

Yves Tissier

# Être végétarien

## le bon choix ?

[www.vegetari1.net](http://www.vegetari1.net)

Le téléchargement et la reproduction totale ou partielle de ce livre sont librement autorisés pour un usage privé ou commercial, à la condition expresse de ne pas en déformer le sens et de mentionner les noms de l'ouvrage, de son auteur et l'adresse de ce site web.

Du même auteur :

*Les vertus de l'ortie*, Le Courrier du Livre, 2009

Je dédie ce livre aux lecteurs francophones,  
qui ont la primeur de le lire ;  
en particulier aux femmes,  
qui tiennent l'avenir du monde entre leurs mains.

### Avertissement au lecteur

Les informations contenues dans ce livre visent avant tout à vous maintenir en bon état de santé par la prévention et une bonne hygiène alimentaire. Si malgré tout vous constatiez une baisse de vos capacités, n'hésitez pas à consulter un médecin, seule habilité à diagnostiquer une maladie aiguë ou chronique. Le traitement relève de votre responsabilité, mais aussi imparfait soit-il, le recours à la médecine moderne ne peut être évité. Il n'est pas utopique de penser que, dans un avenir proche, la médecine saura traiter plus efficacement certains cas qui lui posent problème actuellement.

Ce livre a pu être réalisé grâce aux recherches  
d'un grand nombre de prédécesseurs qui ont préparé le terrain.  
Au fil de ces pages, je leur rends hommage.

Je remercie chaleureusement toutes les personnes  
qui m'ont aidé à la réalisation de cet ouvrage,  
par leurs conseils ou leur relecture ;  
en particulier Dany, Marjolaine, Rhelen, Joëlle, Marie, Corinne,  
Michel, Premdas, Patrick, François, Jean,  
... et mon chat Cassis pour son discret soutien.

Je remercie aussi cordialement les photographes  
qui m'ont accordé l'usage gracieux de leur(s) cliché(s),  
et dont les noms figurent en fin de volume.

« Ceux qui désirent jouir d'une grande beauté,  
d'une longue vie, d'une santé parfaite, d'une bonne mémoire  
et d'une grande force physique, morale et spirituelle,  
doivent s'abstenir complètement de toute chair animale...  
Qui peut être plus cruel et plus égoïste  
que celui qui veut nourrir sa chair de celle d'innocents animaux ».  
*Mahabharata*

« La vache est le type de vie sub-humaine le plus pur.  
[...] A travers ses yeux, elle semble nous dire :  
« Vous n'êtes pas habilités à nous tuer,  
ni à manger notre viande,  
ni à nous maltraiter d'une autre manière,  
mais à être notre ami et notre gardien ».  
*Gandhi*

« Jésus approuverait-il le massacre de millions de dindes  
pour commémorer sa naissance à Noël ? »  
*Marjolaine Jolicœur*

## Sommaire

Avant-propos 11

Introduction 12

### 1. Les risques du végétarisme 17

Régime lacto-végétarien 17

Régime végétalien 19

Régime macrobiotique 22

Régime crudivore 23

Régime frugivore 24

Carences vitaminiques et minérales 25

Vitamine B12 25

Vitamine D 28

Calcium 30

Zinc 31

### 2. Les bénéfices d'un régime végétarien 33

Végétarisme et maladies de civilisation 33

L'obésité 34

Les maladies cardiovasculaires 35

Le diabète de type II 38

Les cancers du colon et de la prostate 42

L'ostéoporose 43

La dégénérescence maculaire 46

La maladie d'Alzheimer ? 47

Le secret des peuples centenaires	48
Les Hunzas	48
Les Crétois	49
Les Okinawaïens	50
Les Abkhazes	51
Les indiens de Vilcabamba	52
<b>3. Gaspillage et pollution organisés</b>	<b>53</b>
L'élevage de boucherie : une hérésie économique	53
Soja brésilien OGM et élevage intensif	55
Culture du soja et déforestation en Amazonie	59
Élevage et pénurie d'eau	61
Élevage intensif, pollution et santé humaine	62
<b>4. Motivations philosophiques et religieuses</b>	<b>71</b>
Les philosophes végétariens	71
Dans la Bible	80
L'évangile « oublié »	84
La position de l'Église catholique	85
Autres religions monothéistes	90
Protestants	90
Orthodoxes	91
Quakers	92
Adventistes	92
Judaïsme	92
Islam	93
L'hindouisme	95
Le végétarisme de Gandhi	98
Autres religions de l'Inde	103
Les Jaïns	103
Les Sikhs	104
Les Parsis	105
Le Bouddhisme	105
La position du « Petit Bouddha » népalais	110
Le Confucianisme	114
Le Taoïsme	114

## 5. L'aube d'une nouvelle ère 115

- Vers une humanité végétarienne ? 115
- Little Tyke*, la lionne végétarienne 119
- Un avant-goût du paradis 121
- Médiumnité et monde animal 123
- Maitreya et l'illumination des animaux 127
- Ami, l'extraterrestre végétarien 133

## 6. Objections courantes au végétarisme 136

- Hitler était-il végétarien ? 136
- Les plantes ne souffrent-elles pas aussi quand on les mange ? 138
- Si l'on ne tuait pas le gibier, il détruirait les cultures ! 140
- Le végétarisme ne serait-il pas un phénomène sectaire ? 141
- Pour être fort, il faut manger de la viande ! 142
- Les végétariens souffrent de carences en fer ! 144
- Les légumes ne contiennent pas de protéines ! 145
- Le fromage est-il compatible avec un régime végétarien ? 146
- L'avis des savants 147

## 7. Sujets à controverse 149

- Quelle justification y a-t-il aux expériences animales ? 149
- Le soja est-il toxique ? 150

## 8. Aliments revitalisants 157

- Les algues 157
- Les graines germées 160
- Les lentilles 163
- Le sarrasin 165
- La châtaigne 166
- La noix 167
- Les courges 168
- L'épeautre 170
- La graine de chanvre 171
- Le quinoa 174

Conclusion	176
Postface	180
Annexes	181
Conseils diététiques pour rester en bonne santé	182
Position du <i>Karmapa</i> sur le végétarisme	183
L'horreur dans un abattoir du groupe Charal	188
Brigitte Bardot appelle l'Europe à manger végétarien	190
Intervention de Paul Mac Cartney devant le Parlement Européen	193
Élevages intensifs de lapin	195
Bibliographie	197
Droits iconographiques	202

## Avant-propos

Alors que ce monde baigne dans la violence, que les médias sous influence ne nous montrent que le mauvais côté de l'existence, j'ai essayé de faire un beau livre qui élève l'âme, éveillant ce qu'il y a de plus noble en l'homme.

Tandis que je terminai le chapitre qui lui est consacré, j'ai ressenti la présence bouleversante du Mahatma Gandhi à mes côtés. Durant un instant, je savais qu'il était près de moi. Je suppose qu'il apprécie mon travail et qu'il m'apporte son soutien depuis l'au-delà. En tout cas, le lendemain même, je découvris ce magnifique portrait le représentant, dont le propriétaire m'accorda immédiatement le droit d'utiliser la photo à titre gratuit. Gandhi se considérant lui-même comme un « missionnaire du végétarisme », son portrait méritait bien de figurer en bonne place.

La plupart des livres qui traitent du régime végétarien se contentent d'aborder la question sous l'angle de la santé et de l'écologie. Sans négliger pour autant ces deux points essentiels, je me suis intéressé aux aspects éthique et spirituel du végétarisme et à leurs implications quant aux liens qui nous unissent au monde animal.

**Puisse cet ouvrage inciter le lecteur à s'interroger sur lui-même et à adapter son mode de vie vers plus d'authenticité.**

Je précise que, si mes propos peuvent parfois sembler trop tranchés, je reste cependant ouvert au débat et qu'il est fort possible que ma position sur ce sujet évolue d'ici quelque temps. Je ne prétends nullement détenir la vérité une et indivisible sur la question du végétarisme. Puissent mes contradicteurs faire preuve de la même ouverture d'esprit.

## Introduction

Tandis que la consommation de viande a fortement augmenté ces dernières années dans les pays émergents comme la Chine, le Brésil et le Mexique, en relation avec l'augmentation du niveau de vie, cette consommation a plutôt tendance à stagner dans les pays occidentaux, sauf aux États-Unis, plus gros consommateur mondial de viande par habitant (plus de 100 kg/an). Là-bas, il y a des gens assez fous pour ingurgiter des hamburgers contenant 1 kg de viande hachée !

