

Votre guide de référence pour devenir végétarien

Guide du végétarien

en herbe de

GAÏA
Voice of the Voiceless.

Des recettes savoureuses et faciles



Agissez pour le climat grâce à votre fourchette



Vivez plus longtemps et en meilleure santé



Sauvez des animaux à chaque repas

Pourquoi devenir végan ?

Les raisons d'adopter un régime végan sont trop nombreuses pour que ce guide puisse toutes les énumérer. Mais posons-nous déjà les questions suivantes : pourquoi continuer de financer la mise à mort d'animaux tués uniquement pour un simple plaisir gustatif ? Pourquoi continuer de compromettre la santé de nos artères avec des graisses saturées et du cholestérol ? Pourquoi continuer de contribuer à la pollution de l'air et des eaux ainsi qu'au gaspillage de ressources causés par l'élevage ? En optant pour une alimentation végétale, nous luttons à la fois contre la maltraitance des animaux et la crise environnementale tout en améliorant notre santé.



« Si les abattoirs
avaient des murs de
verre, tout le monde
serait végétarien. »

Paul McCartney



Rien de nouveau sous le soleil

Les régimes sans viande sont peut-être une idée nouvelle pour certains, mais ils sont déjà le quotidien de millions de gens à travers le monde. Le végétarisme est par exemple courant chez les hindous et les bouddhistes, et ce depuis des millénaires. D'ailleurs, c'est à ces derniers que l'on attribue l'invention séculaire du tofu, du lait de soja et de certains simili-carnés.

Plusieurs philosophes de la Grèce antique, dont Pythagore, Plutarque et Porphyre, avaient eux aussi supprimé la viande de leur régime. Léonard de Vinci, figure emblématique de la Renaissance, était végétarien, tout comme le génie de la physique Albert Einstein.

Que mangent les végans ?

Les végans mangent de tout, du moment que cela ne soit pas d'origine animale (ni viande, ni œufs, ni produits laitiers, ni miel). Le régime végan repose ainsi sur une très grande variété d'aliments : légumes, fruits, céréales, légumineuses et oléagineux.

Tout en un

Si vous pouviez facilement épargner la vie de nombreux animaux tout en protégeant l'environnement et en réduisant considérablement vos risques de contracter la plupart des maladies les plus mortelles de notre civilisation, ne le feriez-vous pas ? Devenir végan permet justement d'accomplir tout cela... sans sacrifier le plaisir des papilles ! Alors, partant ? Ce guide regorge de recettes, d'informations nutritionnelles, d'astuces pour faire vos courses et autres conseils divers qui vous permettront d'adopter facilement cette cuisine empreinte de compassion.

Faites-le pour



les animaux



votre santé



la planète

6

façons très simples de faire la transition



1

Véganisez vos plats préférés

N'importe quelle recette peut être rendue végane ! Le plus souvent, il suffit de substituer un ingrédient à un autre. Par exemple, la viande peut être remplacée par des haricots, des lentilles ou du haché végétal. Si vous aimez les spaghettis aux boulettes de viande, essayez ce même plat avec des boulettes de viande végétale. Envie d'une salade de poulet ? « Véganisez-la » avec du poulet et de la mayonnaise végans.



2

Découvrez de nouvelles recettes de cuisine végétale

Si vous tapez « recettes véganes » dans votre moteur de recherche, vous obtiendrez des milliers de résultats, allant des plats les plus traditionnels aux mets les plus exotiques. Vous pouvez également vous offrir un livre de recettes véganes (ou deux, ou trois) axé sur la cuisine salée, la

pâtisserie ou les fromages végétaux. Que vous soyez un cuisinier débutant ou confirmé, il existera toujours un livre de recettes adapté à vos besoins. Amusez-vous en testant de nouveaux ingrédients et de nouvelles recettes.

3

Découvrez les alternatives à la viande et aux produits laitiers

Les alternatives véganes, souvent riches en protéines et sans cholestérol, vous permettront de passer à une alimentation végétale sans difficulté. On en trouve désormais dans tous les supermarchés et magasins bio : steaks de soja, nuggets de simili-poulet, haché et charcuterie 100 % végétal, tempeh, seitan, tofu, etc. Les alternatives aux produits laitiers comme le lait de soja, d'amande ou de riz, ou les crèmes végétales sont devenues elles aussi facilement disponibles. Testez également les magasins végans en ligne et les sites de commande comme Kazidomi, lesquels proposent une grande variété de produits végétaliens.

Passez moins de temps derrière les fourneaux grâce aux plats cuisinés

Vous mangez souvent sur le pouce ? Vous pouvez réchauffer en quelques minutes seulement des plats végans comme l'« Indian Vegetable Masala » de Vegeez ou la lasagne lentilles-épinards Bio de Delhaize.

