VEGGIE EN FAMILLE

HÉLÈNE DEFOSSEZ
LISE LEBRUN, nutritionniste

FEMME ENCEINTE, BÉBÉ, ENFANT, ADULTE, SENIOR : TOUS LES SECRETS D'UNE VIE HEALTHY

INCLUS
1 cahier de **recettes** gourmandes

LEDUC.S PRATIQUE

LE VÉGÉTARISME SELON LES BESOINS DE CHACUN !

Qui a dit qu'être végétarien était un simple effet de mode ? Sûrement pas Hélène ni Lise ! Végétariennes depuis de nombreuses années, elles partagent avec vous leur enthousiasme pour ce mode de vie sain, généreux et écologique. Elles vous confient tous leurs bons plans pour être végétarien au quotidien et vous régaler en famille.

Vous trouverez dans cet ouvrage clair et pratique :

- **Les bases d'une alimentation** végétarienne équilibrée.
- **Les superaliments** à privilégier.
- **Tous les conseils pour être végétarien** à tout âge et à chaque étape de la vie.
- **Des témoignages et les astuces** de blogueurs et d'influenceurs.
- **En bonus,** un carnet de recettes très gourmandes.

L'ouvrage indispensable pour être veggie en famille et vous faire plaisir !

Hélène Defossez est une auteure spécialisée dans le végétarisme et engagée pour la cause animale. Hélène a réalisé le premier guide de langue française destiné aux futures et jeunes mamans végétariennes et véganes, *Enceinte et végétarienne.* Elle a cofondé le blog *Les mamans ours* qui réunit les mamans animées par un même intérêt pour l'alimentation végétale et le souci de l'environnement.

Lise Lebrun est diététicienne nutritionniste diplômée d'État et journaliste. Elle exerce en libéral et s'est spécialisée dans l'alimentation végétale, végétarienne et végétalienne. Passionnée de cuisine, elle développe des recettes saines, gourmandes et équilibrées.

Préface du Dr Marcelle Cazelles, spécialiste en Médecine générale homéopathie-micronutrition.

ISBN 979-10-285-1169-2

9 791028 511692

18 euros
PRIX TTC FRANCE

LEDUC.S PRATIQUE

Design : MaGwen
Photos de couverture : © Shutterstock et Delphine Jouandeau
RAYON : SANTÉ

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :
- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
https://tinyurl.com/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.

Maquette : Laurie Baum
Illustrations : Fotolia
Graphiques : Emmanuel Defossez

© 2018 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1169-2

HÉLÈNE DEFOSSEZ
ET LISE LEBRUN

VEGGIE EN FAMILLE

LEDUC.S
PRATIQUE

SOMMAIRE

Préface du Dr Marcelle Cazelles 7

Introduction
Bien plus qu'une simple mode ! 11

CHAPITRE 1 - Les végétariens aujourd'hui 19

CHAPITRE 2 - Nutrition et santé 49

CHAPITRE 3 - Les âges de la vie 85

CHAPITRE 4 - La famille végétarienne : en pratique 143

Conclusion
Et si la famille du futur était végétarienne ? 187

Annexes 191

CARNET DE RECETTES 203

CARNET D'ADRESSES 245

Bibliographie 251

Remerciements 253

PRÉFACE
DU DR MARCELLE CAZELLES

Ce livre passionnant, bien argumenté sur le plan scientifique et à la fois plein de bon sens, nous entraîne dans un voyage historique et philosophique qui nous conduit au cœur de la nutrition. L'adage « On ne reste pas en bonne santé si on mange mal » prend ici toutes ses couleurs de noblesse.

Hélène Defossez met en évidence les profondes mutations de notre société et les prises de conscience face à la façon dont nous élevons les animaux et les conséquences que cela a sur notre santé. L'augmentation des cancers dans les pays dits développés devraient d'ailleurs nous alerter.

De cette constatation simple, il est facile de comprendre que consommer des animaux nourris aux OGM est une source de protéines mal assimilables et favorise des perturbations du microbiote, sources de multiples maladies...