### Un retour aux sources très « tendance »

En réaction à ces excès, beaucoup de jeunes occidentaux – de femmes en particulier – ont décidé de renoncer à la viande ces dernières années. Depuis longtemps déjà, les compagnies aériennes disposent de menus végétariens. Aux États-Unis et au Canada, la plupart des restaurants universitaires ou d'entreprise proposent désormais des plats végétariens<sup>1</sup>. En Belgique, la ville de Gent encourage désormais à manger végétarien le jeudi. Elle est imitée au Brésil par la ville de Sao Paulo et plusieurs grandes villes européennes projettent d'adopter des mesures analogues. Même les prisons s'y mettent, enregistrant en même temps une baisse des actes de violence. Le végétarisme est devenu très tendance, dans le milieu du show-biz en particulier. On ne compte plus les stars qui ont adopté un régime végétarien.

Pour n'en citer que les principales : Penelope Cruz, Nathalie Portman, Liv Tyler, Rosanna Arquette, Uma Thurman, Kim Basinger, Candice

---

<sup>1</sup> En juin 2007, l'Association Végétarienne de France a réuni plus de 200 000 signatures pour que chacun ait la possibilité de choisir un menu végétarien en restauration collective, écrivant une lettre au président de la République, Nicolas Sarkozy, pour lui demander de s'engager dans ce sens. Aucune suite n'a été donnée.

Bergen, Charlotte Rampling, Claudia Cardinale, Sophie Marceau, Coline Serreau, Brigitte Bardot, Robert Redford, Dustin Hoffman, Brad Pitt, Richard Gere, Orlando Bloom, Alec Baldwin, David Duchovny, Tobey Maguire, Yves Rénier, Francis Huster, Lambert Wilson pour les acteurs ; Joan Baez, Tina Turner, Annie Lennox, Kate Bush, Shania Twain, Jeane Manson, Rika Zaraï, Stone, Nicole Croisille, Mylène Farmer, Vanessa Paradis, Arielle Dombasle, Léonard Cohen, Bob Dylan, Peter Gabriel, Paul Mc Cartney, Prince, Carlos Santana, Sting, Lenny Kravitz, Michel Sardou, Moby pour les chanteurs. (On peut consulter la liste complète sur [www.vegetarisme.info](http://www.vegetarisme.info)).

Il s'agit sans doute d'un retour aux sources, car s'abstenir de viande n'est pas un phénomène nouveau. A l'origine lié aux religions orientales, le végétarisme s'est beaucoup développé en Grande Bretagne dans la 2ème moitié du XIXème siècle. Ces dernières années, il s'est propagé un peu partout, principalement dans les classes aisées ou cultivées, ouvriers et paysans se sentant pour le moment peu concernés par ce mouvement.

Mais précisons tout de suite qu'il n'y a pas **un**, mais **des** régimes végétariens.

### Végétarien, végétalien, vegan ?

Ainsi, un végétarien occidental qui exclut la viande et le poisson, mais consomme des laitages et des œufs (régime ovo-lacto-végétarien) ne sera pas considéré comme un authentique végétarien par un brahmane de l'Inde, qui rejette les œufs de son régime alimentaire (régime lacto-végétarien).

On trouve aussi les **végétaliens**, qui excluent de leur alimentation toute substance animale, y compris le beurre et le miel. A ce titre, les « **vegans** » sont sans doute les plus radicaux, refusant le cuir, la fourrure, la soie, la chasse, les corridas et les animaux de cirque. Plus rares, les **crudivores** ne mangent que des fruits et légumes crus, ainsi que des graines germées ou oléagineuses ; les **frugivores** ne consomment que des fruits et le régime **macrobiotique** est dominé par les céréales. Il va de soi que, si certains de ces régimes peuvent purifier l'organisme en cure de quelques semaines ou mois, leur adoption sur le long terme peut parfois avoir de fâcheuses conséquences en causant des carences, en vitamines D et B12 par exemple. **On ne s'improvise pas végétarien. Une connaissance au moins sommaire des règles de la diététique est indispensable.**

## Le végétarisme dans le monde

Aujourd'hui, les pays qui comptent le plus de végétariens au sein de leur population sont l'Inde (30 %), l'Italie (10 %), l'Allemagne (9 %), Israël (8,5 %), la Grande Bretagne (6 %), le Canada (4%), les États-Unis (3,2 % des adultes), la France étant à la traîne avec à peine 2 % de la population.<sup>2</sup>

Bastion des « carnivores », la France a hérité d'une longue tradition de gastronomie, dans laquelle la viande et le poisson tiennent une large place. Essayez un peu de trouver un restaurant végétarien à Paris (il y en a moins d'une trentaine pour toute la capitale), ou simplement un plat végétarien dans une brasserie ou un restaurant traditionnel. Ce n'est généralement pas prévu par la maison, et il faut faire preuve de tact pour demander poliment une adaptation personnelle, rarement refusée.

## De bonnes raisons de devenir végétarien

Une question qui m'a souvent été posée concerne le motif de mon renoncement à la viande et au poisson. J'y réponds généralement en disant qu'il y a plusieurs raisons à cela, mais qu'une raison suffisante est qu'aimant les animaux, je ne souhaite pas les tuer, ni que quelqu'un d'autre le fasse à ma place.

En fait, ceux qui décident de devenir végétarien le font pour des motifs divers et souvent multiples, mais on retrouve toujours au moins l'une des quatre composantes suivantes :

### 1. Être végétarien est bénéfique pour la santé

Les végétariens sont généralement plus minces que les omnivores, vivent plus longtemps et sont moins sujets aux maladies de civilisations (obésité, troubles cardio-vasculaires, diabète, cancer colorectal, etc). Ils ont également plus d'endurance. On rencontre d'ailleurs beaucoup de végétariens parmi les sportifs de haut niveau. Les végétariens s'intéressent de près à leur santé. En fait, ils accordent généralement peu de confiance à la médecine officielle et sont un peu leur propre médecin, suivant en cela le précepte d'Hippocrate : « Que ton aliment soit ton remède ». Cela

---

<sup>2</sup> Ces chiffres sont des estimations approximatives et peuvent varier suivant les sources.

semble leur réussir puisque leur santé est globalement meilleure que celle de la moyenne des gens. Par ailleurs, leur transpiration n'est pas malodorante...

## **2. Être végétarien est bon pour la planète**

La production de viande exige des ressources très importantes en céréales, légumineuses (soja OGM), en eau et en énergie. Les techniques modernes d'élevage intensif sur sol dur dépourvu de litière – illégales mais largement pratiquées dans l'Union Européenne – provoquent, hormis l'inconfort des bêtes, une saturation des sols par les nitrates de leurs déjections. Cela favorise le développement des algues vertes dans les cours d'eau et sur le littoral. Enfin, les élevages intensifs – de poulet et de porc en particulier – sont des foyers potentiels de grippe aviaire et porcine, pouvant provoquer des pandémies.

**3. Être végétarien correspond souvent à un vœu d'ordre philosophique ou religieux**, et nombreux furent les philosophes végétariens, depuis l'antiquité jusqu'à nos jours. Les religions originaires du subcontinent indien (hindouisme, jaïnisme, bouddhisme) attachent du reste une grande importance à l'observation de cette abstinence liée à la notion d'*ahimsa* (non-violence). L'amour envers les animaux peut justifier à lui seul la décision de ne plus consommer leur chair.

**4. Être végétarien, ce peut être également une manière de purifier son organisme, dans le cadre d'une recherche spirituelle, pour le rendre plus sensible aux messages de l'au-delà.** Du reste, en Inde, l'alimentation végétarienne est considérée comme *satvique*, c'est à dire pure, par opposition à l'alimentation carnée considérée comme *tamasique*, c'est à dire impure. Au niveau de la collectivité, l'abandon de la nourriture carnée pourrait favoriser l'avènement d'une ère de paix sur la Terre, comme l'ont souligné les plus grands penseurs à travers les siècles.

Et puis, contrairement à ce que certains s'imaginent, l'alimentation végétarienne n'est pas triste. Il existe une gastronomie végétarienne, en Inde en particulier. Il suffit de faire preuve d'un peu d'imagination pour marier céréales, légumes frais ou secs, épices et plantes aromatiques. Un grand chef comme Alain Passart, du restaurant *L'arpège* à Paris (pas

exclusivement végétarien) n'a-t-il pas gagné ses trois étoiles au guide *Michelin* en poussant la cuisine des légumes à son plus extrême raffinement. Encore faut-il sélectionner des variétés anciennes de fruits et légumes, produits en culture biologique, car les produits proposés dans les bacs des supermarchés sont plutôt insipides.

