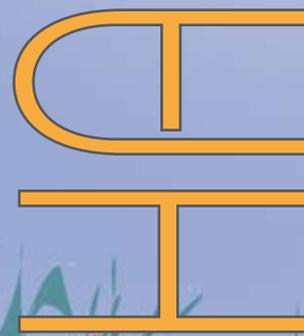


# MANGER VEGGIE



## « L'acte de manger est un acte qui requiert de la pensée. »

[Vinciane Despret, philosophe à l'Université de Liège, citée dans l'article

*La philosophie à l'épreuve de la viande* (mis à jour le 29/12/2014), <http://www.lemonde.fr>]

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 DG Culture – Education permanente  
du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles  
Editeur responsable Bernadette Taeymans 72, rue du Viaduc – 1050 Bruxelles  
D/2016/3543/12

Nous remercions tous les participants ayant pris part au focus-groupe du 25 août 2016 sur l'alimentation végétarienne : Anne, Claudine, Jeroen, Joëlle, Muriel et Myriam. Parmi eux, il y avait des végétariens et non végétariens. Leurs propos ont contribué à co-construire le contenu de cet outil pédagogique. Merci également à l'asbl EVA dont la campagne « Jeudi Veggie » nous a confortés dans l'idée de nous pencher sur une autre façon de manger.



Les végétariens restent une minorité dans nombre de pays occidentaux. Chez nous, ils représenteraient environ 5% de la population<sup>1</sup>; en France, 3%. Dans les pays anglo-saxons, ils sont un peu plus nombreux<sup>2</sup>... et, peut-être, un peu plus au fait de la question qu'en Belgique ou en France. Comment ne pas le penser quand, dans ces deux derniers pays, des personnes commandant un plat végétarien se voient encore aujourd'hui mettre sous le nez des plats à base de poulet ou de poisson ? Qui donc fait des choses pareilles ?!... Des hôtes dans une émission culinaire de télé-réalité (*Un dîner presque parfait*, pour ne pas le citer). Des restaurateurs. Une grande compagnie aérienne (*Air France*) qui sert un plateau végétarien, contenant du poisson, à un enfant allergique<sup>3</sup>, etc.

Est-ce de l'ignorance ou de la résistance ?

Cette brochure se penche sur l'alimentation végétarienne, qui apparaît être un enjeu majeur pour notre société. Mais aller vers ce mode de se nourrir, est-ce aussi évident ?

Une initiative comme « Jeudi Veggie » (le jeudi, on ne consomme pas de viande) peut-elle nous aider à mettre dans nos assiettes plus d'aliments d'origine végétale ?

## Je pense, tu penses, il pense...

Comment, dans un focus-groupe composé de personnes venant d'horizons divers, peut-on amorcer le débat sur la question de manger végétarien ?

La proposition retenue a été de partir d'une question générale de type : « Qu'est-ce qui pose problème avec l'alimentation aujourd'hui ? »

Les participants ont rappelé des difficultés actuelles.

- Il faut éviter : le cholestérol, le sucre, les calories...
  - Certains aliments coûtent trop cher !
  - L'utilisation des pesticides pousse à se tourner vers le bio.
    - Est-on sûr que les aliments certifiés bio le soient réellement ?
- Certains aliments parcourent des kilomètres. Et, on ne sait pas toujours d'où ils viennent !
  - Il y a trop de choix. Pour un aliment, il y a en a parfois dix, comme pour les yaourts : comment savoir lequel choisir ?
    - Les informations écrites sur les étiquettes sont trop petites...
- Les informations données sont souvent contradictoires.
  - Les supermarchés prennent de trop grandes marges ! Que payent les consommateurs et que gagnent les agriculteurs ? Pas grand chose, alors que ces derniers doivent s'occuper de leur bétail, de leurs champs et vergers, etc. Il faudrait un juste coût.

## - Une confiance rompue ? -

À la liste qui précède, il faut ajouter les méthodes utilisées par l'industrie agro-alimentaire.

- Outre le fait que les gens qui bossent le plus ne sont pas ceux qui gagnent le plus d'argent, il y a trop de sucre, de sel, d'OGM, etc. Dans les produits préparés, il y a du lait quasiment partout. C'est un problème pour moi. Je suis végane, ce qui veut dire que je passe du temps, chaque fois que je fais mes courses, à lire les étiquettes pour voir ce que je suis ou pas d'accord d'acheter.

Ce à quoi un autre participant a renchéri : De manière générale, nous ne comprenons pas les procédés industriels qui sont utilisés. Qui peut vraiment dire comment est fabriqué le jus de pomme contenu dans telle bouteille ?

Comme cela a également été souligné : Il y a aussi une mauvaise répartition des ressources. Les cultures de céréales, par exemple, sont en grande partie destinées à l'alimentation animale, au détriment de l'alimentation humaine. Actuellement, 795 millions de personnes dans le monde souffrent de faim, soit 1 personne sur 9<sup>4</sup>... Autre problème cité, le choix pour : Des cultures qui demandent beaucoup d'eau<sup>5</sup> dans des régions qui sont en manque hydrique.

Parmi les propos rapportés ci-dessus,  
y en a-t-il qui peuvent pousser au végétarisme ?

## De quoi est-il réellement question ?

Jusqu'ici, ce sont surtout les termes « végétarien » et « végétarisme » qui ont été utilisés.