Vous pouvez aussi commander des plats équilibrés, délicieux et prêts en quelques minutes chez De Vegan Box (veganbox.be).



4

5



Explorez les cuisines du monde

Goûtez au houmous, aux falafels, au caviar d'aubergine et autres délices du Moyen-Orient. Le curry à la noix de coco façon thaïlandaise, les rouleaux de printemps chinois et les sushis d'avocat, de carotte ou de concombre sont les plats asiatiques végans les plus typiques, tout comme les samossas de légumes, les pakoras et le curry de pois chiches indiens. Explorez les rayons des magasins d'alimentation exotique pour ouvrir des horizons culinaires insoupçonnés.

6

Trouvez des restaurants qui proposent des plats végans

Avant de sortir, faites une recherche sur internet pour trouver des restaurants proposant des options véganes. Surfez sur le site HappyCow ou téléchargez l'application pour découvrir les établissements vegan-friendly incontournables des environs. Les restaurants exotiques sont souvent de très bons choix, mais ne vous y cantonnez pas ! Beaucoup de restaurants plus traditionnels servent eux aussi des plats végétaliens : jetez un œil aux entrées, salades, soupes et accompagnements sur le menu, ou bien demandez au chef de vous préparer quelque chose à partir de différents plats déjà sur la carte.



Qu'est-ce qu'on mange ?

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Lundi

- Tartines à l'avocat
- Salade de fruits avec ananas, mangue et papaye

- Pain pita aux falafels, houmous, concombre, tomate et persil

- Spaghettis aux boulettes végétales
- Salade César végane
- Panna cotta à la noix de coco

Mardi

- Galette d'avoine avec confiture de myrtilles et margarine végétale

- Burrito avec des haricots en conserve réchauffés à la poêle, haché végétal, poivrons et oignons revenus dans l'huile d'olive
- Pomme en tranches

- Soupe minestrone
- Salade verte aux noix confites, dés de poire et vinaigrette à la moutarde
- Pain frais

Mercredi

- Yaourt végétal
- Beurre de cacahuète sur pain complet grillé



- Chili sin carne
- Chips tortillas
- Pêche ou fruit de saison

- Lasagne aux épinards et au tofu
- Riz complet

Vendredi

- Un bol de céréales au lait de soja, de riz, de noix de coco ou d'amande
- Bananes en tranches et fruits rouges frais

- Quinoa au curry avec abricots, noix de cajou et oignons nouveaux
- Clémentines

- Tempeh à la sauge avec une sauce aux aïelles et au vin rouge

- Purée de pommes de terre
- Haricots verts vapeur

Vendredi

- Smoothie à la framboise, banane, carotte et jus d'orange
- Pain grillé parfumé à la cannelle



- Burger végétal avec garnitures
- Frites de patate douce

- Tagliatelles aux légumes caramélisés saupoudrées de noix râpées

- Salade de roquette et d'asperges

Samedi

- Pancakes aux myrtilles
- Saucisses végétales

- Sandwich à la salade de « poulet » végétal
- Dés de pastèque

- Farfalles aux tomates séchées et pignons de pin grillés
- Épinards sautés à l'ail et au citron frais

Dimanche

- Tofu brouillé aux champignons et épinards
- Quartiers de melon

- Salade de haricots noirs à la mexicaine



- Ragoût végétal
- Pain frotté à l'ail
- Mini-gâteaux chocolat-framboises

Commencez par vous inspirer de ce plan hebdomadaire pour élaborer vos repas. Les recettes soulignées sont présentées dans les pages suivantes.



Tartines à l'avocat

1 avocat bien mûr
Jus d'un demi-citron
1 càc de persil frais ou
d'autres herbes
1 gousse d'ail émincée
1/8 càc de sel de mer

3 tranches de pain complet,
grillées
Huile d'olive extra vierge,
pour agrémenter

- Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et vider la chair dans un bol.
- Ajouter le jus de citron, le persil, l'ail et le sel. Mélanger tout en conservant la texture épaisse avec des morceaux.
- Étaler un tiers du mélange d'avocat sur chacune des tartines grillées. Agrémenter avec de l'huile d'olive, puis servir sans attendre.