Si, à l'issue de la lecture de ce livre, je parviens à vous faire réviser votre opinion sur le régime végétarien, si vous estimez que c'est une attitude noble, qui vaut la peine d'être mise en œuvre, alors j'aurais atteint le but que je me suis fixé : rendre le végétarisme populaire. Vue l'importance accordée à la viande par les français dans leur vie quotidienne, ce n'est pas gagné d'avance.

# Les risques du végétarisme

## Régime lacto-végétarien

Il y a encore quelques années, il existait un préjugé occidental tenace contre le régime végétarien. Ma propre mère était persuadée que manger un bifteck chaque jour était nécessaire pour rester en bonne santé. Désormais, les choses ont évolué et le corps médical est plutôt favorable au végétarisme, même si la majorité des médecins sont peu informés en matière de diététique. En 2003, l'American Dietetic Association, organisation de renommée internationale qui regroupe 70000 diététiciens et nutritionnistes des États-Unis et du Canada, a pris position sur le végétarisme dans son organe officiel. En voici le résumé :

**« La position de l'Association Américaine de Diététique et des Diététiciens du Canada est que les régimes végétariens (y compris végétalien) menés de façon appropriée sont bons pour la santé, adéquats au plan nutritionnel et sont bénéfiques pour la prévention et le traitement de certaines maladies ».**

L'expression « menés de façon appropriée » a son importance. En effet, si on s'imagine qu'on peut devenir végétarien en supprimant simplement la viande et le poisson de son alimentation, on met sa vie en danger. Être végétarien implique un minimum de connaissances sur la nutrition et d'assimiler certaines notions de base en matière de diététique (préservation de la flore intestinale, équilibre acido-basique, associations alimentaires, oméga 3, sources de protéines végétales, de vitamines et de minéraux etc). Tout cela devrait du reste être enseigné à l'école dès les petites classes et ne pas se contenter du message édulcoré « Cinq fruits et

### **légumes par jour »<sup>3</sup>.**

En fait, être végétarien, c'est se nourrir différemment, en choisissant des aliments, de préférence bio, riches en énergie vitale, à forte teneur en vitamines, minéraux et acides aminés. Un régime végétarien sera forcément riche en légumes, plutôt des variétés anciennes de culture potagère que des hybrides F1 de culture intensive. Mais surtout, il inclura dans son alimentation des légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches, fèves, pois), plusieurs fois par semaine, ainsi que des graines germées et des algues, chaque repas commençant si possible par une crudité. Pour les lacto-végétariens, les fromages de chèvre et de brebis sont à privilégier, car plus digestes et moins allergisants que les fromages de vache. Les œufs devront être obligatoirement bio (code 0), où à la rigueur issus de poules élevées en plein air (code 1). Le soja est à éviter, sauf s'il est bio, fermenté et en quantité modérée, du fait de sa richesse en phyto-hormones et en purines. Si l'on respecte ces précautions, alors le régime végétarien est le plus sain du monde. En fait, notre génération, gavée d'aliments industriels prêts à l'emploi, bourrés d'additifs, de colorants, de conservateurs et autres substances douteuses, a perdu la notion de la simplicité. Nous ne savons plus ce que c'est que de manger sainement, en préparant un repas frugal et néanmoins nourrissant.

Dans un pays comme l'Inde, qui bénéficie d'une longue tradition de cuisine végétarienne, la question ne se pose pas. Tout le monde sait équilibrer un repas entre céréales (riz ou galettes de blé, de sorgho, plus rarement de millet ou de maïs) et légumes secs (plusieurs variétés de dal) ou légumes frais<sup>4</sup>. Du reste, le régime lacto-végétarien, adopté par un tiers de la population du pays, a largement fait ses preuves depuis des siècles. Mais il est vrai que, même en Inde, les bonnes habitudes se perdent.

---

3 On cherche à inciter les gens à manger plus de fruits et légumes, sans oser condamner la surconsommation de viande, nocive pour la santé, alors qu'en réalité les deux fonctionnent ensemble. Tout ceci, afin de ménager de puissants intérêts économiques. En réalité, ce genre de campagne publicitaire a un effet très limité. On s'aperçoit que, dans le même temps, les gens consomment moins de fruits et légumes, devenus plus chers. La baisse du pouvoir d'achat est passée par là.

4 Les nombreux cas de cécité que l'on rencontre en Inde, généralement dus à une carence en vitamine A, se produisent chez des populations pauvres et peu instruites, qui ne consomment pratiquement pas de légumes frais. C'est une maladie de la misère et de l'ignorance, d'autant plus regrettable que le chénopode blanc, plante sauvage comestible très courante dans le pays, est une mine de provitamine A, qui pourrait leur éviter cette carence.



*Thali* végétarien dans un bon restaurant de Mumbaï (Bombay).

## Régime végétalien

La question de l'alimentation végétalienne est plus complexe et nécessite beaucoup de discernement, ce dont ses adversaires ne semblent pas spécialement faire preuve. En effet, il est curieux de constater que, si les végétariens sont en général plutôt bien tolérés, les végétaliens suscitent des haines féroces parmi les amateurs de viande. On reviendra sur ce point.

Supprimer également les laitages, le beurre, les œufs et le miel de son alimentation part à priori d'un bon sentiment. Il est l'aboutissement d'une logique de non-violence appliquée au quotidien et sans concessions. Que ce régime, adopté provisoirement, soit salutaire (notamment en cas d'intolérance au lait ou aux œufs, aliments hautement allergènes) ne fait aucun doute. Ce qui est plus gênant, c'est qu'il faille en plus, pour éviter

tout risque de carence, absorber des compléments alimentaires, parfois de synthèse (vitamines D et B12 en particulier), comme si la Nature avait mal fait les choses.

En effet, l'Association Américaine de Diététique reconnaît que « certains végétaliens peuvent avoir des apports en vitamine B12, vitamine D, calcium, zinc, et **occasionnellement** en vitamine B2 plus faibles que ceux recommandés ». Ce qui fait que certains végétaliens américains et canadiens se gavent littéralement de compléments alimentaires, pour éviter les carences. Ce n'est pas tout à fait ma conception du végétarisme. Mais le débat n'est pas clos sur ce thème et il est difficile d'avoir une opinion catégorique<sup>5</sup>.

Cependant, on trouve des végétalien(ne)s parmi les sportifs de haut niveau, généralement en sport d'endurance (marathon, triathlon). Le plus impressionnant est Scott Jurek, ultramarathonien végétalien, américain, 7 fois vainqueur de la Western States Endurance Race (160 km). La recordwoman du monde du 50 km, la marathonnienne britannique Danielle Sanderson, est également végétalienne. Il y a de quoi remettre en question pas mal de préjugés.

Ainsi, dans le résumé de sa position officielle, L'American Dietetic Association précise :

**« Une alimentation végétalienne bien planifiée et les autres types d'alimentations végétariennes sont appropriées à toutes les périodes de la vie, y compris la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance et l'adolescence ».**

Un régime végétalien **bien conçu** ne semble pas poser de problème lorsqu'il est adopté dès l'enfance, mais il ne saurait être question de passer directement d'un régime carné à un régime végétalien. Une période de transition d'au moins un an par un régime végétarien nous paraît nécessaire.

C'est en tout cas l'avis du docteur Élisabeth Piquard-Badina, qui a soutenu en 1978 une thèse de doctorat en médecine sur les incidences pathologiques du régime végétarien devant la faculté de médecine de Montpellier. Je la cite :

• **« Les végétaliens de naissance souffrent très exceptionnellement de**

---

<sup>5</sup> Il faut surtout éviter de tomber dans l'erreur qui consiste à penser que les végétariens sont seuls à avoir des carences en vitamines et minéraux. Au contraire, ils sont plutôt mieux protégés de ce côté là. C'est un problème général, qui touche plus particulièrement les omnivores, c'est à dire « Monsieur tout le monde ».

carence en vitamine B12 : ils se développent normalement du point de vue physique et intellectuel ».

- « Les carences apparaissent en général chez des personnes ayant passé trop rapidement du régime carné au régime végétalien ».
- « Cela semble confirmer le fait que les enfants végétaliens depuis leur naissance sont capables d'absorber la vitamine B12, produite par les bactéries du colon, par une modification biochimique du système digestif ».
- « Il est possible que cette modification biochimique soit impossible chez un certain nombre de sujets qui passent du régime mixte au régime végétalien trop rapidement et assez tard dans leur vie ».