*Cependant, comprenons-nous tout ce qu'ils recouvrent ?*

Au regard des exemples donnés précédemment, il n'est pas erroné de dire qu'il semble encore régner une certaine confusion.

**Un(e) végétarien(ne)** est celui ou celle qui, en termes alimentaire, pratique le végétarisme.

**Le végétarisme** exclut de l'alimentation « la viande, mais permet certains produits du règne animal (lait, beurre, œufs, miel)<sup>6</sup>». Sur Internet, certains sites distinguent plusieurs régimes végétariens :

- Le lacto-ovo-végétarisme qui, outre la consommation d'aliments d'origine végétale, comprend celle de lait ou des œufs ;
- le lacto-végétarisme qui, en plus de la consommation des aliments d'origine végétale, permet celle des produits laitiers, mais pas d'œufs ;
- l'ovo-végétarisme qui exclut les produits laitiers, mais inclut la consommation d'œufs ;
- le semi-végétarisme qui inclut la consommation de poissons (pesco-végétarisme), de fruits de mer et de poulet ;
- le pollo-végétarisme qui comprend la consommation de poulets.

**Le végétalisme** exclut tous les aliments qui ne proviennent pas du règne végétal<sup>7</sup>.

Enfin, on parle aussi de **flexitarisme** pour désigner des « végétariens intermittents ».

*Les confusions qui peuvent exister ne découleraient-elles pas de toutes ces nuances ?*



Enfin, il faut aussi parler du **véganisme** qui va au-delà du régime alimentaire puisque les véganes<sup>8</sup> refusent l'exploitation animale sous toutes ses formes. Dans ce cas de figure, il ne s'agit plus uniquement de ne pas consommer de chair animale ni de produits provenant d'animaux (tels que le lait, le miel ou les œufs), mais aussi de ne pas utiliser des produits tels que le cuir, la laine, les médicaments ou les cosmétiques testés sur les animaux, etc. Évidemment, les lieux comme les zoos, les cirques et autres sont également proscrits. « Le régime végan est plus un mode de vie qu'une alimentation<sup>9</sup>. »

*Donc, quand on se présente comme végétarien, où se situe-t-on ?*

Pour une participante végétarienne, la réponse est évidente :

*– Soit, on respecte la définition du dictionnaire et on est végétarien ;  
soit, on mange autre chose et on ne se dit pas végétarien !*

**En effet, pour beaucoup de végétariens (au sens strict), les distinctions données plus haut ne sont pas pertinentes. Les seules catégories à retenir sont : le végétarisme, le végétalisme et le véganisme.**

*Comment en arrive-t-on à faire le choix  
de manger uniquement des aliments d'origine végétale ?*



## Manger, c'est aussi tout ce qu'il y a autour

Pourquoi es-tu ou es-tu devenu « végétarien » ?

La question est souvent posée par des gens intrigués par ce choix. Ce à quoi une participante, lassée de devoir constamment se justifier, répond désormais par une autre question : *Pourquoi es-tu carnivore ?* On peut penser que ce n'est pas une réponse, que l'intéressée se place dans... une posture défensive ? Mais sa répartie ne montre-t-elle pas plutôt **la place qu'occupent les normes sociales en matière d'alimentation** ? N'est-il pas curieux que dans ce domaine nous ne semblions pas toujours en avoir conscience ? Combien pensent *mordicus* que manger de la viande fait partie de notre grande tradition culinaire ? Ou est nécessaire à la santé ?

**Le végétarisme ne date pas d'aujourd'hui** et certainement pas du XIX<sup>e</sup> siècle où la première association végétarienne (*Vegetarian Society*) voit le jour en Angleterre, en 1847. Des philosophes de l'**Antiquité** comme Platon, Plutarque parlaient déjà du végétarisme. À l'**époque romaine** et au **Moyen-Âge**, il existe quelques groupuscules d'« adeptes » tels que certains gladiateurs et les Cathares<sup>10</sup>. Au début du **XX<sup>e</sup> siècle**, le végétarisme est surtout adopté pour **des raisons d'hygiène et de santé**, ainsi que pour tous les motifs qui ont alimenté les végétariens des siècles précédents. Chez les penseurs de l'Antiquité, ces raisons relèvent surtout de **considérations éthiques** (nous y reviendrons) ; on sait que les gladiateurs tiraient, eux, leur force et leur endurance d'une alimentation végétalienne, essentiellement à base de haricots ; les Cathares, jugés hérétiques par l'Eglise catholique romaine, étaient ascètes, végétariens et chastes<sup>11</sup>. Mais, laissons-là l'histoire pour en venir aux raisons incitant actuellement à venir au végétarisme.

Il a déjà été souligné que dans les pays développés, il y avait une consommation trop importante de viande. Dans d'autres contrées où le niveau de vie augmente, on observe aussi une tendance à manger davantage de viande que par le passé. **Le prestige social** lié à la consommation de viande n'y est sans doute pas étranger.



La consommation de cet aliment est encore bien souvent considérée comme un signe extérieur de richesse. Cette raison est importante, mais elle n'est probablement pas la seule... Quoi qu'il en soit, le résultat est **qu'il faut produire toujours plus de viande**. Or, la production assurée par l'industrie de la viande a **des impacts à plusieurs niveaux**. Ces conséquences ont longuement été traitées dans des publications antérieures auxquelles nous renvoyons<sup>12</sup>.