Pour 3 personnes



Panna cotta à la noix de coco

55 ml et 1 càc d'eau froide
2 càc d'agar-agar
400 ml de lait de coco
400 ml de crème de coco
100 g et 1/2 càc de sucre

1 gousse de vanille
250 g de framboises fraîches,
rincées
Jus d'un demi-citron

- Dans un petit bol, verser les 55 ml d'eau et l'agar-agar puis réserver pendant 5 minutes.
- Faire bouillir dans une casserole le lait de coco, la crème de coco, 100 g de sucre et la gousse de vanille puis incorporer l'agar-agar en battant avec un fouet. Laisser bouillir une minute, verser en filtrant dans trois verrines. Laissez refroidir à température ambiante jusqu'à obtenir une consistance ferme puis mettre au réfrigérateur pendant 4 heures environ.
- Ajouter les framboises, le jus de citron, l'eau et le sucre restants dans une casserole. Porter à ébullition et laisser cuire 2 minutes en mélangeant. Réduire le feu et laisser mijoter sans couvrir pendant 20 à 30 minutes en mélangeant jusqu'à ce que la majeure partie de l'eau s'évapore et que les fruits donnent une compote. Retirer du feu, filtrer les pépins et laisser refroidir à température ambiante. Répandre dans chaque verrine une louche de compote sur la partie supérieure de la panna cotta.

Pour 3 personnes





Chili sin carne

1 oignon émincé	2 tasses de lentilles
4 grosses gousses d'ail écrasées	cuites rincées et égouttées
1 poivron coupé en morceaux	2 tasses de haricots rouges
6 champignons de Paris tranchés	cuits rincés et égouttés
2 grosses carottes coupées en rondelles	2 tasses de haricots noirs
1 piment émincé	cuits rincés et égouttés
2 càs de poudre de chili	1 boîte de tomates en dés avec le jus
1 càs de cumin	1 tasse de bouillon de légumes (facultatif)
1 càs d'origan séché	1 tasse de grains de maïs congelé décongelés
1 càs de piment de Cayenne	

- Dans un grand chaudron, faire revenir les légumes à feu moyen-vif avec un peu d'eau jusqu'à ce que l'oignon ramollisse.
- Ajouter tous les autres ingrédients, bien mélanger et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Laisser mijoter plus longtemps pour une texture moins liquide ou, au contraire, ajouter un peu de bouillon de légumes ou de jus de tomate pour un effet plus « soupe ».
- Saler et poivrer.
- Servir avec de l'oignon vert, des fines herbes comme de la coriandre et du persil frais et des croustilles de maïs bio.

Pour 6 à 8 personnes

Lasagne aux épinards et au tofu

250 g de nouilles à lasagne	1/4 de tasse de lait de soja
2 paquets de 300 g d'épinards hachés surgelés, décongelés et égouttés	1/2 càc de poudre d'ail
500 g de tofu mou	2 càs de jus de citron
500 g de tofu ferme	3 càc de basilic frais émincé
1 càs de sucre	2 càc de sel
	1 grande bouteille (700 g) purée de tomates (passata)

- Faites cuire les nouilles à lasagne selon les instructions de l'emballage. Égouttez-les et mettez-les de côté.
- Préchauffez le four à 180 degrés C.
- Essorez les épinards autant que possible et mettez-les de côté.
- Mettre le tofu, le sucre, le lait de soja, la poudre d'ail, le jus de citron, le basilic et le sel dans un robot culinaire ou un mélangeur et mélanger jusqu'à ce que le tout soit lisse. Incorporer les épinards.
- Couvrir le fond d'un plat de cuisson d'une fine couche de sauce tomate, puis d'une couche de nouilles (utiliser environ un tiers des nouilles). Faire suivre de la moitié de la garniture au tofu. Continuez dans le même ordre, en utilisant la moitié de la sauce tomate et des nouilles restantes et toute la garniture au tofu restante. Terminez avec le reste des nouilles, recouvertes du reste de la sauce tomate. Faites cuire au four pendant 25 à 30 minutes.

Pour 6 à 8 personnes





Tofu brouillé aux champignons et aux épinards

2 càs d'huile d'olive	½ càs d'oignon en poudre
250 g de champignons blancs coupés finement	½ càc de curcuma
500 g de tofu ferme	Sel marin et poivre noir moulu
250 g d'épinards	Jus d'un demi-citron
½ càs de sauce soja	60 g de levure alimentaire
1 gousse d'ail hachée	

- Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen.
- Ajouter les champignons et émietter le tofu à la main. Laisser cuire pendant 10 minutes et remuer de temps en temps.
- Baisser le feu, ajouter les ingrédients restants et chauffer plusieurs minutes jusqu'à obtenir une cuisson optimale.

Pour 3 à 4 personnes



Ragoût végétal

500 g de seitan	½ càc de romarin séché
3 càs d'huile végétale	3 càs de farine
125 g d'échalotes	3 tasses de bouillon de légumes
2 gousses d'ail hachées	750 ml de vin rouge sec
2 branches de céleri finement émincées	2 pommes de terre moyennes coupées en dés
2 carottes moyennes coupées en dés	Sel marin et poivre moulu
½ càc de thym séché	

- Dans une grande casserole, faire revenir à feu moyen-vif le seitan dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit doré, puis retirer du feu et réserver.
- Faire cuire l'échalote, l'ail et le céleri dans la casserole pendant 3 minutes. Ajouter les carottes, le thym et le romarin et laisser cuire 3 minutes supplémentaires.
- Saupoudrer de farine, puis mélanger doucement le bouillon et le vin. Ajouter les pommes de terre et laisser mijoter à couvert durant 30 minutes.
- Rajouter le seitan, saler et poivrer.