En effet, la capacité d'assimilation de la vitamine B12 par l'organisme est liée à la bonne santé de notre muqueuse intestinale et de sa flore bactérienne ; et ces éléments ont tendance à se dégrader avec l'âge.

**Robert Masson**, naturothérapeute français renommé, a publié en 2008 un livre intitulé *Dérives nutritionnelles et comportement suicidaire*<sup>6</sup> dans lequel il dresse un tableau inquiétant de certains comportements alimentaires comme le végétalisme et le régime macrobiotique. Témoignages et photos à l'appui, il affirme que les végétaliens souffrent de cachexie (grande maigreur), de carences multiples, de putréfaction intestinale, que les femmes végétaliennes n'ont pas de lait...

Je pense qu'il établit une généralisation à partir de quelques cas pathologiques. Quand 30 % de la population est obèse, comme aux États-Unis, cela ne choque plus personne. Mais que l'on voie un(e) végétalien(ne), qui pèse moins de 50 kg provoque une répulsion déplacée.

Ce qui est certain, c'est que ceux qui adoptent ce genre de régime devraient admettre, **si leur corps montre des signes de faiblesse manifeste**, que ce régime ne leur convient pas. Or, ils ont parfois tendance à s'entêter dans leur erreur. Les apparences sont d'autant plus trompeuses qu'au début, les bénéfices pour la santé sont réels. Les vrais problèmes

---

<sup>6</sup> Robert Masson serait lui-même un adversaire du végétarisme, puisque dans son « plan alimentaire de l'adulte » (page 136), il recommande pour les repas de midi et du soir de la « viande : autant que faire se peut, la choisir bio ». Dire qu'il y a des gens qui viennent de loin pour recevoir au prix fort l'enseignement d'un tel personnage ! Comme l'a montré un reportage diffusé à la télévision en septembre 2009, il touche le pactole sur tous les compléments alimentaires qu'il prescrit largement.

surviennent en général au bout de plusieurs années, le corps ayant la capacité d'emmagasiner certaines vitamines comme la B12.

Comme on le verra plus loin, Gandhi, qui considérait le régime végétalien comme idéal, dût se résigner à consommer du lait de chèvre, alors qu'il était devenu grabataire, ce qui lui sauva la vie. En fait, comme d'autres après lui, il pressentait sans doute que le régime végétalien est idéal pour l'humanité future, mais son corps ne le supportait pas.

**Abd-ru-shin**, de son vrai nom Oskar Ernst Bernhardt (1875/1941), était un allemand inspiré, qui écrivit *Dans la lumière de la vérité - Message du Graal*, livre en trois volumes dans lequel il aborde les grandes questions de l'existence. Dans le chapitre sur « l'alimentation carnée et l'alimentation végétalienne », il expliquait que, si le végétalisme sera le futur régime alimentaire de l'humanité, « dans plusieurs générations » (il écrivit cet ouvrage il y a près d'un siècle), aujourd'hui, ce régime peut s'avérer dangereux, sauf s'il est suivi temporairement.

Je pense que cela diffère aussi suivant les individus, certains pouvant mieux supporter ce régime que d'autres. Il faut donc être à l'écoute de son corps et ne pas suivre aveuglément un régime, aussi séduisant soit-il en théorie. La diététique ne fait pas bon ménage avec un esprit rigide.

## Régime macrobiotique

Inventé par le japonais George Ohsawa (mort en 1966), la macrobiotique n'est pas un régime nécessairement végétarien et peut aller jusqu'à 100 % de céréales. Ses adeptes sont très peu nombreux, sans doute parce que leur tristesse attire peu d'émules.

Aussi bien pour le moral, que pour une bonne digestion, la nourriture absorbée doit être savoureuse et assouvir une certaine forme de sensualité<sup>7</sup>. Or les plats macrobiotiques comprennent de nombreux ingrédients spécifiques à la cuisine japonaise (tamari, gomasio, algue nori), qui rentrent peu à peu dans les mœurs avec la multiplication des restaurants de sushis, mais dont le goût et la consistance ne conviennent pas à tous les palais.

La doctrine macrobiotique divise les aliments en deux catégories :

---

<sup>7</sup> Ce n'était pas l'avis de Gandhi.

d'une part les aliments Yin, à tendance calmante, qui incluent les fruits, les légumes feuilles et les graines oléagineuses ; d'autre part les aliments Yang, à action fortifiante, qui comprennent le poisson, les légumes racines, tubercules et céréales<sup>8</sup>.

D'après Robert Masson, ce régime prédisposerait aux flatulences, dermatoses et l'absence presque complète de fruits serait très préjudiciable à certains tempéraments.

La macrobiotique fut violemment attaquée par les médias et le corps médical français en 1981, accusée de sectarisme, suite au décès d'un fils de l'écrivain Roger Ikor. Apparemment, elle ne s'en est pas bien remise.

Ceci dit, il faut reconnaître à ce régime le mérite d'avoir mis l'accent sur l'importance de la mastication, de la cuisson des légumes (qui doivent rester croquants), d'avoir introduit les algues et recommandé l'usage des produits lacto-fermentés dans notre alimentation.

## Régime crudivore

Mis au point par le médecin suisse Max Bircher-Benner à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle, le régime crudivore consiste à manger principalement des crudités (fruits, légumes, graines germées, noix etc). Leslie et Susannah Kenton, auteures de *L'énergie du cru*, préconisent 75 % de cru. Ce régime présente un grand intérêt sur une période de quelques semaines ou mois, mais doit être évité en hiver dans les régions septentrionales.

Les principaux avantages de ce régime, d'après L. et S. Kenton, sont une perte de surcharge pondérale importante, une grande énergie physique et mentale, un besoin de sommeil plus réduit, une meilleure résistance au stress, une amélioration du système immunitaire, une meilleure protection contre le cancer, une action antidiabétique, une régularisation des règles, un état d'esprit plus positif. Contrairement aux aliments cuits, les fruits de saison, de même que les légumes crus, les amandes ou les graines germées constituent des aliments vivants, donc très riches en énergie vitale. Ils contiennent en outre un grand nombre de

---

<sup>8</sup> D'après le Dr Tal Schaller, George Oshawa, le fondateur de la macrobiotique « lui-même grand fumeur, a écrit que la cigarette avait un effet positif sur la santé en augmentant le yang du corps »! Il est vrai qu'au début des années 60, aucune étude n'avait encore démontré la nocivité de la cigarette.

substances (enzymes, vitamines) qui sont détruites à la cuisson. Par ailleurs, ces aliments sont presque tous alcalinisants, alors que le régime alimentaire moderne, fortement acidifiant, ouvre la porte à de nombreuses pathologies.

Ce régime n'est pas adapté aux bébés, ni aux enfants chez lesquels il risque d'entraîner de graves troubles de croissance. Autres restrictions, certains intestins ne supportent pas bien l'apport important de fibres (risque d'entéocolite) et la résistance au froid est diminuée (frilosité). Précisons aussi que certains aliments sont toxiques crus et nécessitent impérativement une cuisson, comme le blanc d'œuf, l'igname ou le haricot de Lima. Les légumes doivent en outre être soigneusement brossés et lavés, afin d'éviter une contamination bactérienne.



Pour l'avoir expérimenté en été, je trouve ce régime extrêmement bénéfique sur une courte période. Pour les fruits, il est conseillé de les consommer en fin d'après midi, vers 17 - 18 heures, toujours en dehors des repas.

Ce régime était à la mode en Allemagne dans les années 30, et beaucoup de ses partisans ont fui en Californie pour échapper aux persécutions nazies. Actuellement, il est très en vogue aux États-Unis et au Canada - Montréal et San Francisco, en particulier - où de nombreux restaurants crudivores se sont ouverts ces dernières années.

## Régime frugivoire

Comme pour le régime crudivore, ne manger que des fruits et graines oléagineuses peut apporter de grands bénéfices pour la santé en cure estivale de quelques semaines, mais la poursuite de ce régime sur plusieurs années entraîne inévitablement de graves problèmes de santé. Ce régime est du reste très peu pratiqué, et les rares personnes qui

l'adoptent souffrent en général d'une grande maigreur et de sévères carences alimentaires.

## Carences vitaminiques et minérales

Certes, cela irrite certains végétariens que l'on mette l'accent sur les risques encourus en suivant leur régime, alors que leur santé est globalement meilleure que celle du reste de la population. Mais mon propos étant ici d'informer, je ne peux pas passer sous silence certaines dérives graves. Un régime végétalien suivi aveuglément peut en effet aboutir à des conséquences désastreuses.

