics and Money***, Eric MARCUS – Editions Brio Press, 2005.
- ! ***Liberté et inquiétude de la vie animale***, Florence BURGAT – Editions Kimé, 2006.
- ! ***Sans offenser le genre humain. Réflexions sur la cause animale***, Elisabeth de FONTENAY – Editions Albin Michel, 2008.
- ! ***Bidoche – L'industrie de la viande menace le monde***, Fabrice NICOLINO – Editions LLL Les Liens qui Libèrent, 2009.
- ! ***Cochon - Histoire d'un cousin mal aimé***, Michel PASTOUREAU – Editions Gallimard, 2009.

- ! ***Faut-il manger les animaux***, Jonathan SAFRAN FOER – Editions de l'Olivier, 2009.

Titre du livre en anglais (original) : *Eating Animals*. L'auteur est devenu végétarien.

- ! ***Pourquoi nous aimons les chiens, mangeons les cochons et portons des vaches***, Melanie JOY – Editions Conari Press, 2010.

Titre du livre en anglais (original) : *Why We Love Dogs, Eat Pigs and Wear Cows*.

- ! ***Dictionnaire horrifié de la souffrance animale***, Alexandrine CIVARD-RACINAIS – Editions Fayard, 2010.

- ! ***Confessions d'une mangeuse de viande***, Marcela IACUB – Editions Fayard, 2011.

M.I. est une juriste spécialisée en bioéthique. Elle est également directrice de recherche au CNRS. Elle est devenue végétarienne.

- ! ***Le livre noir de l'agriculture française***, Isabelle SAPORT – Editions Fayard, 2011.

- ! ***Le cri de la carotte***, Sandrine DELORME – Editions Les Points sur les i, 2011.

- ! ***No steak***, Aymeric CARON – Editions Fayard, 2013.

- ! ***La vérité sur la viande***. Réalisé par plusieurs auteurs (Livre + DVD) – Editions Les Arènes, 2013.

À l'origine de l'ouvrage, il y a le film documentaire « *Meat The Truth* », en français « *La vérité incarnée* ». La fondation Nicolas G. Pierson, le bureau scientifique du « Parti pour les animaux » hollandais, en complément du film d'Al Gore, « *Une vérité qui dérange* », a fait appel à plusieurs personnes : 23 experts internationaux ont répondu à son appel (scientifiques, personnalités politiques, journalistes, universitaires et militants). L'idée du livre : « *La vérité sur la viande qui dérange* ».

- ! ***Halal à tous les états***, Michel TURIN – Editions Calmann Lévy, 2013.

- ! ***Fleischatlas***, 2013 (en allemand).

AUTRES FORMATS/GENRES

- ! Roman : ***La Jungle***, Upton SINCLAIR, 1905.

Titre du livre en anglais (original) : *The Jungle*, Penguin Classics, 1905.

Traduction française, 1^{er} volume : *Les empoisonneurs de Chicago*, 1905.

Traduction française, 2^{ème} volume : *La Fin de la Jungle*, 1906. Dans les rééditions de 2003 (Editions Mémoire du Livre) et 2008 (Editions Gutenberg), le second livre s'intitule : *L'Affranchi*.

- ! Roman : ***Mon épouse américaine***, Ruth-L OZEKI – Pocket, 2001.

Titre du livre en anglais (original) : *My Year of Meats*.

- ! Rapport FAO : ***L'ombre portée de l'élevage***, 2006.

! Dictionnaire : *Dictionnaire horrifié de la souffrance animale*, Alexandrine CIVARD-RACINAIS – Editions Fayard, 2010.

! Dossier pédagogique : *Love Meat Ender*

! Magazine BioMood : Voir dossier « *Le côté obscur de la viande* » (sur Internet).

! Film documentaire : *Le Sang des bêtes*, [Georges FRANJU, 1949](#).

Montrant la mort des animaux dans les [abattoirs](#) parisiens de la Villette et de Vaugirard, ce film [vériste](#) est un des documentaires les plus directs sur cet univers de travail.

! Film documentaire : *Earthlings*, Shaun MONSON, 2005.

En français : (*Les Terriens*)

! Film documentaire : *Une vérité qui dérange*, Davis GUGGENHEIM, 2006.

Titre en anglais (original) : *An Inconvenient Truth*.

Basé sur la présentation d'Al GORE, ancien vice-président des Etats-Unis et prix Nobel de la paix (partagé avec le GIEC).

! Film documentaire : *La vérité incarnée*, 2008.

Titre du livre en anglais/original : *Meat the Truth*.

! Film documentaire : *Farmageddon*, Kristin CANTY, 2010.

Quand l'Etat et la police mènent une guerre invisible mais très dure contre les petits paysans fabriquant du lait cru...

Pour la viande

CONTRE LE FRONT ANTI-VIANDE

Apologie du carnivore, Dominique LESTEL – Editions Fayard, 2011.

La viande voit rouge, René LAPORTE et Pascal MAINSANT – Edition Fayard, 2012.

Des dates à marquer dans le calendrier ?

- ! **2016** : Année internationale des légumineuses.
- ! **20 mars** : Journée Internationale ou Mondiale sans viande.
- ! **21 mars** : Journée Internationale des forêts.
- ! **22 mars** : Journée Mondiale de l'eau.
- ! **7 avril** : Journée Mondiale de la Santé.
- ! **1^{er} octobre** : Journée Mondiale du Végétarisme.
- ! **4 octobre** : Journée Mondiale des animaux.
- ! **14 octobre** : Journée Mondiale des fruits et légumes

- ! **16 octobre** : Journée Mondiale de l'alimentation.
- ! **10 décembre** : Journée Internationale pour les Droits des Animaux.