Pour 4 personnes





Pancakes aux myrtilles

500 g de farine non raffinée
3 càs de sucre
3 càs de poudre à lever
1 càc de sel marin
500 ml de lait de soja

3 càs d'huile de colza et plus
pour la cuisson
250 g de myrtilles fraîches
ou surgelées

- Mélanger la farine, le sucre, la poudre à lever et le sel dans un grand récipient.
- Ajouter le lait de soja et l'huile, puis mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Ajouter délicatement les myrtilles.
- Pour chaque pancake, verser à la louche une petite quantité de préparation dans une poêle à crêpes huilée. Cuire 2 à 3 minutes de chaque côté.

Pour 4 personnes



Mini-gâteaux chocolat-framboises

750 g de farine non raffinée
500 g de sucre
150 g de cacao en poudre
non sucré
2 càc de bicarbonate de soude
2 càc d'extrait de vanille
150 ml d'huile végétale

2 càs de vinaigre blanc
2 tasses d'eau
Ganache au chocolat
(voir recette)
125 g de framboises fraîches

- Préchauffer le four à 180 °C. Graisser et enfariner 6 mini-moules de type Bundt.
- Dans un récipient, tamiser ensemble la farine, le sucre, le cacao en poudre et le bicarbonate de soude. Ajouter la vanille, l'huile, le vinaigre et l'eau, puis fouetter doucement sans trop mélanger.
- Verser immédiatement la préparation dans les moules en répartissant équitablement.
- Faire chauffer 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre. Attendre le refroidissement complet. Démouler, napper de ganache au chocolat et garnir avec les framboises.

Pour la ganache au chocolat : Porter à ébullition 250 g de sucre, 125 g de margarine végétale, 50 ml de lait de soja et 50 g de cacao en poudre non sucré, en fouettant de manière continue. Réduire le feu et continuer à fouetter pendant 2 minutes. Retirer du feu, ajouter ½ cuillère à café d'extrait de vanille et napper immédiatement les gâteaux.

Pour 6 personnes

Enfants végans

Une alimentation adaptée à tous les âges

L'alimentation végétale aidera vos enfants à acquérir des habitudes alimentaires saines car elle est naturellement sans cholestérol, pauvre en graisses saturées et riche en fibres, glucides complexes, vitamines, minéraux et autres nutriments essentiels.

Elle est idéale pour les femmes enceintes et celles qui souhaitent le devenir. Après tout, l'essentiel de la nourriture que l'on recommande d'éviter durant la grossesse et l'allaitement sont des produits d'origine animale : poissons, crustacés et coquillages (présence de mercure), viande et œufs mal cuits, charcuterie, lait cru, fromages, etc.



« Mange tes légumes ! »

Les enfants peuvent trouver tous les nutriments dont ils ont besoin dans les fruits, les légumes, les noix, les graines, les céréales complètes, les légumineuses, le pain complet et les laits végétaux. Dans son livre *Comment soigner et éduquer son enfant*, le regretté docteur Spock écrit : « *Les enfants qui grandissent en puisant leurs nutriments dans une alimentation végétale plutôt que dans la viande sont avantagés sur le plan de la santé. Ils sont moins susceptibles d'avoir des problèmes de poids et d'hypertension, ou de développer certains types de cancer.* »

L'Académie américaine de pédiatrie (*American Academy of Pediatrics*) préconise de ne pas donner de lait de vache aux enfants de moins d'un an. Le docteur Walter Willett, président du département de nutrition de l'école de santé publique d'Harvard, va encore plus loin : « *Les humains n'ont aucun besoin nutritionnel exigeant de consommer du lait de vache, qui est un ajout récent dans leur alimentation à l'échelle de l'évolution.* »

Parmi les mets végans appréciés des enfants, on peut citer les pâtes à la sauce tomate, les smoothies aux fruits, les pizzas véganes, les soupes aux légumes, le houmous, les falafels, les pommes de terre au four, les nuggets de simili-poulet, les burgers végans et les légumes grillés.



Une pomme par jour



Les pommes, mais aussi le chou kale, les myrtilles et les graines de soja sont particulièrement bons pour la santé. Étant totalement dépourvu de cholestérol, généralement pauvre en graisses saturées et riche en fibres, en sucres complexes et autres nutriments essentiels, le régime végétan peut vous protéger de nombreuses maladies chroniques.