L'Université de Médecine de Rennes évoque le cas d'un jeune garçon de 15 ans, originaire de la Guadeloupe et faisant partie des Adventistes du septième jour, qui suivait un régime végétalien strict depuis de nombreuses années. Admis à l'hôpital dans un état grave, le diagnostic est sans appel :

« Déficit multi-vitaminique particulièrement profond pour les vitamine B12, vit. D et le calcium, responsable de lésions rachitiques irréversibles du squelette et profonde anémie mégalo-blastique ».

Le traitement a nécessité une transfusion, une supplémentation à forte dose de vitamine B12, de calcium et de vitamine D ; ainsi qu'une chirurgie orthopédique de la hanche avec consolidation par broche.

Je ne veux pas agiter ce cas extrême comme un épouvantail, mais il faut bien être conscient qu'en poursuivant des erreurs alimentaires, quelles qu'elles soient, on finit tôt ou tard par le payer très cher. Si les parents de cet adolescent avaient eu une mentalité plus ouverte, ils auraient pu corriger leur erreur à temps.

### Vitamine B12

Comme il existe une polémique au sujet de cette vitamine, je me référerai principalement au rapport de l'Association Américaine de Diététique.

Cette vitamine indispensable est exclusivement contenue dans les produits d'origine animale et sa carence peut entraîner une sévère anémie (anémie de Biermer, mortelle si non traitée) ainsi que des troubles nerveux irréversibles. La vitamine B12 joue un rôle capital dans la division cellulaire, dans la synthèse de l'ADN, l'élaboration des globules rouges et participe à la formation de la myéline, gaine recouvrant les nerfs. Elle ne peut être assimilée qu'en présence d'une protéine produite par l'estomac, ce qui explique que les personnes prenant des anti-acides sur une longue période soient sujettes à des carences en B12.

D'après le Docteur Christina Scott-Moncrieff <sup>9</sup>, « les symptômes de cette maladie sont une pâleur, une faiblesse générale, un engourdissement physique et intellectuel, auxquels s'ajoutent des difficultés respiratoires, des fourmillements, des douleurs lancinantes dans les membres et des troubles de la marche ».

La carence en vitamine B12 est fréquente chez les personnes âgées ayant un régime carné, surtout si elles consomment de l'alcool. En effet, un encrassement du système digestif, fréquent chez les personnes âgées, ne permet pas d'assimiler cette vitamine. Et d'après Robert Russell, qui a conduit une étude sur le sujet aux États-Unis, en cas de troubles psychiques après 65 ans, il faudrait en premier lieu suspecter une carence en vitamine B12.

On peut également rencontrer cette carence chez les végétaliens, particulièrement les femmes enceintes, allaitantes et les jeunes enfants qui excluent les laitages et les œufs de leur alimentation. Dans ce cas, une supplémentation sous forme d'aliments enrichis ou de complément alimentaire est indispensable.



Vitamine B12 sous forme d'ampoules (pharmacie) et de gélules (boutique bio).

D'autres facteurs peuvent empêcher une bonne assimilation de la vitamine B12, comme le fait pour une femme de prendre la pilule anticonceptionnelle, ainsi que les maladies chroniques ou opérations de l'estomac et de l'intestin.

<sup>9</sup> *Vitamines et minéraux*, Sélection du Reader's Digest, 2000.

Contrairement à ce qui est écrit dans certains ouvrages, les sources végétales de vitamine B12, comme les algues, la spiruline, la consoude, l'angélique chinoise, la choucroute, le miso ou les graines germées ne seraient pas fiables. Car il s'agirait d'une variante non assimilable par l'organisme humain.

En fait, les avis sont partagés parmi les diététiciens–nutritionnistes, mais cet avis est majoritaire. C'est aussi celui de l'Union Végétarienne de France, principale association française assurant la promotion du végétarisme.

Le Docteur Tal Schaller, médecin suisse végétalien, est de l'avis contraire, ainsi que le Dr Gabriel Cousens, spécialiste de l'alimentation végétalienne et auteur du livre *Conscious Eating*. D'après ce dernier, les végétaliens ne consommant ni alcool, ni tabac n'auraient pas à craindre de carence en B12. Seules la grossesse et l'allaitement, ainsi que les troubles psychiques ou de la digestion nécessiteraient une supplémentation en B12.

Une étude japonaise pourrait peut-être leur donner raison : « En 1995, le Dr Hideo Suzuki, de la faculté de médecine à l'université d'Osaka, a constaté que pour les végétaliens souffrant d'anémie mégalo-blastique (anémie due à une carence en vitamines B12 ou B9), la consommation de 2 grammes d'algue *nori* (sous sa forme sèche) chaque jour suffisait pour faire disparaître l'anémie »<sup>10</sup>. Le fait que les algues aient séché au soleil est important pour leur teneur en vitamine B12 ou son équivalent végétal.

Les personnes à risque, comme les végétaliennes enceintes ou les enfants végétaliens devraient procéder à un test sanguin pour vérifier qu'ils ne sont pas carencés en B12. La méthode la plus fiable serait celle dite du *dosage isotopique différentiel*. La teneur véritable en vitamine B12 pouvant être surévaluée par la méthode classique, en cas de consommation d'algues ou d'aliments riches en acide folique (vit. B 9), comme la levure de bière.

Les meilleures sources alimentaires de vitamine B12 compatibles avec un régime végétarien sont, par ordre décroissant : le jaune d'œuf et le camembert, ainsi que les fromages à pâte molle du type carré de l'Est.

Pour les végétariens qui mangent régulièrement du fromage (et des

---

<sup>10</sup> *Ces aliments qui nous soignent*, Philippe Sionneau – Josette Chapellet, éd. Guy Trédaniel, 2005.

œufs), il n'y a pas de risque de carence à priori, sauf chez les personnes (âgées) qui ont des problèmes d'assimilation.

Il faut savoir également que cette vitamine est principalement stockée dans le foie, qui peut ainsi emmagasiner des réserves pour plusieurs années ; ce qui explique que les symptômes se déclenchent tardivement en cas de régime carencé.

À titre indicatif, la levure (compatible avec un régime végétalien) qui sert à synthétiser la vitamine B 12 s'appelle *Saccharomyces cerevisiae*, et elle est cultivée sur de la mélasse brune. Elle a une couleur jaune et un goût de fromage.

## Vitamine D

Cette vitamine permet de réguler les taux de calcium et de phosphore. Elle est donc capitale pour le squelette et la dentition. Elle a aussi un rôle dans le fonctionnement cardiaque et la coagulation du sang.

Sa carence entraîne du rachitisme chez l'enfant et une décalcification chez l'adulte. Elle est très fréquente, puisqu'une étude européenne a montré que 36% des hommes et 47% des femmes présentent un déficit significatif de vitamine D, particulièrement fréquent au delà de 75 ans.

Les personnes à risque sont celles qui s'exposent peu au soleil, du fait de leur mode de vie nocturne ou de vêtements recouvrant tout le corps (religieuses, burqa, crèmes solaires). Les personnes âgées sont également sujettes aux carences – notamment en hiver – ainsi que les personnes à la peau très pigmentée, vivant sous des latitudes élevées. Enfin, les végétalie(ne)s sont concerné(e)s, surtout durant la grossesse et l'allaitement, ainsi que les végétariens adultes.

Cette vitamine liposoluble se trouve principalement dans les produits d'origine animale (vit. D3), mais il en existe également une variante (vit. D2) contenue dans certains végétaux (voir page 45).

Les meilleures sources de vitamine D compatibles avec un régime végétarien sont, par ordre décroissant : le jaune d'œuf, le beurre d'été et les fromages, en particulier le chèvre mou et le parmesan.

En cas de carence sévère, il peut être utile de consommer temporairement des sardines en boîte, aliment très riche à la fois en vitamine B12 et en vitamine D. Personnellement, je ne mange pas de

poisson, mais je pense qu'entre le veau et la sardine, il n'y a pas à hésiter. Également très riche en protéines et en  $\Omega 3$ , la sardine et le maquereau peuvent constituer des éléments de base de repas pour des gens qui ne sont pas disposés à passer directement au végétarisme, ou encore lors de circonstances où les ressources en nourriture sont rares. Cela peut donc être un aliment de transition, un moindre mal. Il faut juste espérer que des dauphins ne seront pas capturés dans les filets en même temps que le poisson...