De la même façon, la maltraitance exercée sur les animaux questionne sur la capacité humaine à respecter le Vivant. De ce point de vue, l'auteure nous fait voyager à travers les religions et les différents

courants de pensée philosophiques qui ont pu conditionner nos comportements vis à vis des animaux. Il est encourageant de voir que toutes les religions s'accordent d'ailleurs à considérer que la souffrance animale est indigne de l'homme et que consommer de la viande doit se faire uniquement en cas d'absolue nécessité…

Il était temps de mettre un terme aux allégations douteuses de l'industrie alimentaire et de faire un point sur les choix du consommateur qui engagent notre avenir et celui de nos enfants. En effet, le choix de diminuer notre consommation animale va permettre de retrouver la biodiversité et la richesse que nous offre les végétaux.

C'est en effet en diminuant notre consommation de chair animale que nous sauverons la planète.

Merci à l'auteure de relancer l'espoir à travers toutes les initiatives qu'elle recense en vue de remplacer la production de viande !

Alors, comment devenir végétarien, en ayant tous les outils en main afin d'avoir des aliments sains et garantir notre santé ?

C'est ici que je cautionne, en tant que médecin micro-nutritionniste, toutes les informations fournies dans cet ouvrage, soucieux de donner les arguments scientifiques et les éléments pour se réjouir de « bien manger » végétarien.

Les recettes sont à la portée de tous, originales, créatives, et, bourrées de vitamines naturelles.

Vous trouverez dans ce livre une mine d'informations à la fois sur la composition des aliments, sur la façon de les utiliser et les quantités nécessaires à la consommation, données qui manquent souvent dans les informations que l'on peut trouver sur internet.

Dans ma pratique, j'ai la chance et le plaisir d'accompagner des patientes en âge de procréer ou enceintes ; j'ai trouvé dans cet ouvrage un outil de travail très intéressant pour les informer et les conseiller au mieux. Quant au sujet précis des produits laitiers, que l'on encense pour les plus jeunes, quelle joie de lire enfin des informations objectives, sans langue de bois, proposées sans peur des sanctions des lobbies du lait de vache !

En plus des données scientifiques et pratiques sur l'alimentation végétarienne, Hélène Defossez aborde non sans humour et réalisme, toutes les situations teintées d'incompréhension et d'ignorance, dans lesquelles peut se retrouver un nouveau végétarien. C'est alors avec une grande subtilité que vous trouverez les clés de la diplomatie et de l'ouverture d'esprit. Les conseils en matière de relations humaines de cet ouvrage n'ont rien à envier à un psychothérapeute chevronné...

Manger végétarien conduit enfin à s'orienter vers une attitude éco-responsable. Ce livre fait ainsi non seulement le point sur nos connaissances actuelles en micronutrition mais aussi plus largement sur l'impact des pratiques industrielles sur notre planète.

Il est certain que les ressources de la Terre sont gaspillées afin d'enrichir une poignée d'êtres humains et pourtant, nombreux sont ceux qui meurent encore de faim.

Que faisons nous face à cela ? Quand nous unirons-nous tous pour protester et dire à nos dirigeants que cela suffit et qu'il faut mettre un terme à toute violence, la souffrance des animaux reflétant celle des hommes ?

Notre choix de consommateurs est bien là, pour influencer le cours des choses. Les prises de conscience deviennent de plus en plus

nombreuses. Ce livre représente une grande ouverture vers un nouvel art de vivre, car se nourrir, c'est aussi protéger notre environnement.

Merci à Hélène, avec toute ma reconnaissance de Médecin de Famille.

Dr Marcelle Cazelles

Spécialiste en Médecine Générale Homéopathie-Micronutrition

INTRODUCTION
Bien plus qu'une simple mode !

Nous sommes plusieurs générations de Français à avoir été élevés avec les images du joyeux Obélix et de ses appétissants sangliers rôtis ornant les tables festives des héros gaulois. La culture de la « bonne chère » en France est tellement ancrée en nous qu'elle semble faire partie de notre ADN. En témoigne l'importance de la gastronomie dans l'image de marque de notre pays. C'est sans doute l'une des raisons qui explique que la transition vers le végétarisme ne se fasse pas comme dans n'importe quel autre pays : c'est un processus un peu plus long, un peu moins simple qu'ailleurs car nombreux sont ceux qui, encore aujourd'hui, brandissent cette culture ancestrale pour tenter de faire barrage à cette nouvelle tendance, pourtant bien réelle… et là pour durer.