Les conséquences de la production industrielle sont-elles suffisantes pour changer notre comportement alimentaire ?

Mais surtout, des efforts au niveau alimentaire peuvent-ils changer la donne ?

Commencer par un « Jeudi Veggie » ?

« Rien ne saurait être plus bénéfique à la santé humaine ni accroître les chances de préserver la vie sur Terre que l'évolution vers un régime végétarien. »

[Albert Einstein]

Dans ce domaine, est-ce une évolution ou plutôt une révolution qu'il faut faire<sup>13</sup> ?

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

Voir le complément d'information sur le site <http://www.questionsante.org/education-permanente>

Questions subsidiaires avant de continuer : est-on vraiment dans l'urgence ou est-on plutôt dans une situation qui semble l'être ? Peut-on en effet s'interroger dans quelle mesure certains – des chantres du pessimisme ? – ne se servent pas aussi de ces arguments pour alimenter le contexte morose de notre société ?

Que penser également du « prosélytisme » dont d'autres encore peuvent faire preuve ? Comme cette réponse reçue suite à l'invitation de participer au focus groupe...

– Je veux bien participer si vous recherchez des personnes qui peuvent en convaincre d'autres du bien-fondé de l'alimentation végétarienne.

Il y a décidément bien des manières de considérer un enjeu sociétal. **Mais, faire preuve de « radicalisme » dans le domaine alimentaire peut-il réellement se révéler payant ?** Changer sa façon de manger ne se fait pas sur un claquement de doigts. Dans la citation ci-dessus, il est question d'une « évolution vers... ». Si nous acceptons globalement l'idée d'un changement, celui-ci ne doit-il pas plutôt se faire pas-à-pas ?

En ce sens, l'initiative des « Jeudi Veggie » n'est-elle pas fort intéressante ?

– « Jeudi Veggie » est une campagne menée par l'association EVA. Celle-ci a pour but de promouvoir une production et une consommation végétale. Notre campagne « Jeudi Veggie » propose de manger végétarien un jour par semaine. Mais l'idée n'est pas que les gens deviennent végétariens.

En effet, même si son objectif est d'aller vers le végétalisme et d'agir dans ce sens, l'association est cependant consciente des difficultés qu'il y a – pour beaucoup – à passer d'une alimentation où la viande est très présente à une autre qui la bannit sous toutes ses formes.

– On peut tout aussi bien parler de « Jeudi Végétarien » et nous aurions pu intituler notre campagne ainsi. Mais, pour des raisons de marketing, nous avons choisi d'utiliser le terme « Veggie » dans les deux langues, puisqu'en néerlandais, nous parlons du « Donderdag Veggiedag ».



**La campagne « Jeudi Veggie » s'adresse au grand public**, en proposant notamment des recettes et concours de recettes, des conseils et des astuces. Les restaurants et les cantines collectives (**écoles et entreprises**) sont aussi encouragés à participer en proposant un « Jeudi Veggie », chaque semaine, à leur public. Différents guides élaborés sont mis à la disposition de tous dont le guide *Jeudi Veggie* et le *guide Lunchbox*. Il faut aussi mentionner le *Plan Veggie de Bruxelles*. Comme l'indique son nom, il s'agit d'un dépliant qui liste et pointe la plupart des lieux de la Capitale où il est possible de manger végétarien<sup>14</sup>. Toutes les recettes, publications et autres informations, sont disponibles sur le site <http://www.jeudiveggie.be>

On peut en conclure que manger végétarien, un jour par semaine, n'est pas de l'ordre de l'impossible, c'est-à-dire que cela est à la portée de tous. Ne reste donc plus qu'à se lancer ?!

Concrètement est-ce aussi simple que cela ?

Qu'est-ce qui empêche de manger... ?

Végétarien → Végétalien → Végane ?

Actuellement, **quand on dit être végétarien**, les gens ont **tendance à mieux l'accepter** par rapport à une époque pas si éloignée où l'on vous regardait comme si débarquiez de la planète Mars. Les **attitudes et réactions sont cependant moins ouvertes quand vous vous présentez sous l'étiquette « végétalien »**, et plus encore sous celle de « **végane** »<sup>15</sup>.

– Les véganes sont des extrémistes. Je préfère le dire moi-même ici parce que, souvent quand je dis être végane, c'est ce qu'on me rétorque.



Même si le végétarisme est mieux accepté de nos jours, il reste cependant un « mais ». Le terme « Veggie » utilisé par l'association EVA pour sa communication ne montre-t-il pas que l'acceptation du végétarisme par l'opinion publique a ses limites ? D'un point de vue statistique, on dit que le végétarisme séduit de plus en plus de consommateurs. Comme déjà indiqué, les végétariens représenteraient 5% de la population en Belgique. Or, selon l'association EVA, si l'on devait tenir compte des vrais végétariens, ils ne seraient que 2 à 3%, soit quelque 250.000 consommateurs. Dont peut-être davantage dans la partie Nord qu'au Sud du pays...

Lors du focus groupe, la question des freins a aussi été posée aux participants.

– Rien n'empêche de manger veggie.

– C'est aussi parce qu'on ne connaît pas. Je pensais, par exemple, que les végétariens pouvaient consommer du poulet. C'est de la mauvaise information puisqu'il y a des végétariens, des végétaliens, des végans, etc.