Sous forme de complément alimentaire, la vitamine D est toxique à forte dose et doit être prise sous contrôle médical. Mais le meilleur moyen d'éviter une carence – surtout pour un végétalien – est encore de s'exposer modérément au soleil

En effet, ce sont principalement les UVB qui permettent de synthétiser cette vitamine. Notons que la pollution à l'ozone qui sévit dans l'atmosphère des grandes villes bloque les rayons ultra-violet, ne permettant donc pas à cette synthèse de s'effectuer correctement par la peau.

Mais la fonction de la vitamine D est loin de se limiter à la consolidation du squelette. Des études récentes lui attribuent même un rôle de protection contre le cancer. Dans le livre *Soleil, mensonges et propagande*, paru début 2010, le Dr Brigitte Houssin fait une synthèse de la presse médicale internationale concernant l'importance de cette vitamine, qui intervient dans un grand nombre de pathologies : grippe, psoriasis, arthrose, douleurs menstruelles, troubles de l'équilibre et de l'humeur...

À noter que la mode actuelle des crèmes solaires empêche la synthèse de cette vitamine en bloquant l'action des UVB, sans compter la pollution de l'environnement générée par l'usage des dites crèmes. C'est l'exposition brutale et prolongée au soleil qui est nocive pour la peau. On a focalisé sur les risques induits par un ensoleillement excessif, en occultant les immenses avantages que l'on retire d'une exposition modérée. En attendant, L'Oréal en a bien profité, pour le plus grand bénéfice de certains...

L'alimentation n'étant pas une source suffisante de vit. D, les personnes qui s'exposent peu au soleil sont donc particulièrement sujettes à une carence et doivent recourir à une supplémentation. Cette vitamine, qui a l'avantage d'être très bon marché, doit être conservée au frais et à l'abri de la lumière. Les formes injectables sont vendues sur prescription médicale. Plusieurs formes orales sont en vente libre en pharmacie. Produit à base d'huiles de poisson, le cholécalciférol (vit. D3) est la forme la plus efficace de vit. D. Pour les végétariens, l'ergocalciférol (vit. D 2) sera mieux adapté. Cette forme convient également aux bébés, aux jeunes enfants, aux femmes enceintes ou allaitantes et aux personnes âgées. La posologie est variable suivant l'âge, la pigmentation de la peau, la zone d'habitation, les habitudes alimentaires et vestimentaires. En cas de doute, l'idéal est de procéder à un dosage sanguin, remboursé sur prescription médicale.

## Calcium

Premier sel minéral contenu dans l'organisme en quantité (1,5 kg chez l'adulte), le calcium a une grande importance dans la constitution du squelette, mais aussi dans le fonctionnement musculaire – y compris le cœur –, dans la transmission de l'influx nerveux et dans le fonctionnement des glandes endocrines.

Son métabolisme est particulièrement complexe, car il interagit avec d'autres sels minéraux, en l'occurrence le phosphore et le magnésium.

Contrairement au reste de la population, les végétariens sont rarement carencés en magnésium. Un excès de phosphore entraîne pour sa part une fuite du calcium dans les urines avec risque d'ostéoporose précoce ; c'est ce qui se passe chez les gros buveurs de soda au cola. Pour ce qui concerne le calcium, en plus d'apports suffisants, la présence de vitamine D est nécessaire pour une bonne assimilation.

Par ailleurs, la teneur d'un aliment en calcium n'est pas un critère suffisant. Il faut aussi tenir compte de la disponibilité de celui-ci. Par exemple, les produits laitiers sont certes riches en calcium, mais leur disponibilité est faible (environ 32 %), alors que toutes les variétés de choux contiennent un calcium à haute disponibilité (50 à 60 %), les amandes, les dérivés du soja et les haricots contenant eux un calcium à faible disponibilité (21 à 24 %).

Par ailleurs, les légumes riches en oxalates, comme l'épinard, la bette et surtout l'oseille et la rhubarbe empêchent l'assimilation du calcium et sont déconseillés aux populations à risque comme les enfants, les femmes enceintes, les végétaliens et les rhumatisants.

L'excès de protéines, quelles soient d'origine végétale ou animale, empêche également la fixation du calcium.

Les aliments riches en calcium et compatibles avec un régime végétarien sont, par ordre décroissant : les graines de chanvre, les algues (en particulier le *Wakamé*, le *Kombu* et le Spaghetti de mer), les fromages à pâte dure, les fromages à pâte molle, la mélasse, l'amande, la noisette, le cresson et le fromage de chèvre. Les feuilles de navet et de betterave sont également très riches en calcium. Suivent encore, avec une bonne teneur en calcium : tofu, figue sèche, graine de tournesol, pois chiche, yaourt, jaune d'œuf, lait entier, sarrasin, olive noire, graines de sésame et brocoli.

Une carence en calcium entraîne du rachitisme et des troubles du comportement chez l'enfant, de l'ostéoporose et de l'hypertension chez l'adulte, ainsi que des caries dentaires chez les deux. Les premiers signes de carence se manifestent souvent par des douleurs et des crampes musculaires.

Les végétariens ont en général un taux de calcium satisfaisant. En ce qui concerne les végétaliens, ils ne sont pas nécessairement carencés en calcium. Une récente étude vietnamienne menée par l'université d'Ho-Chi-Minh-Ville a mis en évidence que des nonnes bouddhistes suivant un strict régime végétalien en raison de leur religion n'avaient pas plus d'ostéoporose que le groupe témoin de femmes omnivores d'une soixantaine d'années, et que leur densité osseuse était identique <sup>11</sup>.

## Zinc

Le zinc intervient dans la synthèse des protéines, des hormones, de plus de 70 enzymes et joue un rôle important dans l'équilibre de la peau et du système immunitaire.

Sa carence se manifeste par des ongles striés avec des taches blanches, de la fatigue, une diminution du goût, une forte sensibilité aux infections virales et mycosiques etc.

Comme les fruits et légumes sont pauvres en zinc, pour éviter toute

---

<sup>11</sup> Pratiques de Santé n° 90, mai 2009.

carence, les végétariens doivent veiller à consommer suffisamment de céréales complètes et de légumes secs, de préférence germés.

Les aliments riches en zinc adaptés aux végétariens sont : les germes de blé, les haricots mungo et les lentilles, la levure de bière, les noix de cajou et du Brésil, les graines de chanvre, de courge et de tournesol. On peut se prémunir contre la carence en zinc (et en fer) tout simplement en mangeant des lentilles régulièrement, vu la très haute teneur de la lentille en ces deux minéraux.

La germination des graines, ainsi que le pain cuit au levain permettent de rendre le zinc plus disponible en contrecarrant l'action des phytates.

Le zinc intervenant dans le fonctionnement des organes sexuels masculins (de même que le sélénium), les hommes en sont plus souvent carencés et doivent veiller à des apports suffisants.

**Pour les risques de carence en Fer, se reporter page 144.**

# Les bénéfices d'un régime végétarien

## Végétarisme et maladies de civilisation

Parmi les nombreuses études sur la nutrition réalisées ces dernières années, l'une se démarque particulièrement, remettant en question bien des idées reçues. Il s'agit de *l'Étude Chinoise* (*Le Rapport Campbell* en français), la plus vaste étude internationale sur la nutrition menée à ce jour, avec comme directeur de recherche Colin Campbell, professeur émérite du département de biochimie nutritionnelle à l'Université Cornell (état de New York).

Menée conjointement par l'Université Cornell, l'Université d'Oxford et l'Académie Chinoise de Médecine Préventive, *l'Étude Chinoise* analyse les implications des habitudes alimentaires sur la santé humaine. Menée sur une période de 20 ans, elle s'appuie principalement sur la comparaison des taux de morbidité entre les États-Unis et la Chine rurale. Cette étude a mis en évidence une forte corrélation entre la consommation de protéines animales d'une part ; et les maladies coronariennes, le diabète de type II et plusieurs types de cancer d'autre part.

Imaginez un scientifique de haut niveau, qui, après avoir ridiculisé les végétariens dans les cours de biochimie nutritionnelle, qu'il dispensait à des étudiants en cours préparatoire de médecine, fonde quelques années plus tard le premier cours d'alimentation végétarienne dispensé dans une université américaine. Qu'est-ce qui a pu provoquer chez cet honnête homme un tel revirement ? Il l'explique lui-même :



T. Colin Campbell

... « J'ai réalisé à quel point les bienfaits d'une alimentation végétarienne étaient nombreux et bien plus impressionnants que toute la panoplie médicamenteuse et chirurgicale de la médecine traditionnelle. Nous pouvons éviter dans une large mesure les maladies cardiaques, le cancer, le diabète, les attaques vasculaires cérébrales, l'hypertension, l'arthrite, les cataractes, la maladie d'Alzheimer, l'invalidité et d'autres désordres chroniques ». Colin Campbell avait pris conscience « du danger trop souvent minimisé de l'alimentation d'origine animale, y compris de toutes les variétés de viande, de produits laitiers et d'œufs ». Il précise qu'il n'est « pas arrivé à cette conclusion en s'appuyant sur des idées toutes faites qui prouvent le bien-fondé des régimes végétariens ».