LES GRANDS CHEFS TÉMOINS DU CHANGEMENT

Oui, le changement est bien amorcé. La preuve la plus importante à mes yeux, c'est justement **la prise de conscience de nombre de nos chefs étoilés, parmi les plus grands, de l'importance d'accompagner cette**

évolution et de repenser nos traditions culinaires. Ils ont compris qu'il était grand temps de passer à autre chose, d'explorer de nouveaux territoires, d'inviter le végétal à notre table et de ne plus faire de la chair animale le centre de nos assiettes et de nos vies.

Pour ne donner que quelques exemples parmi les plus parlants, nous pouvons citer le chef parisien Alain Passard, qui met, dans sa cuisine, un fort accent sur les légumes cultivés dans ses propres potagers et qui séduit de plus en plus, ainsi, une clientèle végétarienne ou simplement curieuse.

Autre star de la gastronomie française à prendre en compte cette évolution : Alain Ducasse, qui prône depuis quelques années la diminution de la consommation de viande et a largement revu ses menus en ce sens. Il a fait grand bruit en annonçant en septembre 2014 vouloir retirer la viande rouge de la carte du Plaza Athénée. Et tout laisse à penser que la nouvelle génération de chefs va suivre de plus en plus cette voie du végétal. C'est en tout cas ce que pense Joël Robuchon (le chef le plus étoilé au monde, ça n'est pas rien quand même !) qui a prédit que « la cuisine végétarienne (sera) celle des dix prochaines années »*.

Comme pour confirmer cette déclaration, on peut lire sur le site du très prestigieux concours Bocuse d'Or que, lors de son édition 2017, pour l'épreuve finale, les candidats « devront réaliser une création 100 % végétale, composée exclusivement de fruits, légumes, céréales, graines ou légumineuses ».

Certains déploreront ces changements comme des atteintes à la grande tradition française et pourtant : une tradition qui cesse d'évoluer n'est-elle pas précisément morte ? La capacité d'un art,

* Article paru dans *Le Monde* en septembre 2016 traitant de ce phénomène : www.lemonde.fr

qu'il soit culinaire ou autre, à se réinventer, à s'adapter aux évolutions profondes d'une société n'est-elle pas au contraire le signe de sa vitalité ?

C'est en tout cas ce que je crois…

Ce qu'il faut bien comprendre, et c'est tout le propos de ce livre, c'est que cette « tendance » révèle en réalité un phénomène de fond qui s'enracine dans un besoin de changement profond. Le monde d'aujourd'hui ne ressemble en rien au monde d'après-guerre dans lequel ont grandi les grands-parents d'aujourd'hui ; la science a considérablement avancé, la société a muté et les consommateurs sont devenus à la fois plus exigeants (plus méfiants même suite à divers scandales sanitaires) et plus conscients de leur influence et de leur pouvoir.

Dans ce contexte, nous avons petit à petit compris les atouts indéniables qu'offre un régime végétarien : meilleur pour la santé mais aussi plus éthique, plus durable, il répond à de nombreuses exigences de l'homme moderne et apporte des éléments de réponses quant aux « challenges » les plus grands (écologie, partage des ressources et augmentation de la population mondiale) auxquels il a à faire face.

QUELQUES CHIFFRES POUR DONNER UNE IDÉE PLUS PRÉCISE DE CE PHÉNOMÈNE

En à peine plus de quinze ans (entre 1998 et 2014), la consommation de viande s'est réduite de près de 10 % et, chaque année, elle continue de baisser de 1 % en moyenne.*

→

* Selon une étude publiée par *FranceAgriMer* en juin 2015 : www.franceagrimer.fr

Si le nombre de végétariens est stable pour le moment, les Français mangent de moins en moins de viande, c'est un fait.