Voici quelques-uns des bienfaits reconnus d'une alimentation végétale sur la santé.

Protégez vos artères

Les produits d'origine animale comme la viande, le fromage et le beurre sont les principales sources alimentaires de graisses saturées. La consommation de ces graisses augmentent le taux de cholestérol, ce qui accroît les risques de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux.

Une alimentation végétale, parce qu'elle ne contient pas de cholestérol, qu'elle est pauvre en graisses saturées et riche en fibres, permet de réduire efficacement les risques de maladies cardiovasculaires.

Luttez contre certains cancers

Plusieurs études ont montré qu'une alimentation végétale permet de réduire les risques de contracter certains cancers. Ces bénéfices sont probablement dus au fait que les aliments d'origine végétale sont riches en fibres, en vitamines et en composés phytochimiques aux effets protecteurs.

Mincissez en devenant végétan

Les personnes qui suivent un régime végétalien ont un indice de masse corporelle généralement plus faible que celles qui suivent d'autres régimes. Une étude publiée en 2015 indique que les régimes végétaliens seraient même plus efficaces pour la perte de poids que les régimes omnivores, semi-végétariens et pesco-végétariens.

Prévenez le diabète

Les National Institutes of Health (*Instituts américains de la santé*) et les Centers for Disease Control and Prevention (Centres de contrôle et de prévention des maladies) aux États-Unis recommandent aux gens de manger moins de viande et plus de légumes, de légumineuses et de céréales complètes pour se protéger du diabète. Une étude montre même que les personnes diabétiques ayant une alimentation végétane pauvre en graisses peuvent mieux contrôler leur glycémie et réduire la prise de médicaments, voire s'en passer complètement.

Des protéines en abondance



Saviez-vous que la plupart des aliments végétaux contiennent des protéines ? On en trouve en abondance dans les aliments à base de soja comme le tofu, le tempeh, les fèves edamame et le lait de soja, mais aussi dans les pois, les haricots, les lentilles, le pain complet, les flocons d'avoine, le quinoa, les champignons, les fruits secs et les graines. Certains légumes, notamment les épinards, les brocolis, les avocats et les artichauts assurent également de bons apports protéiniques.



Des os solides

On trouve du calcium dans les amandes, les brocolis, les choux, le tahini (crème de sésame) et les haricots. Le tofu préparé à partir de sels de calcium et les laits végétaux enrichis en calcium en constituent aussi d'excellentes sources.



La vitamine D est quant à elle produite par le corps en quantité suffisante lorsque la peau est exposée au soleil 15 à 20 minutes par jour. En cas d'exposition insuffisante au soleil, vous pouvez en assurer l'apport grâce aux aliments végans fortifiés et aux compléments alimentaires.



Un guide végan pour une alimentation équilibrée

Le fer et la vitamine B12



Il y a du fer en abondance dans les haricots noirs, les lentilles, les flocons d'avoine, les fruits secs, les graines de soja, les épinards, les graines de tournesol, les pois chiches, le tempeh et le quinoa.



Que l'on soit végan ou non, tout le monde consomme des produits enrichis en vitamine B12. (Si cette vitamine est présente dans les produits d'origine animale, c'est parce que l'alimentation de la plupart des animaux d'élevage est elle-même supplémentée en B12.) Bien que certains aliments d'origine végétale soient déjà enrichis en vitamine B12 (laits végétaux, céréales, simili-carnés, levure de bière, etc.), il est recommandé pour certaines personnes (après consultation d'un médecin) de prendre un complément pour s'assurer un apport suffisant.



Vous pouvez couvrir tous vos besoins nutritionnels grâce à la grande variété d'aliments procurée par le régime végan.

Les oméga-3



Vous pouvez trouver vos oméga-3 dans une alimentation végétale, et ainsi éviter toutes les graisses saturées, le cholestérol et les toxines que contient le poisson. Les huiles de colza, de lin et de noix sont de très bonnes sources d'oméga-3. Les noix et les graines de lin sont également riches en ces acides gras essentiels.

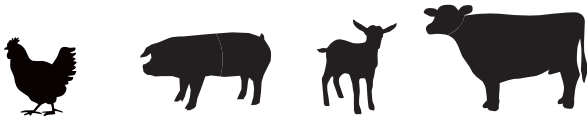
Sachez qu'il existe aussi de l'huile de micro-algues en capsules, laquelle permet de compléter facilement son alimentation en oméga-3.



Regardez tous les bienfaits que vous allez engendrer

Vous sauverez des animaux.

En étant végétarien, vous épargnez la vie de centaines d'animaux au cours de votre vie.