Passons donc en revue les principales maladies qui peuvent, dans une certaine mesure, être évitées en adoptant un régime végétarien.

## L'obésité

Avec 2/3 de la population en surpoids et 1/3 d'obèses, l'obésité est devenue un grave problème de société aux États-Unis. Colin Campbell parle même de « catastrophe nationale ». En France, on compte 20 millions de personnes en surpoids, soit 32,4% de la population, pour 16,9% d'obèses, soit un français sur six.

Une étude menée par la Tufts University de Boston en partenariat avec un institut suédois a démontré la corrélation entre l'adoption d'un régime végétarien et la perte de poids. Sur un panel de 55 000 femmes, 40% étaient en surpoids, contre 25% chez les lacto-végétariennes. Il semblerait que la perte de poids s'explique par le sentiment de satiété obtenu plus rapidement à l'aide d'un régime riches en légumes. En effet, les légumes fournissent moins de calories à volume égal.

Des résultats analogues ont été obtenus chez les adventistes du 7ème jour, aussi bien chez les hommes que chez les femmes.

Une autre étude poursuivie sur 4000 personnes en Grande Bretagne a trouvé l'indice de masse corporelle le plus faible chez les ovo-lacto-végétariens et les végétaliens qui suivaient leur régime depuis au moins 5 ans. La consommation élevée de fibres végétales et la consommation réduite d'alcool par les végétariens peut être une autre explication à ce résultat.

Comme solution à l'obésité, Colin Campbell préconise un régime végétarien associé à 15 à 45 minutes d'exercice physique par jour.

## Les maladies cardiovasculaires

Dans ce chapitre important, il sera beaucoup question des États-Unis, qui détiennent le triste record mondial du taux de décès dus à une maladie cardiaque. Ce pays a en effet propagé ses erreurs alimentaires sur toute la planète et c'est un juste retour des choses que ce soient précisément des chercheurs américains qui trouvent la solution de ce grave problème.

Si la France est relativement moins touchée par les maladies cardiovasculaires, elle le doit à une meilleure hygiène de vie et à notre vin rouge qui contient des **polyphénols** protecteurs. Ceux-ci sont en effet des antioxydants piègeurs de radicaux libres, qui exercent une action de protection contre les maladies cardiovasculaires et d'autres pathologies. Ainsi, bien qu'ils aient une consommation élevée de graisses animales, les français sont relativement épargnés par rapport à leurs voisins, anglo-saxons en particulier. C'est le fameux « paradoxe français ».

Dans son rapport publié en 2003, l'Association Américaine de Diététique et des Diététiciens du Canada note chez les hommes végétariens un taux de mortalité 31% plus faible que chez les non végétariens ; la différence étant moins accentuée chez les femmes, qui ont globalement une meilleure hygiène alimentaire que les hommes. En effet, il est reconnu que les végétariens consomment moins de graisses saturées et ont un taux de cholestérol sanguin global plus faible. Cependant, le rapport conclut qu'« aucune certitude n'est établie concernant les effets directs de l'adoption d'une alimentation végétarienne sur les facteurs de risque des maladies cardiaques ou de mortalité ». En somme, la différence de résultat entre les deux populations est attribuée à une meilleure hygiène de vie des végétariens (faible consommation d'alcool, de cigarette, etc).

Ce n'est pas l'avis de Colin Campbell, qui, dans son livre publié en 2006 aux États-Unis, témoigne au contraire d'une corrélation entre

adoption d'un régime végétarien et amélioration de la santé cardiaque.

En effet, son *Étude Chinoise* lui a permis d'établir un lien étroit entre le taux de cholestérol et, non seulement les maladies cardiaques, mais aussi certaines formes de cancer. *L'Étude Chinoise* a permis de démontrer que « la consommation de protéines animales par les hommes était associée à une augmentation du mauvais cholestérol, alors que la consommation de protéines végétales était associée à une baisse de ce même cholestérol ». Là, Colin Campbell avait mis le doigt sur un point sensible. En effet, jusque là, on attribuait la hausse du taux de cholestérol aux lipides ; à la quantité d'acides gras saturés absorbés, en somme les mauvaises graisses. Remettre en cause ce dogme, c'est comme contester la théorie de l'évolution de Darwin. L'ordre établi montre les crocs. Colin Campbell note que, « au cours des cinquante dernières années, on a voué un culte aux substances chimiques et à la technologie, mais non à la nutrition ni à la prévention ». Il porte un regard très critique sur la chirurgie cardiaque réparatrice : « *La chirurgie de pontage et l'angioplastie ne résolvent pas les maladies cardiaques, ni ne préviennent les infarctus. Elles ne prolongent la vie de personne, si ce n'est celle des patients les plus gravement atteints* ».

Colin Campbell évoque aussi une étude entreprise en 1985 par le docteur Caldwell B. Esselstyn Jr, cardiologue de Cleveland, dans le but de réduire le taux de cholestérol total de ses patients à moins de 1,5 g/l. Chez les 18 patients qui ont poursuivi leur régime végétarien, le taux moyen de cholestérol a chuté de 2,46 g/l à 1,32 g/l<sup>12</sup>. Et le nombre d'accidents cardiovasculaires chez ces patients est passé de 49 avant le régime à zéro ensuite. Mais le plus spectaculaire, à mon sens, est la photo d'une angiographie des artères coronaires avant et après l'adoption d'un régime végétarien, qui figure page 159 du livre de C. Campbell. **Avant**, le rétrécissement de l'artère sclérosée est nettement visible ; **après**, l'artère coronaire a retrouvé un aspect normal. Stupéfiant !

À propos de l'étude du docteur Dean Ornish, autre spécialiste de la nutrition, Colin Campbell constate que le même type de régime végétarien a permis de soulager les douleurs dans la poitrine, mais aussi d'éliminer

---

12 Si je puis me permettre de citer mon exemple personnel, trois ans et demi après avoir adopté un régime ovo-lacto-végétarien, mon taux de cholestérol total était passé de 1,73 à 1,3 g/l ; sans même me restreindre sur le beurre. A noter que les américains évaluent le taux de cholestérol en mg/dl. Pour une meilleure compréhension, nous avons converti automatiquement en g/l, suivant les standards européens.

les accidents cardiovasculaires en traitant la cause de la maladie.

Vous pensez bien que ces découvertes révolutionnaires ne sont pas au goût de tout le monde. L'Association américaine du cœur et le Programme national d'éducation sur le cholestérol, sensés défendre la santé des malades américains, semblent encore trop complaisants vis-à-vis des intérêts financiers gigantesques générés par les traitements de ces maladies. Du reste, avez-vous entendu parler du Rapport Campbell dans la presse ? Elle a presque passé sous silence ces découvertes d'une importance capitale. Comme le dit si bien Anne Roumanoff, « *On ne nous dit pas tout !* ».

En France, la Fédération française de cardiologie (FFC) se contente de recommander une diminution de la consommation de viande après un infarctus. Tandis qu'aux États-Unis, les deux organismes mentionnés plus haut considèrent que 2g/l de cholestérol est un taux « souhaitable », alors que 35% des accidents cardiovasculaires se produisent avec un taux de cholestérol situé entre 1,5 et 2 g/l <sup>13</sup>. Du reste, en Chine rurale, où l'on rencontrait très peu d'accidents cardiaques au moment de l'enquête, le taux de cholestérol le plus élevé relevé parmi la population, correspondait au plus bas aux États-Unis.

Colin Campbell précise que le régime alimentaire destiné à traiter les maladies cardiaques doit être riche en fibres et comporter idéalement seulement 10% de la ration alimentaire sous forme de lipides, contre 35 à 40% pour la moyenne des américains aujourd'hui. C'est la condition nécessaire pour obtenir la réversibilité des symptômes.

Sur Internet notamment, on trouve beaucoup de désinformation dans le domaine de la santé, et il est souvent difficile de démêler le vrai du faux. Dans le cas présent, j'ai préféré m'appuyer sur l'un des plus grands spécialistes mondiaux dans le domaine de la nutrition.