Cette évolution fait écho à celle à laquelle on assiste depuis plus longtemps dans d'autres pays occidentaux, en particulier les pays anglo-saxons dans lesquels le végétarisme a pris son essor dès la fin de la Seconde Guerre mondiale. Le mouvement « vegan » est né en Angleterre dans les années 1970, sa pratique est donc mieux ancrée dans les habitudes de ses habitants ; en Allemagne, on compte aujourd'hui un nombre important de végétariens* et en Israël, cette tendance connaît une progression fulgurante.**

Les trente dernières années ont été jalonnées de différentes crises dans notre pays : la crise du veau (1988), la crise de l'ESB (1996), la crise de la dioxine (1999), la crise de la fièvre aphteuse (2001), la grippe aviaire (2005) et enfin, la fraude à la viande de cheval (2013) qui ont eu un impact direct et mesurable sur la consommation de viande.

Cependant, on aurait tort de réduire ce phénomène à une « simple » crise sanitaire. Si ce changement est si profond et, à mon avis, durable, c'est qu'il traduit une prise de conscience éthique du traitement des animaux d'élevage et du sort qui leur est réservé dans nos sociétés. En effet, je veux croire qu'il s'inscrit avant tout dans un élan altruiste et généreux.

---

* 7 % des Allemands se déclarent végétariens (5 % veganes), avec une majorité chez les 16-24 ans (14 % de végétariens, 10 % de veganes). D'après un article publié sur le site de la chambre franco-allemande du commerce et de l'industrie « la vente d'alternatives végétariennes et végétaliennes a doublé entre 2010 et 2015 en Allemagne et s'est élevée à 454 millions d'euros », ce qui est révélateur de la forte croissance du nombre de végétariens et véganes dans ce pays. Source : www.francoallemand.com

** www.bbc.com

LES FRANÇAIS OUVRENT LES YEUX SUR LE SORT DES ANIMAUX D'ÉLEVAGE

Nous sommes en 2014 et des milliers de personnes découvrent par le biais de l'association L214 le traitement des poussins dans un couvoir de Bretagne. La diffusion de cette vidéo s'accompagne d'une action en justice et fait tellement de bruit qu'elle parvient à alerter les grands médias. L'association frappe fort, puis continue, encore et encore, par le biais de vidéos choc tournées en caméra cachée dans des abattoirs, suivies d'actions en justice contre les entreprises tortionnaires… À chaque fois, les médias relayent ce qui semble désormais susciter un grand débat public : **la question de la maltraitance des animaux a quitté définitivement son statut de sujet de seconde zone,** la boîte de Pandore que les industriels gardaient jalousement fermée a été ouverte et elle ne se refermera pas car, avec elle, ce sont les yeux des Français qui se sont ouverts.

En réaction, nous avons vu des grandes enseignes annoncer, en quelques années, qu'elles retiraient de leurs rayons les œufs issus de poules élevées en batterie, mais aussi des marques proposant traditionnellement des plats préparés à base de viande se mettre à commercialiser des alternatives végétales ! **Les industriels comprennent peu à peu que les consommateurs ne veulent plus de la souffrance animale dans leur assiette et exigent de la transparence.**

Je veux croire qu'on ne pourra plus jamais, en France, tenter d'ouvrir une ferme type « ferme des mille vaches » sans éveiller la grogne des manifestants, des lanceurs de pétitions, des associations à qui on prêtera maintenant l'oreille.

Mais si cette prise de conscience est bien réelle, il faut maintenant tout mettre en œuvre pour que la transition vers d'autres modèles alimentaires puisse avoir lieu, ce qui n'est ni aussi simple, ni aussi rapide qu'on pourrait le souhaiter. Comme tous les changements

profonds, le passage à une société majoritairement végétarienne et consciente des problématiques liées à la consommation de viande ne peut se faire du jour au lendemain.

ACCOMPAGNER CE CHANGEMENT

Beaucoup de questions demeurent, nombreux sont ceux qui, devenus végétariens ou véganes après un « déclic », en visionnant des vidéos ou à la lecture d'un livre, n'ont pas nécessairement fait le chemin conduisant à l'installation de ce mode de vie dans la durée ce qui n'est pas vraiment étonnant : **il y a toujours, malgré les évolutions récentes, un grand déficit d'informations disponibles en français sur le sujet,** la plupart des blogs les plus influents ou des études scientifiques n'étant disponibles qu'en anglais.