Nombre d'animaux abattus pour la consommation en Belgique :

Par minute : 600

Par heure : 36.000

Par jour : 865.000

Par an : 316.000.000 (sans compter les poissons et crustacés)

Vous économiserez de l'argent.

Certains des aliments végétariens

les plus courants comme les légumineuses, le riz, les légumes, le tofu et les pâtes coûtent souvent moins cher que les produits d'origine animale. Même en consommant des produits plus onéreux comme des simili-carnés ou de la crème glacée au lait végétal, vous serez en mesure de faire des économies. En évitant les produits d'origine animale, vous diminuerez de même vos dépenses liées aux médicaments et aux régimes amincissants.



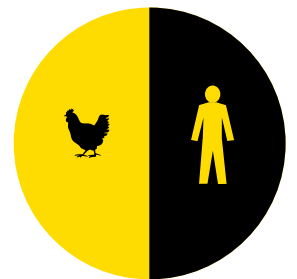
Vous préserverez votre santé.

Les études montrent que les végétariens courent un risque moins élevé de devenir obèses ou d'être atteints de maladies cardiovasculaires, de diabète, de certains cancers ou d'accidents vasculaires cérébraux.

Vous sauverez des vies humaines. Devenir végétarien contribue à réduire la faim dans le monde.



La moitié des céréales cultivées dans le monde est destinée à l'alimentation des animaux d'élevage.



Alors même que 805 millions de personnes à travers le monde ne mangent pas à leur faim, le cheptel mondial consomme une quantité de nourriture telle qu'elle pourrait satisfaire les besoins caloriques de 8.7 milliards d'humains. Selon un rapport de l'Organisation des Nations Unies datant de 2010, plus de la moitié des récoltes mondiales est utilisée pour nourrir les animaux d'élevage, et non les humains. Dans un monde où des centaines de millions de gens ont encore faim, il est aberrant de gaspiller de la nourriture par le biais de l'élevage.

Manger des animaux nuit à l'environnement

Selon l'Organisation des Nations Unies, devenir végétarien est l'un des moyens les plus efficaces de freiner les émissions de gaz à effet de serre, réduire la pollution, arrêter la déforestation et préserver les ressources de la planète.

Une empreinte carbone monstrueuse

Selon la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture), l'élevage est responsable de 16,5 % des émissions de gaz à effet de serre (GES) dans le monde, soit plus que la consommation de carburant de tous les transports réunis.

En 2019, dans un rapport spécialement consacré à l'utilisation des terres agricoles et à l'alimentation, le GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat) a analysé les réductions d'émissions de gaz à effet de serre que pourrait permettre l'adoption de différents régimes alimentaires. Leur conclusion ? L'alimentation végétarienne est celle qui permettrait de réduire le plus les émissions de gaz à effet de serre liées à l'alimentation.

Sauver les forêts

L'élevage et la production de soja pour nourrir le bétail sont les premières causes de déforestation dans le monde. L'élevage bovin est ainsi responsable à hauteur de 63 % de la destruction de la forêt amazonienne pour l'installation d'exploitations ou de grandes cultures destinées à nourrir les animaux d'élevage.



Mangeriez-vous votre chien ?

L'acteur James Cromwell est devenu végétarien en 1995 alors qu'il participait au tournage du film Babe, le cochon devenu fermier. « *Si vous aimez les chiens, alors vous aimerez les cochons. C'est la même chose* », déclara-t-il à un journaliste. « *Dans la vie, les cochons ont les mêmes préoccupations : ils élèvent leurs petits, veulent éviter la douleur, souffrent lorsqu'ils perdent un proche ; ils sont exactement pareils.* »

Les cochons sont meilleurs que les chiens à certains tests cognitifs et peuvent comprendre un grand nombre de mots. Leur intelligence est telle qu'ils sont capables d'apprendre à jouer à des jeux vidéo, et même d'y montrer plus d'adresse que certains primates.

Malgré tout, les éleveurs des élevages intensifs enferment les truies reproductrices durant la moitié de leur vie dans des cages si étroites qu'elles ne peuvent même pas se retourner. Quant à leurs porcelets, ils sont castrés à vif, et leurs dents sont meulées ou coupées sans aucun antidouleur. Imaginez que l'on fasse subir tout cela à un chien...

Le vrai visage de la

Les vaches adorent faire des puzzles

Comme les cochons, les vaches sont des êtres particulièrement curieux et intelligents. Elles sont par exemple capables d'apprendre à actionner une pompe à eau pour s'abreuver. Des chercheurs de l'université de Cambridge ont observé que des vaches pouvaient bondir de joie après avoir réussi à ouvrir un portail barrant l'accès à de la nourriture.

Malheureusement, dans les élevages intensifs, les vaches n'ont aucune raison de se réjouir. Elles sont souvent enfermées par milliers dans des hangars crasseux qui les empêchent de tisser des liens sociaux entre elles et qui les exposent à beaucoup de stress et de frustration.