– À mon avis, c'est à cause de la pression sociale.

– Manger de la viande en Belgique est une norme sociale.  
À partir du moment où l'on remet celle-ci en cause, ça dérange.

Ne peut-on aussi demander... ?

Voir les questions dans le complément d'information sur le site <http://www.questionsante.org/education-permanente>



## - La viande, un aliment indispensable ? -

- Si on doit laisser tomber la viande, par quoi va-t-on la remplacer ? On se pose beaucoup de questions. Il y a peut-être de l'info qui manque à ce sujet. Et aussi, comment se sent-on quand on adopte une alimentation végétarienne ?

- Culturellement, on sait que : si on ne mange pas de viande, on va être anémique ; si on ne boit pas de lait, on va manquer de calcium, etc.

- Dans notre restaurant social, nous pensons installer un « Jeudi Veggie ». Nous menons une réflexion à cet égard. Mais, il ressort déjà des échanges avec nos usagers que, quand il n'y a pas de viande, ils ont l'impression de ne pas être nourris. L'idée est qu'il manque quelque chose. Notre public ne sera peut-être pas content.

- Il y a les croyances, comme la pyramide alimentaire. Au départ, elle a été conçue par le ministre américain de l'agriculture pour pouvoir écouler les surplus agricoles.

Quand on remet en cause la pyramide alimentaire traditionnelle, on est accusé de faire du prosélytisme.

- J'anime parfois des ateliers « cuisine » avec des enfants et, au cours de l'un d'entre eux, c'était le burger végétarien qui était à l'honneur. Cela n'a pas posé de problème aux enfants qui ont tous mangé celui qu'ils avaient préparé. Cependant, beaucoup de parents sont venus me trouver par après parce qu'ils s'inquiétaient des carences...

- Quand on se dit végétarien, les gens face à nous se sentent obligés de justifier leur consommation de viande.

Enfin, manger végétarien est-ce bon ou mauvais pour la santé ?

## Une aide du côté des professionnels de la santé ?

### Au fait, qu'en disent-ils ?

Il y a une différence entre encourager à diminuer fortement notre consommation de viande (en végétalisant davantage nos assiettes en contrepartie) et inciter à adopter le régime végétarien. Les recommandations sanitaires semblent plutôt s'inscrire dans la première position. Ainsi en est-il, en Belgique, de l'Avis du Conseil Supérieur de la Santé (n° 8858, 4 décembre 2013) ou de la brochure réalisée par le *Plan National Nutrition Santé* (PNNS), *Manger simple pour manger mieux*<sup>16</sup>... Signalons que cette publication propose également des recettes végétariennes parmi celles invitant à manger de manière plus saine.

Quant à l'attitude des médecins par rapport au végétarisme, les avis des participants étaient plutôt partagés.

- Les médecins aussi posent des jugements de valeur.
- J'ai rencontré des médecins qui, quand je leur ai dit que j'étais végétarienne, me regardaient avec des yeux ronds.
  - J'ai déménagé récemment et je cherche un généraliste dans ma nouvelle commune qui ne serait pas étonné par mon régime alimentaire. Ce n'est pas facile, aussi si vous en connaissez un/e...
- Le médecin généraliste doit penser à poser des questions sur le régime alimentaire de son patient/e.

Mais, n'est-ce pas aussi au patient/e à le signaler à son médecin traitant ?

N'est-il/elle pas co-responsable de sa santé ?

Que devient son autonomie s'il/elle doit tout attendre de son soignant ?



Une participante végétarienne a toutefois reconnu que le point de vue des professionnels de la santé est en train d'évoluer.

– Mon médecin me pose systématiquement des questions.  
Et puis, du côté de la Croix-Rouge, où je donne mon sang, il n'y a jamais eu de problème.  
Le constat est que j'ai même plus de globules rouges...

La même intervenante a aussi indiqué être venue au végétarisme pour des raisons de santé, notamment à cause de douleurs assez gênantes éprouvées au niveau des hanches. La rencontre avec une végétarienne qui avait également adopté ce régime pour des problèmes de santé l'a poussée à rechercher plus d'informations et à se tourner vers des personnes plus averties. Pendant plusieurs années, elle a pu continuer à pratiquer de la danse, sa passion, sans plus ressentir de douleurs. Pour certaines maladies, avoir alors renchéri une autre participante, manger « veggie » est parfois une solution.

Peut-on changer du jour au lendemain son régime alimentaire  
sans risque pour sa santé ?

« Végétarisme : Ok ; végétalisme : prudence »

Voir le complément d'information  
sur le site <http://www.questionsante.org/education-permanente>

## Aller du point A au point B, puis au suivant...

Du point de vue des professionnels de la santé, le changement doit plutôt se faire de manière progressive.

**Passer par une phase de transition semble recommandé** : c'est ce que l'on peut déduire des propos de Anne Boucquiau, médecin nutritionniste, dans un article édité sur le site de la RTBF en 2014 : « Il faut retrouver cette sagesse : on doit consommer de la viande, mais consommer par ailleurs plein d'autres aliments aussi riches en protéines. Si sur une semaine, on arrive avec deux repas avec de la viande, deux repas avec du poisson, un repas avec des œufs, un repas végétarien, etc., on va naturellement arriver en dessous de ces 500 grammes de viande par semaine<sup>17</sup>. »

Même conseil de la part d'un généraliste français pourtant largement favorable à l'alimentation végétarienne : « Tout est bénéfique dans l'alimentation végétarienne<sup>18</sup> ! – Elle comble tous nos besoins et est particulièrement adaptée à notre flore intestinale. – Les protéines y sont beaucoup plus assimilables. (...) – Lorsqu'on est végétarien, on consomme des aliments vivants, contrairement aux animaux qui sont morts quand on les mange... ».