Lors de mes présentations publiques, je me suis rendu compte que certaines personnes, pourtant convaincues par le végétarisme, hésitaient encore à transmettre ce mode de vie à leurs enfants et qu'il existe un certain nombre de couples dans lesquels l'un des partenaires ne parvient pas à faire la transition et reste un peu hésitant, comme bloqué sur le seuil de la porte. **Est-ce si facile pour tout un chacun de devenir végétarien du jour au lendemain lorsqu'on ne l'a jamais appris ?** Suffit-il de quelques « clics » sur Internet pour réapprendre toute une façon de se nourrir et de vivre ? Peut-on tenir facilement ses objectifs éthiques lorsque l'on est responsable d'une famille et de son budget ?

Toutes ces questions sont légitimes et continueront de se poser ; c'est la raison pour laquelle je suis convaincue que nous avons besoin de plus d'ouvrages visant à informer et accompagner les personnes, quels que soient leur âge et leur situation, vers cette transition.

Que nous soyons auteurs, entrepreneurs ou bloggers, nous sommes de plus en plus nombreux à explorer la voie de l'alimentation végétale en nous efforçant de partager avec tous le fruit de nos recherches. Je me réjouis de constater qu'il y a aujourd'hui toute une palette de personnes inventives, motivées et courageuses qui font avancer les choses et donnent de vrais outils pour accompagner ce changement et aider les autres à emprunter cette voie. C'est sous leur influence et leur inspiration que nous pouvons avancer et conforter nos choix de vie.

La raison d'être de ce livre est de répondre, selon l'état des connaissances actuelles, aux multiples interrogations suscitées par le végétarisme, qu'elles soient d'ordre théorique ou, bien sûr, pratique. Et plus encore que d'avoir réponse à tout, ce qui serait présomptueux, permettre à chacun de trouver les bonnes réponses à ses propres questions et devenir, à son tour, créatif.

C'est la mission que je me suis donnée depuis quelques années.

À mes yeux, le végétarisme n'est pas une mode, et ne doit pas en être une ; il n'est pas une revendication identitaire et encore moins une lubie alimentaire. Il est un mouvement qui doit dépasser tous les clivages car les bénéfices que nous pouvons en retirer ne se limitent pas à un bien-être individuel mais peuvent avoir un impact considérable sur l'évolution souhaitable de nos sociétés.

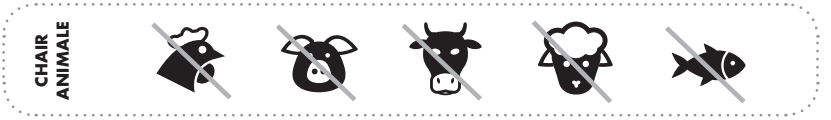
Alors, réjouissons-nous de ce changement prometteur de répercussions positives sur nos vies et celles de nos enfants, partageons nos connaissances et faisons appel à notre créativité pour imaginer un monde plus juste pour les hommes et pour les animaux.

CHAPITRE 1 LES VÉGÉTARIENS AUJOURD'HUI

QUELQUES DÉFINITIONS POUR Y VOIR PLUS CLAIR

Entre les végétariens, végétaliens, véganes et même ceux qui se revendiquent flexitariens, on peut vite s'y perdre ! Quelques définitions et explications s'imposent si l'on veut dresser un portrait de la France végétarienne d'aujourdhui.

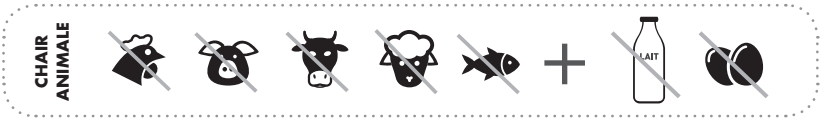
Végétariens



Le végétarisme consiste à refuser de consommer toute chair animale, mais n'exclut pas a priori d'autres produits issus des animaux comme le lait, les œufs, le miel, la laine. **Il est surprenant de constater qu'aujourd'hui encore beaucoup de personnes pensent à tort que les végétariens mangent du poisson, ce qui est totalement faux !** Pour les personnes s'abstenant de manger de la viande mais continuant de manger du poisson ou encore des mollusques et des crustacés, un terme a été inventé, celui de **« pesco-végétarien »**.