Dans les exploitations laitières, les veaux sont arrachés à leurs mères dans les heures qui suivent leur naissance afin que les humains puissent boire le lait qui leur était destiné. Aux abords des élevages laitiers, il est fréquent d'entendre retentir les mugissements des vaches en détresse pleurant le veau qui vient de leur être enlevé.



Les poissons aussi sont des êtres sensibles

Des études ont montré que les poissons ont d'étonnantes facultés d'apprentissage et qu'ils nouent des relations sociales complexes. Ils communiquent entre eux, mais dans des fréquences basses, inaudibles à l'oreille humaine. Ils savent compter, se rendre compte de l'heure qu'il est et « jardiner » (par exemple, les poissons-demoiselles entretiennent des jardins d'algues pour les récolter). Certains poissons utilisent même des outils. Contrairement à ce qu'affirme l'industrie de la pêche, les homards et les crabes aussi sont parfaitement capables de ressentir la douleur. Pourtant, ils se font régulièrement dépecer et ébouillanter vivants.

Chaque année, des milliards de poissons sont capturés par de gigantesques chalutiers avant de mourir du fait de la décompression lors de la remontée des filets ou par suffocation. Outre les poissons, les filets de pêche tuent des millions d'oiseaux, de tortues et de mammifères marins.



viande

Les centaines de millions d'animaux tués chaque année en Belgique pour l'alimentation ne sont pas des repas sur pattes : ce sont des individus doués d'émotions et de sentiments, qui ont une famille et qui tissent des liens d'amitié.

Les oiseaux ont de quoi avoir la grosse tête

Dans les premières heures qui suivent l'éclosion, les poulets se montrent capables d'exploits cérébraux surprenants. Les nouveaux-nés peuvent compter jusqu'à cinq, et dès l'âge de deux semaines, ces oiseaux parviennent à s'orienter grâce au soleil. Les très jeunes poulets comprennent qu'un objet continue d'exister même s'il est hors de leur vue, une aptitude que les bébés humains n'acquièrent qu'à l'âge d'un an.

« Lors de conférences, il m'arrive de passer en revue les capacités [des poulets] sans préciser qu'il s'agit de poulets, et les gens pensent que je fais référence aux singes », raconte le Dr Chris Evans, éthologue à l'université australienne Macquarie.

Et ce n'est pas tout ...

Les animaux qui subissent le plus de sévices

Des millions de poulets meurent chaque année avant même d'arriver à l'abattoir : arrêts cardiaques provoqués par une croissance artificielle trop rapide, coups de chaleur, maladies se propageant à toute allure en raison de l'entassement et des conditions de vie insalubres, manipulations brutales, etc. De plus, il est courant que les poulets soient égorgés sans avoir été préalablement étourdis. Certains sont même conscients au moment où ils sont plongés dans les bacs d'eau bouillante servant à la plumeaison.

Des animaux tués très jeunes

La plupart des animaux ne sont encore que des bébés lorsqu'ils sont abattus pour l'alimentation. En raison notamment de la sélection génétique intense qui accélère leur croissance, les cochons ne sont âgés que de 6 mois lorsqu'ils sont tués. Les poulets, que de 6 semaines. Les vaches élevées pour leur viande et les poules élevées pour leurs œufs sont abattues alors qu'elles n'ont qu'un an ou deux. Quant aux vaches laitières, elles sont expédiées à l'abattoir dès l'âge de 8 ans, leur viande étant vendue sous l'appellation « viande de bœuf ». Ces millions d'animaux ont une espérance de vie allant de 8 à 20 ans selon l'espèce, mais leur vie est brutalement écourtée à cause de nos habitudes alimentaires.

Durant leur brève existence, ces animaux n'auront connu que les souffrances liées à leurs conditions de vie épouvantables et à une sélection génétique uniquement guidée par l'hyperproductivité.

Sauvez des vies à chaque repas

Il n'y a qu'une seule façon d'aider ces animaux : arrêter de les manger. Lorsque nous achetons un produit d'origine animale, notre argent permet aux éleveurs de remplacer l'animal abattu par un autre... et de lui imposer le même calvaire. C'est le principe même de l'offre et de la demande : cette maltraitance n'existe que parce que les consommateurs continuent de la cautionner et de la financer.

Vous l'aurez compris : opter pour une alimentation végétale est un véritable acte de compassion. Alors, prêt à sauter le pas ?



Passez à l'action !

Rendez-vous sur **gaia.be**

et découvrez nos campagnes et enquêtes sur l'élevage intensif. Devenez membres pour rester informé de nos actions et recevoir des informations sur les différentes façons d'aider les animaux.