**À la question des risques liés à un changement subit**, voilà sa réponse : « Effectivement, il faut y aller progressivement. Chez certaines personnes, **un changement brutal d'alimentation peut être catastrophique**. Il faut laisser le temps à l'intestin de s'adapter, de changer ses enzymes digestives. Pour les personnes qui ont un transit accéléré (selles plusieurs fois par jour) et l'intestin fragile, il faut faire une transition sur un ou deux mois par exemple ».

Vanessa Rolland, un autre médecin nutritionniste belge, à qui la même question avait été posée<sup>19</sup>, mettait plutôt l'accent sur les risques de carences – liés à une alimentation qui ne serait pas équilibrée –, notamment en ce qui concerne le régime végétalien<sup>20</sup>. Même si c'est plus rare, il est néanmoins possible de développer



quelques carences dans un régime végétarien : « **Il y a un risque surtout chez les femmes jeunes qui peuvent souffrir d'anémie** (carence en fer), affirme le Dr Rolland. **La vitamine B12 doit aussi être contrôlée de temps en temps** ». Contrairement à ce que disent certains, **ce type d'alimentation n'est pas recommandé chez les enfants en croissance, les femmes enceintes et allaitantes**. Selon Vanessa Rolland, « ce n'est pas impossible de le faire mais il y a plus de risque de carences pour elles ou leur bébé ».

Il apparaît que ce qui est important de retenir, c'est que **dans le cadre d'un changement alimentaire, on ne se lance pas dans les régimes végétariens à l'aveuglette. Se faire accompagner dans cette démarche est une garantie pour rester en bonne santé**. C'est aussi ce qui a transparu des propos échangés lors du focus groupe. Une participante a également souligné le rôle des groupes de soutien – y compris certains forums sur Internet – qui jouent un peu celui tenu par les associations de patients.

*Mais, une période de transition et un accompagnement  
sont-ils les seuls éléments dont il faut tenir compte ?*

### Des règles à respecter

Voir le complément d'information  
sur le site <http://www.questionsante.org/education-permanente>



## Des croyances qu'il faut encore combattre ?

### Les protéines végétales : insuffisantes pour l'organisme ?

Dans un article récent, on peut lire que : « ... les scientifiques ont fini par avancer que l'Homme peut survivre sans consommer de viande<sup>21</sup> ». Certes en manger est source de protéines nécessaires à l'organisme. « Mais celles-ci se trouvent également dans d'autres aliments » peut-on lire dans un autre article<sup>22</sup>. On y donne d'ailleurs l'exemple de l'athlète Carl Lewis, végétarien, qui, par 9 fois, a été médaillé aux Jeux olympiques. D'autres grands athlètes ont également fait le choix de ce même régime alimentaire. Les plus sceptiques peuvent toujours souligner que c'est peut-être plus facile pour ces sportifs de haut niveau qui ont des équipes et des coachs spécialisés, etc. Un quidam ordinaire voulant sauter le pas n'a-t-il pas plus de risque de voir sa santé impactée ? Peut-on lui avancer cette réponse faite par un végétarien ? « Tout ce qui existe comme protéines et autres nutriments, etc., dans l'alimentation traditionnelle a ses équivalents dans l'alimentation végétarienne. »

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

Voir le complément d'information sur le site <http://www.questionsante.org/education-permanente>

### Que savons-nous réellement en matière de nutrition ? Protéines, glucides, lipides, vitamines... Tout cela nous parle-t-il ?

L'association EVA a produit une affiche, *Sain & Végétal – Tout ce que vous devez savoir sur une alimentation végétarienne saine*<sup>23</sup>. Y sont repris **une pyramide alimentaire 100% végétale** – oui, cela existe ! – et une information synthétique claire sur les macronutriments (protéines, lipides, glucides et les fibres), **les minéraux** (calcium, fer, iode, sélénium, magnésium, etc.) et les vitamines (dont la B12). La base de la pyramide recommande la pratique d'activités physiques. L'affiche rappelle aussi : « Mangez autant que possible des produits biologiques, locaux et de saison. »



- Une cuisine fade, triste et non conviviale... -

C'est ce qu'évoque la nourriture végétarienne à certains qui la réduisent à des salades et légumes bouillis peu appétissants. Sous cet angle, est-il étonnant que :

- Beaucoup pensent encore que manger végétarien n'est pas goûteux.

Ce qui est tout à fait erroné car comme l'ont indiqué des participants :

- C'est aussi le plaisir de la découverte de nouveaux produits ou de la redécouverte des produits comme des racines en hiver. C'est aussi la découverte de nouvelles saveurs, de nouvelles cultures, c'est-à-dire de cuisines d'ailleurs...

- Mes enfants ne sont pas végétariens, mais quand je prépare des plats végétariens lors des repas familiaux, ils les mangent avec plaisir. L'une d'entre eux a même téléphoné un lendemain pour refaire une recette...