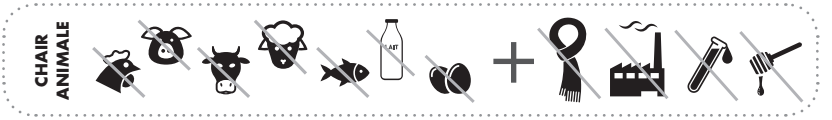
Si le terme n'apparaît qu'au XIXe siècle, le végétarisme comme philosophie de vie et non comme simple pratique alimentaire a des origines bien plus anciennes et était déjà mis en avant par certains philosophes pré-socratiques, en particulier le célèbre Pythagore*. Ce dernier prônait la non-violence et condamnait fermement les banquets sacrificiels liés aux cultes des dieux.

Végétaliens



Plus restrictif, le végétalisme exclut toute chair animale mais aussi tous les produits issus des animaux c'est-à-dire, en premier lieu, le lait et les œufs. **On utilise aujourd'hui en anglais l'expression *plant based diet* pour désigner ce régime alimentaire centré exclusivement sur le végétal.** Il fait l'objet d'un essor important en particulier aux États-Unis, suite aux travaux et au mouvement lancé par le professeur T. Colin Campbell, ce dernier ayant établi un lien entre cancers et consommation de protéines animales.**

Véganes



Ce terme est apparu plus récemment dans notre pays par une francisation du mot anglais *vegan* qui n'était à l'origine que la simple traduction du terme « végétalien ». Alors végétalien et végane, c'est la même chose, me direz-vous ? Oui et non car en réalité, les

* Élisabeth de Fontenay, *Le Silence des bêtes*, Fayard, 1998, p. 66.
** T. Colin Campbell, *Le Rapport Campbell*, Ariane, 2008.

choses sont plus complexes ! Les véganes revendiquent aujourd'hui cette appellation qui définit un phénomène nouveau en France. **Le véganisme ne se veut pas seulement un choix alimentaire mais un véritable courant de pensée avec ses propres influenceurs.** Le terme anglais *vegan* a été créé en 1951 par la Vegan Society en Angleterre suite à la scission avec la Vegetarian Society. Le véganisme est aujourd'hui largement associé au concept d'antispécisme et de sa pensée, que l'on pourrait résumer rapidement par un refus total de l'exploitation animale par l'homme. Les véganes refusent donc également de consommer du miel, de porter de la laine, de la soie et sont contre l'exploitation des animaux dans les laboratoires ou pour le divertissement.

Flexitariens ou réductionnistes

Ces mots sont apparus très récemment pour désigner une tendance nouvelle qui semble prendre de plus en plus d'ampleur. Ils qualifient les personnes qui choisissent de **réduire leur consommation de viande ou de n'en consommer que de manière occasionnelle.**

Comme nous l'avons vu en introduction, si le nombre de végétariens en France reste stable ces dernières années, le nombre de flexitariens ne cesse d'augmenter. On pourrait encore diviser ces personnes en deux groupes distincts : celles qui prônent une consommation dite « raisonnée » et mangent peu de viande en choisissant plutôt des produits issus des filières bio mais qui ne pensent pas nécessairement que le végétarisme ou le véganisme soient des idéaux à atteindre ; celles qui aspirent à adopter le mode de vie végétarien mais qui, pour un grand nombre de raisons qui leur sont personnelles (force de l'habitude, difficultés à appendre à s'alimenter

autrement, blocages psychologiques etc.), ne sont pas encore parvenues à franchir totalement le cap. Ces derniers voient la diminution de la part de viande dans leur assiette comme un pas, une étape vers le végétarisme. On estime qu'ils sont environ 10 % en France à envisager de devenir végétarien un jour.

Enfin, **il est important de ne pas enfermer ce mouvement derrière des étiquettes trop étriquées car la réalité est bien plus complexe et nuancée.** En effet, nombre de végétariens refusent de consommer des produits laitiers, de porter du cuir ou de soutenir des spectacles qui mettent en scène des animaux et il existe également des personnes qui se disent véganes mais à qui il arrive de consommer du miel ou qui n'adhèrent pas forcément à tous les aspects de la pensée antispéciste, par exemple.