Le cochon

par Alistair Currie



Il y a quelques années, un ami et moi avons visité un élevage de cochons. C'était un matin de printemps. Pour atteindre cette exploitation, nous avons traversé un champ fraîchement labouré bordé d'arbres fruitiers bourgeonnants. Les oiseaux venaient de se réveiller et commençaient à chanter. Cet élevage était grand et industriel. Des centaines de truies étaient enfermées dans des enclos en béton pour donner naissance à répétition à des portées de porcelets. L'endroit était crasseux, délabré et sordide, depuis les hangars principaux qui étaient festonnés de toiles d'araignées et qui empestaient les déjections, jusqu'aux bâtiments de mise bas, où les truies étaient alignées dans des cages en métal, rangée après rangée.

Dans chaque hangar, nous avons trouvé des porcelets morts ou agonisants. Certains avaient été entassés dans un coin comme des jouets cassés. Cela contrastait tristement avec l'enthousiasme des porcelets encore en vie : ils accouraient jusqu'aux portes de leur enclos, débordants d'énergie, pour nous examiner avec autant de curiosité qu'un chiot. Ces jeunes cochons, alors âgés d'à peine trois semaines, allaient bientôt être séparés de leur mère pour être engraisés en vue d'être abattus. Dans les jours suivant la séparation avec leurs petits, les mères allaient être de nouveau inséminées, perpétuant ainsi ce cycle infernal de production. Cinq mois plus tard, elles allaient devoir retourner dans leur cage en métal si exigüe qu'il leur serait impossible de se retourner ou de se déplacer ne serait-ce que d'un pas.

Nous avons traversé une cour boueuse jusqu'à une porte coulissante donnant sur un autre bâtiment humide et froid : la « maison » des cochons. Nous sommes entrés et avons suivi un couloir menant à une série d'enclos mornes qui mesuraient tous environ 3 mètres carrés. Dans les deux premiers enclos, de petits groupes de porcelets étaient allongés sur le béton froid et nu, sans la moindre litière. Dans le troisième enclos se trouvait une truie isolée. Elle était couchée de dos à l'arrière de l'enceinte. D'étranges lignes bleues étaient tracées sur sa peau.

En entendant nos pas, elle s'est retournée pour nous observer. Elle a ensuite commencé à se redresser sur ses pattes. Il faut savoir que les cochons élevés pour l'alimentation sont sélectionnés pour une prise de poids rapide : ils finissent tous par devenir énormes. Comme ils sont abattus pour leur chair juste avant d'atteindre la maturité, ils n'ont pas à supporter leur corps massif pendant bien longtemps. Mais les truies reproductrices, elles, vivent plusieurs années. La plupart passent leur vie entière sur un sol dur en béton ou en métal, ce qui conduit à des boiteries chroniques. C'est donc lentement et péniblement que la truie « usée » est parvenue à se relever. Après avoir réussi à se mettre debout,

elle a parcouru laborieusement les quelques mètres qui la séparaient de nous, en butant à chaque pas.

Lorsqu'elle s'est approchée, nous avons soudain compris la signification des marques sur son dos : quelqu'un y avait inscrit les mots « à abattre » avec une bombe de peinture bleue. Après avoir été traitée comme une machine pendant des années, après avoir enchaîné les portées sans jamais voir la lumière du jour ni sentir la terre sous ses sabots, elle avait cessé de devenir « rentable » et allait partir pour l'abattoir. Elle allait être transformée en produits carnés bas de gamme afin que les propriétaires de l'élevage puissent soutirer quelques centimes de plus de son corps brisé. Malgré cela, elle était venue jusqu'à nous pour nous examiner, toucher nos mains avec son groin et nous regarder dans les yeux. Alors même que ce sont des humains comme nous qui la maltraitaient et qui lui trancheraient la gorge dans quelques jours.

En partant, mon ami m'a dit : « *Si seulement nous avions apporté une pomme pour qu'elle puisse goûter quelque chose de frais au moins une fois dans sa vie.* » Malheureusement, nous n'avions rien à lui donner, mais si raconter son histoire peut convaincre ne serait-ce qu'une seule personne d'arrêter de manger la chair d'animaux comme elle, notre visite n'aura pas été vaine.

« Dans chaque hangar, nous avons trouvé des porcelets morts ou agonisants. Certains avaient été entassés dans un coin comme des jouets cassés »



« Je ne suis pas un jambon.

Je suis un être sensible, comme vous. »

Adoptez le mode de vie végétarien.



GAIA.be

GAIA

Rue du houblon 43
1000 Bruxelles

 [instagram.com/gaiabelgium](https://www.instagram.com/gaiabelgium)

 [facebook.com/gaia.be](https://www.facebook.com/gaia.be)

 twitter.com/GAIABrussels