Végétariens et non-végétariens peuvent-ils manger ensemble ?

- Mon mari n'est pas végétarien. Quand c'est lui qui fait la cuisine, il prépare un plat végétarien pour moi.

- Seule chez moi, cuisiner est un plaisir. En société, c'est un casse-tête... Je me dis : comment est-ce que je fais pour avoir quelque chose dans mon assiette que je veux bien manger ?

- Du côté néerlandophone, quand on vous invite à un barbecue, on vous demande : « Veggies ou pas ?<sup>24</sup> » Du côté francophone, vous pouvez juste payer 20 euros et manger des patates... Généralement, je réponds : je viens au barbecue pour être conviviale, mais je ne payerai pas les 20 euros. J'apporterai ma salade.
- J'ai été végétarien pendant 7 ans. Durant ces années, une fois par an, je mangeais de la viande au cours d'un barbecue. Là, c'était simplement de la viande, pas de légumes... Quelle était ma réaction ? Je réagissais très bien, j'étais très content. Je n'étais pas obligé de manger quoi que ce soit. C'était des barbecues avec des amis, c'est-à-dire un cercle où je me retrouvais bien : ça, c'est important.
- Le rapport de l'alimentation dans le partage, dans la vie de tous les jours me questionne. Si je vais en Afrique, je suis reçue dans ma famille et qu'ils ont préparé quelque chose de très bon, est-ce que je dis non ? Si on me propose un biscuit quelque part, je ne pense pas tout de suite à aller voir le paquet. Je n'ai pas envie de dire non à un biscuit, de regarder la boîte ou de demander d'où il vient, etc.

Cuisiner « veggies » prend-il plus de temps ?

- Pas nécessairement. Sauf, quand on veut mettre des petits plats dans les grands.

Une brochure. Des infos. Des questions...  
Que fait-on avec tout cela ?



## Pour terminer un petit mot sur l'éthique

### Quels sont nos rapports avec les animaux ?

**Certaines personnes deviennent végétariennes pour des raisons éthiques.** Parmi celles-ci, il y a bien sûr nos rapports avec les animaux, question qui a été abordée dans une publication précédente<sup>25</sup>. Et toutes les réflexions tournant autour de la souffrance animale, la compassion à l'égard des animaux, leurs droits, leur bien-être, etc.

### De quoi est-il question dans ces réflexions ?

En gros : l'animal est une créature vivante ou plutôt un être vivant, comme l'Homme, auquel ce dernier doit reconnaître le droit à la vie. Tout comme ce dernier, l'animal est un être sensible à la maltraitance et à la souffrance, est capable d'émotions, aime et élève sa progéniture, etc. Et il aime tout autant la vie que les êtres humains. Pourquoi alors l'Homme se permet-il de mettre fin à sa vie de manière arbitraire pour le seul plaisir de ses papilles ?... Ces interrogations et réflexions expliquent également l'existence des végétariens, végétaliens, végans, et une conversion croissante des consommateurs carnivores à ces régimes verts.

### Cependant, sommes-nous toujours capables d'entendre ces propos ?

Qui aujourd'hui reste insensible à la question de la souffrance animale ? À ces images de porcelets à qui la queue est coupée sans anesthésie, à ces poussins envoyés dans des broyeuses, à ces animaux enfermés sur des superficies ridicules (que certains appellent « hangars concentrationnaires ») et qui, sous le coup du stress, se battent et s'arrachent des plumes (poulets) ou se livrent à des actes de cannibalisme entre congénères (porcs) ? De ces vaches qui sont inséminées pour mettre au monde des veaux que l'on s'empresse d'engraisser et d'envoyer dans les abattoirs pour que les consommateurs aient leur morceau de viande dans l'assiette ?



Chez la plupart, ces pratiques envers les animaux suscitent indignation et compassion. Sont-elles cependant décisives pour conduire à un changement du modèle alimentaire dominant ? Les réactions à cet égard sont diverses. Combien encore sont à l'image de celle de cette participante du groupe de discussion ? C'est-à-dire opposée aux mauvais comportements à l'égard des animaux mais qui, pour autant, n'est pas prête à renoncer à son morceau de viande ? Nos résistances au changement ne traduisent-elles pas, aussi, les difficultés à modifier nos comportements alimentaires ?

Il faut raison garder.

À propos des abattoirs, on peut également souligner certaines pratiques abominables et cruelles y ayant cours et qui ont poussé certains à comparer ces lieux aux camps d'extermination nazis<sup>26</sup>. Ou encore à établir des similitudes avec les traitements infligés aux femmes et aux « Noirs » pendant des siècles.

Mais ces comparaisons ne sont-elles pas choquantes ?

Voir le complément d'information sur le site <http://www.questionsante.org/education-permanente>

### - Le discours éthique est-il moralisateur et culpabilisant ? -

Sur cette question, les avis sont également partagés. Il faut dire que dans le secteur défendant les animaux et leurs droits, l'éventail des acteurs va des plus modérés aux plus radicaux. Chacun appréciera ou pas le choc des images de certaines campagnes des associations comme *Gaïa* (Belgique) ou *L214* (France) : le gavage des oies, la procédure de mise à mort des animaux d'élevage (qu'ils soient ou non enfermés) ne peuvent que faire douter de notre respect de la bien-traitance à l'égard de tout ce qui a des plumes et des poils. Il est certain que, en matière de communication, partisans et opposants de la cause animale se livrent également à une guerre d'images et de mots. Mais tout cela ne doit-il être vu que sous le seul angle d'un discours culpabilisant ? N'est-ce pas aussi ce qui doit nourrir la réflexion pour une autre alimentation, d'abord de transition, puis végétale ?