Cela me semble un point essentiel à souligner car les définitions ont tendance à vouloir enfermer les personnes dans des dogmes qui ne ressemblent pas forcément à la réalité. Plus qu'une philosophie rigide, le végétarisme présente de multiples facettes. Et plus nombreuses seront les personnes embrassant ce mode de vie, plus le mouvement sera complexe, riche et nuancé ce qui est une excellente chose pour l'évolution de notre société vers un monde moins violent envers les animaux.

COURANTS DE PENSÉE

Le végétarisme est loin d'être une simple pratique alimentaire, pour bien des personnes, et il s'enracine, depuis toujours, dans des pensées et courants philosophiques complexes. Depuis l'Antiquité, les hommes ont tenté d'articuler en pensée cette aspiration à un monde dans lequel on ne verserait pas de sang, remettant bien

souvent en cause l'ordre établi qui veut que la majorité des cultures humaines repose sur l'exploitation violente des animaux.

Les philosophes français et le « propre de l'homme »

En France, notre rapport aux animaux est lourdement marqué par le concept d'animal-machine. Inspiré de textes du philosophe René Descartes comparant les animaux à des machines, il a été repris par certains de ses commentateurs qui ont parfois poussé ce concept très loin. C'est le cas du philosophe Nicolas Malebranche auquel on doit ces mots souvent repris pour leur brutalité : « Dans les animaux il n'y a ni intelligence, ni âme, comme on l'entend ordinairement. Ils mangent sans plaisir, ils crient sans douleur, ils croissent sans le savoir, ils ne désirent rien, ils ne craignent rien, ils ne connaissent rien. »*

Oui vous avez bien lu, **l'auteur affirme que les animaux ne ressentent rien et que lorsqu'ils gémissent sous les coups, ce n'est pas la preuve qu'ils souffrent mais un simple « jeu de machines ».**

L'empreinte qu'a laissée une telle pensée dans notre histoire est-elle responsable du traitement que l'on réservera aux animaux jusqu'à nos jours ? La philosophe contemporaine Élisabeth de Fontenay s'interroge : « On peut se demander si la mixture concoctée par Malebranche, d'augustinisme et d'automatisme ne voue pas les bêtes au pire. »**

Mais la France a également porté des voix dissonantes comme le philosophe de la Renaissance Michel de Montaigne dont Malebranche combattait férocement la pensée. Montaigne développa en effet une vision assez personnelle et atypique pour son époque,

* Nicolas Malebranche, *De la recherche de la vérité*, Paris : Vrin, 1945, tome 2, p. 255.
** Élisabeth de Fontenay, *Le Silence des bêtes*, Fayard, 1998, p. 299.

une forme de naturalisme et de philosophie de la bienveillance. À de nombreuses reprises, il clame dans ses écrits son amour et sa fascination pour les animaux. C'est cet amour qui le pousse à bouleverser les codes de son époque et à aller jusqu'à remettre en question l'idée d'un propre de l'homme. Alors qu'il était admis que les hommes étaient des créatures à part, seules capables de certaines émotions ou capacité, **Montaigne se risque à affirmer dans ses *Essais* : « Il y a plus de différence de tel homme à tel homme qu'il n'y a de tel homme à telle bête. »***

Il n'hésite pas à mettre à mal la hiérarchie bien ancrée entre l'homme et l'animal qui permettait à l'aristocratie chrétienne (dont il faisait pourtant partie !) de s'adonner, la conscience tranquille, au privilège de la chasse. Bien avant les découvertes actuelles en éthologie, il évoque dans ses écrits des animaux qui pleurent et rient, ont un langage propre ou encore savent faire preuve de solidarité.

L'homme n'aurait pas, selon Montaigne, à s'enorgueillir de ces caractéristiques dont il n'a pas l'apanage. Montaigne avance au contraire qu'il se doit d'être bienveillant envers les autres créatures et a une responsabilité envers elles.