## Quel impact un changement de consommation peut-il avoir sur notre société ?

Le végétarisme est-il le remède aux problèmes évoqués plus haut ? Va-t-il régler les problèmes environnementaux, économiques et sanitaires<sup>27</sup>? Un engagement plus ferme sur cette voie aiderait probablement la planète d'un point de vue individuel (changer sa consommation et/ou sa production) et d'un point de vue collectif. Toutefois, sur le plan sociétal, quand on voit les difficultés à obtenir des engagements de la part des États sur la seule question du climat pour ne citer que la Conférence de Paris (COP 21) en 2015, on peut en douter. En même temps, d'un point de vue économique, que va-t-on faire de tous ceux qui travaillent dans les filières de la viande ? Leur totale reconversion dans les filières végétales est-elle vraiment possible ? Et que fait-on des efforts fournis par l'agro-industrie, la grande distribution et les petits exploitants pour proposer de la viande de meilleure qualité (animaux élevés en plein air, nourris avec des aliments naturels et non avec de la farine animale, des OGM, etc.) ? Mais là encore, dans quelle mesure ces pratiques ne relèvent-elles pas aussi d'opérations de *green washing* (ou écoblanchiment en français) ? Quant aux végétariens, on doit leur reconnaître qu'ils aident à pousser plus loin la réflexion sur nos façons de nous nourrir et de traiter le « vivant dans son ensemble », bref sur la planète. Ils aident certainement aussi à (nous) poser des questions qui – souvent ? – dérangent nos certitudes et convictions, etc. Cependant, (se) poser des questions est important, mais commencer à agir est peut-être mieux. Dans ce cas de figure...

Quand inscrivons-nous  
un jour veggie dans notre menu de la semaine ?

1. Soraya Ghali, *Les végétariens seraient-ils en train de prendre le pouvoir* (article mis à jour le 19/04/16), sur <http://www.levif.be>
2. 6% en Grande-Bretagne, 9% en Allemagne (et en Suisse), 10% des adultes aux Etats-Unis, soit 22,8 millions d'individus (voir articles : *Les arguments des végétariens font mouche grâce au scandale de la viande de cheval*, sur <http://www.huffingtonpost.fr> et *Les végétariens vivent plus longtemps que les carnivores*, sur <http://www.slate.fr>). Hors Occident, l'Inde est le pays qui compte le plus de végétariens.
3. Témoignage « Allergique et végétarien, c'est pareil », dans la revue *Oasis allergies*, asbl *Préventions des Allergies*, n° 108 (juil. – août – sept. 2016), p. 8.
4. Le nombre de personnes souffrant de la faim passe sous la barre des 800 millions. Prochain objectif : l'éradication, sur <http://www.fao.org>
5. Comme celles de maïs par exemple.
6. Le *Petit Robert*, 1977.
7. Il semblerait que là aussi des différences existent. Il y a des partisans du crudivorisme (en anglais, *Raw Food*) ou l'alimentation vivante, crue ou brute, de l'instinctothérapie (écoute de son instinct pour le choix de ses aliments), etc. Le végétalisme est également parfois appelé « frugivorisme », alors que le terme au sens strict, désigne ceux qui se nourrissent de fruits.
8. Le terme « vegan » a été inventé par l'Anglais Donald Watson, le fondateur de la *Vegan Society*. L'orthographe du mot en français n'est pas claire puisque, dans la littérature, le mot se décline en : « vegan », « végan », « végan(e)s », etc.
9. Aurélie Sipos, *Lexique : comprendre la galaxie végétarienne*, sur <http://www.lemonde.fr>
10. Bernadette Raschle (traduction Evelyne Campana), *Histoire du végétarisme*, sur <http://www.vegetarismus.com>
11. Ibidem.
12. *La viande, mauvaise pour la planète ?*, collection « Environnement », asbl *Question Santé*, 2014. Et : *Viande – Quelles alternatives mettre dans nos assiettes ?*, collection « Représentations », asbl *Question Santé*, 2014.
13. L'évolution est la position des « modérés » alors que la révolution est plutôt celle des « abolitionnistes » qui

revendiquent la fin de la production et de la consommation de produits d'origine animale à l'échelle de la société sans son ensemble (voir *Mouvement pour l'abolition de la viande*, sur <http://www.l214.com>)