Comme l'explique aujourd'hui Élisabeth de Fontenay : « Montaigne […] propose une typologie – et non pas une classification hiérarchique – des devoirs. Aux hommes qui peuvent parler, dire le droit, contracter et donc pratiquer la réciprocité, est due la justice. Aux compagnons silencieux échoient la "grâce et bénignité". »**

C'est cette même remise en cause du propre de l'homme qu'ont aussi combattue beaucoup plus tard d'autres philosophes, les post-humanistes tels Claude Levi-Strauss. Il annonce dans sa *Leçon de sagesse des*

* Michel de Montaigne, *Essais*, I, 42, p. 258.
** Élisabeth de Fontenay, *op. cit*., p. 356.

vaches folles * la fin de la consommation de viande et les temps où l'humanité regardera comme barbares ses ancêtres qui réservaient aux animaux les pires traitements dans le seul but d'assouvir des intérêts futiles.

Pour celui qui était avant tout un anthropologue, **il existe une analogie entre le traitement que l'homme occidental a réservé par le passé à d'autres groupes humains sous le prétexte que ceux-ci étaient inférieurs et le traitement qu'il continue d'infliger aux animaux sous couvert du même argument de supériorité.** Voici ce qu'il dit : « Jamais mieux qu'au terme des quatre derniers siècles de son histoire l'homme occidental ne put-il comprendre qu'en s'arrogeant le droit de séparer radicalement l'humanité de l'animalité, en accordant à l'une ce qu'il retirait à l'autre, il ouvrait un cycle maudit, et que la même frontière, constamment reculée, servirait à écarter des hommes d'autres hommes et à revendiquer au profit de minorités toujours plus restreintes le privilège d'un humanisme corrompu aussitôt né pour avoir emprunté à l'amour-propre son principe et sa notion. »**

Jacques Derrida, autre philosophe français contemporain de Claude Levi-Strauss, a consacré une partie importante de ses travaux à tenter de déconstruire cette notion du propre de l'homme au cœur de la philosophie et de la métaphysique occidentale, quête qui l'a même poussé à passer de la théorie à la pratique puisqu'il accepta de devenir président d'honneur d'une association luttant contre la tauromachie.

Aujourd'hui, les philosophes s'intéressant à la question animale et au végétarisme sont les directs héritiers de cette critique de l'anthropocentrisme et de ses dérives. C'est le cas, par exemple, de Florence Burgat qui n'a de cesse d'explorer les racines profondes de

---

* Claude Levi-Strauss, *La Leçon de sagesse des vaches folles*, Études rurales, janvier-juin 2001, 157-158:9-14.

** Claude Levi-Strauss, *Antropologie structurale*, Deux, Plon, 1973, p. 53.

la violence faites aux animaux dans nos sociétés. Elle questionne notre rapport complexe et paradoxal à cette violence perpétuée par les rouages de l'industrie de la viande et des autres systèmes d'exploitation de l'animal et propose des voies de sortie.

« Cessons, par veulerie, de déplorer une situation que nous pérennisons par nos modes de consommation. Ne baissons pas les bras devant l'immensité de la tâche. Ne nous en remettons pas à une lointaine évolution des consciences qui opérera sans notre concours. Ceux qui gouvernent, écrivent les lois, ne pourront rester sourds à une majorité témoignant sa désapprobation à l'égard des violences infligées aux animaux. Il est peu requis de nous pour que se modifie la condition des animaux : il suffit de ne pas acheter tel produit ou tel article fondé sur l'exploitation ou la mise à mort animales au profit de tel autre ; l'absence de demande entraînera mécaniquement l'absence de l'offre. Nos sociétés d'abondance nous donnent le choix. Ne nous exemptons pas de la règle que nous jugeons devoir être fixée. Agissons conformément à notre conviction sans nous réfugier derrière le prétexte que, individuellement considérée, notre action est vaine. »*

ANTISPÉCISME

Toujours dans cette remise en cause de l'anthropocentrisme, **l'antispécisme est un courant de pensée issu de la philosophie morale américaine.** De tous ces courants de pensée touchant à la question animale, il est celui dont on entend le plus parler en ce moment. Sans doute avez-vous remarqué que ce terme s'est petit à petit invité dans les débats autour de la question de la maltraitance animale.

* Florence Burgat, *La Cause des animaux, pour un destin commun*, Buchet-Chastel, 2015, p. 115.

Nous espérons que cet extrait vous a plu !

Veggie en famille
Lise Lebrun et Hélène Defossez

J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LEDUC.S EDITIONS