14. Lire aussi l'article : Aurélie Wehrin, *65 adresses végétariennes à Bruxelles et en Wallonie*, sur <http://weekend.levif.be>
15. Quelques mots tirés des réactions de lecteurs lues à la suite de l'article *Introduction à la cause végane* en 2013, sur <http://www.slate.fr> : « ... c'est une idéologie qui cherche à imposer un mode de vie ascétique à tous (...) comportement contre nature (...) attitude fasciste (...) bande de bien-pensants égocentriques (...) les sectaires et psychorigides végans... » ou encore « ... le véganisme n'est rien d'autre qu'un mouvement totalitaire de type sectaire qui se cache derrière un prétendu humanisme pour tenter d'imposer ses règles et ses principes à tous, et qui utilise plusieurs techniques de manipulation utilisées par les sectes pour arriver à ses fins ».
16. Sur <http://www.health.belgium.be>
17. *Pourquoi le Belge mange-t-il de moins en moins de viande ?* (24 juillet 2014), sur <http://www.rtf.be>
18. *Végétarien : interview du Dr Cazelles, généraliste « Tout est bénéfique dans l'alimentation végétarienne ! »*, sur <http://www.femininbio.com>
19. *Le régime végétarien, bon ou mauvais pour la santé ?*, sur <http://www.gojimag.be>
20. Il faut cependant souligner qu'il n'est pas spécifique aux végétariens d'avoir des carences.
21. *Pourquoi la viande disparaît-elle de nos assiettes ?*, sur <http://weekend.levif.be>
22. Thomas Lepeltier, *Faut-il encore manger de la viande ?*, sur <http://www.scienceshumaines.com>
23. Disponible sur : <http://www.evavzw.be/publicatie/affiche-sain-vegetal>
24. Parmi leurs activités, l'association EVA propose entre autres des barbecues végétariens.
25. *La viande, mauvaise pour la planète ?*, brochure est disponible sur le site [www.questionsante.org/education-permanente](http://www.questionsante.org/education-permanente)
26. Tels que *Treblinka* ou *Auschwitz*.
27. Certains agriculteurs disent que les ruminants restent des éléments indispensables d'une agriculture durable... À la fin, que faut-il croire ?

## Autour de cette thématique

- *Viande, quelles alternatives mettre dans nos assiettes ?*, collection « Représentations », asbl Question Santé, 2014.
- *La viande mauvaise pour la planète ?*, collection « Environnement », asbl Question Santé, 2014.

Autour de la thématique « alimentation », d'autres brochures sont disponibles sur le site <https://www.question-sante.org/education-permanente> ou peuvent être demandées via [education.permanente@questionsante.be](mailto:education.permanente@questionsante.be)

La liste des brochures traitant de l'alimentation est disponible à la page 27 (avant-dernière page) de la brochure *Viande – Quelles alternatives mettre dans nos assiettes ?* Cette brochure est disponible à la consultation et au téléchargement via [https://www.questionsante.org/assets/files/EP/Viande\\_alternatives.pdf](https://www.questionsante.org/assets/files/EP/Viande_alternatives.pdf)  
Liste à laquelle est venue s'ajouter *Gaspillage alimentaire... Sans moi !*, collection « Marchandisation » asbl Question Santé, 2016.



- Un autre problème est que nous n'avons pas le temps pour cuisiner.
- Les gens mangent souvent beaucoup. Très souvent, la sociabilité est liée à de gros repas, à des barbecues.
  - Je me rends souvent dans des maisons de repos, où je me demande comment la diversité alimentaire est possible en collectivité. Quand les végétariens arrivent là, ils sont priés de manger de la viande. De temps en temps, on leur donne une omelette. Alors, ils prennent du poids...
    - À l'hôpital, le « menu végétarien » un jour, c'est du poisson et, un autre jour, une omelette. En réalité, le « menu végétarien » n'est pas pour les patients végétariens. C'est pour les Musulmans qui mangent halal et les Juifs qui mangent casher.
- Je suis végétarienne. Cependant, si je pouvais être végétalienne ! Mais, je n'ai pas le courage... Parce que c'est toute une démarche.
  - Je suis végétarienne et j'essaye d'être végane, mais cela me prend beaucoup plus de temps. Pas spécialement pour cuisiner, mais en termes d'informations à rechercher...
- Depuis que je suis végétarienne, je ne supporte plus l'odeur de la viande. On devient beaucoup plus sensible à certaines odeurs.
  - C'est marrant parce que je dirais le contraire. Je suis végétarienne, mais cette odeur, ça me... Avec, les barbecues, c'est horrible ! Je n'aimerais pas et je ne pourrais pas manger ça, mais cette odeur me rappelle plein de choses, me fait saliver...
- ... Manger végétarien, les membres de ma famille trouvent que ce n'est pas tout à fait normal, mais pas trop bizarre non plus.

**« Il faut une révolution d'esprit pour une évolution de notre société. »**

**Ceci n'est pas un recueil de recettes végétariennes.**

**C'est un outil pédagogique qui veut faire réfléchir au végétarisme.**

**À ce qui empêche d'aller vers ce type de régime alimentaire.**

**Il s'agit là d'une piste à envisager face aux enjeux que pose l'alimentation aujourd'hui.**

**Quels sont ces enjeux ?**

**Y a-t-il urgence à modifier notre alimentation trop carnée ?**

**Le changement doit-il ou pas se faire rapidement ?**

**Manger végétarien une fois par semaine, est-ce dans l'ordre du possible ?**

**Être végétarien aide-t-il à être en meilleure santé ?...**

**Sur le végétarisme, il y a ce que l'on sait, et puis ce que l'on ne sait pas.**

**Avec aussi des représentations, des préjugés, des croyances, etc.**

**Se mettre autour de la table pour en discuter est sans doute aussi la meilleure façon de procéder... avant de partager un repas végétarien savoureux et convivial, non ?**

Cette brochure s'adresse à tous les publics.

Elle est téléchargeable sur le site [www.questionsante.org/education-permanente](http://www.questionsante.org/education-permanente)

Edition 2016