Colin Campbell n'est d'ailleurs pas seul à prêcher dans le désert. De nombreux spécialistes renommés partagent son point de vue, mais peu sont aussi courageux dans leurs affirmations.

Une étude russe de 1996 dirigée par Irena Medkova, membre de l'Académie Russe des Sciences Naturelles, a établi « qu'un régime lacto-ovo-végétarien spécialement équilibré peut effectivement être utilisé comme moyen de prévention et de guérison de certaines maladies cardio

---

13 D'après Colin Campbell.

vasculaires »<sup>14</sup>.

## Le diabète de type II

Les nombreuses études réalisées sur le sujet laissent apparaître que « les aliments d'origine végétale, complets et riches en fibres protègent contre le diabète, et que les aliments d'origine animale, à haute teneur en protéines et en gras, favorisent l'apparition du diabète » (Colin Campbell).

L'association américaine de diététique confirme que « chez les hommes, la consommation de viande est directement reliée à une augmentation de risque de diabète ».

Déjà, en 1928 Albert Schweitzer, atteint d'une forme sévère de diabète, avait pu réduire, puis arrêter les injections d'insuline au bout de quelques mois en suivant un régime de fruits et légumes crus recommandé par son ami le Dr Max Gerson.

Des résultats analogues ont été obtenus chez certains participants lors d'études menées ces dernières années aux États-Unis<sup>15</sup>. Mais tous les diabétiques ne réagissent pas de la même manière à ce régime.

Par ailleurs, dans une célèbre étude réalisée auprès d'Adventistes, on a observé deux fois moins de cas de diabète et d'obésité parmi ceux qui suivaient un régime végétarien que parmi les omnivores.

D'après Colin Campbell, on aurait récemment découvert qu'une alimentation riche en produits d'origine animale et en hydrates de carbone raffinés, et par ailleurs pauvre en fruits et légumes, n'augmente pas seulement les risques de cancer du côlon (comme on le verra au chapitre suivant), mais est également susceptible de provoquer un syndrome de résistance à l'insuline.

Pour la médecine moderne, le diabète est une maladie incurable. Il nécessite un traitement médicamenteux à vie, qui creuse le gouffre de la Sécurité Sociale aussi vite qu'il remplit les poches des laboratoires pharmaceutiques et des fabricants d'appareils de dialyse.

Le diabète est aussi la porte ouverte à de graves complications

---

14 Source EVU News, numéro 3 / 1996.

15 Voir l'article *Le pouvoir des aliments : une approche végétarienne du diabète* par Amy Joy Lanou et Neal D Barnard dans *Diabetes Voice*, octobre 2003, volume 48, numéro 3.

cardiaques, rénales et nerveuses, ainsi qu'à des invalidités comme la cécité ou l'amputation des orteils.

À ce sujet, l'ethnobotaniste américain Mark Plotkin raconte une anecdote qui montre les capacités prodigieuses des chamans d'Amazonie. La grand mère de Mark Plotkin étant morte du diabète dans d'atroces souffrances, aveugle et amputée des deux pieds, il souhaitait ardemment trouver un remède à cette maladie. Dans un village du Nord-Est de l'Amazonie, il rencontra une femme d'une trentaine d'années agonisante, avec des plaies gangréneuses entre les orteils et un taux de glycémie mortel de 5 g/l ! Un chamane lui administra une décoction faite à partir de quatre plantes : l'écorce d'un grand arbre, les fibres d'un bananier rouge, les feuilles d'une plante cireuse et la sève d'une liane grise. Le lendemain matin, le taux de glycémie de la femme était redevenu normal. Au bout de trois jours de traitement à raison de quatre prises par jour, la jeune femme pouvait à nouveau travailler dans sa plantation, ce qu'elle n'avait pu faire depuis deux ans. A la fin de la semaine, les plaies gangréneuses commençaient à se cicatriser. La malade avait pu éviter l'amputation.

Repasant dans le village dix mois plus tard, notre explorateur retrouva la femme grimant le talus boueux et glissant qui borde la rivière avec un sac de racines de 45 kg sur le dos. Ses pieds étaient guéris, elle cultivait régulièrement son jardin et ne prenait plus le remède du chamane qu'une fois par mois environ, en cas de nécessité.

La grande et bonne nouvelle, c'est qu'il n'y a pas besoin d'aller en Amazonie, ni même de piller les connaissances des chamans pour guérir de cette maladie, dont souffrent 16 millions d'américains (soit 8% de la population adulte !). Il suffit d'adopter un régime végétarien.

Dans le cas du diabète, il s'agirait même plutôt d'un régime végétalien, pauvre en matière grasse, riche en fibres et composé principalement d'aliments à faible **index glycémique**.

Michel Montignac, qui a fait de cette notion importante son cheval de bataille, en donne la définition suivante : « L'index glycémique indique la capacité d'un glucide à élever la glycémie du sang par rapport à un standard qui est celui du glucose ». Autrement dit, un aliment à index glycémique élevé comme le sucre, le riz blanc, la purée de pommes de terre ou les frites fera monter le taux de glycémie rapidement, tandis qu'un aliment à faible I.G., comme l'avocat, les noix, les olives ou les lentilles maintiendra la glycémie à un niveau bas.

Lors d'une étude réalisée sur des diabétiques, Neal Barnard<sup>16</sup> a obtenu de meilleurs résultats avec un régime végétalien, qu'avec celui préconisé par l'Association américaine du diabète (ADA). Contrairement à l'idée reçue, il soutient que « la plupart des gens s'adaptent facilement et ne souhaitent pas revenir à leurs habitudes précédentes ». Il faut dire qu'entre les graves troubles de santé engendrés par le diabète et le changement de ses habitudes alimentaires, le choix est vite fait.

Le docteur Hans Diehl, autre spécialiste de la nutrition, déclarait dans un congrès : « Le diabète est considéré comme une maladie difficile à traiter, alors que les réponses qu'on peut lui donner sont souvent simples ; la difficulté, c'est de motiver ceux qui prescrivent le régime et ceux à qui il est prescrit ».

En fait, tout est une question d'information et de détermination. Le problème, c'est que, aux États-Unis comme en France, les médecins sont à peu près incompetents en matière de nutrition, tout simplement parce qu'ils n'ont pas reçu de formation en la matière<sup>17</sup>. Et le peu qu'ils savent est faussé par les intérêts des industries pharmaceutique et agro-alimentaire. Colin Campbell va même plus loin quand il écrit : « Les dommages qui peuvent être causés par l'ignorance des médecins au sujet

---

16 Neal Barnard est Professeur de Médecine associé auprès de la George Washington University School of Medecine, Washington DC, États-Unis. Il est président du Physicians Committee for Responsible Medicine. Voir **Diabetes Voice**, juin 2007, vol. 52, n°2.

17 En France, en médecine libérale, seuls 150 praticiens sont reconnus compétents en nutrition par le Conseil National de l'Ordre des Médecins, sur 212 000 médecins en activité en 2007, soit moins d'un pour mille. Mais cette institution semble accorder peu d'intérêt à la prévention, malgré les appels pressants des instances concernées visant à réformer un système de soins inadapté aux besoins immenses.

de l'alimentation sont stupéfiants ». Quant au médecin californien John Mc Dougall, grand spécialiste de la nutrition et partisan de longue date d'une alimentation végétarienne, il est encore plus catégorique : « L'industrie pharmaceutique a acheté les cerveaux de la profession médicale »<sup>18</sup>. Alors, la situation est bloquée ? Il n'y a donc pas de solution ?

Les médecins ont souvent de réelles compétences en matière de diagnostic, surtout lorsqu'ils bénéficient d'une longue expérience. S'ils acceptaient de rabattre un peu leur égo et de collaborer avec des naturopathes ou diététiciens sérieux (certains le font déjà), on pourrait arriver à une médecine de qualité. Les médecins ne doivent pas percevoir les médecines douces comme une concurrence déloyale, mais comme une solution là où leur méthode atteint ses limites. Le plus important n'est-il pas l'intérêt du malade ?

Vous croyez sans doute qu'il est impossible pour un diabétique insulino-dépendant de se libérer de ses trois injections quotidiennes. Erreur !

À l'heure où je terminai la rédaction de ce livre, une amie de passage m'a présenté un DVD tourné aux États-Unis montrant une cure de « désintoxication » de diabétiques graves – tous insulino-dépendants – par un régime alimentaire crudivore, sous contrôle médical rapproché. La scène se passe en Arizona, dans un centre qui porte le joli nom de *L'Arbre de Vie*. Les curistes sont 6 hommes et femmes de 25 à 68 ans, blancs et noirs, provenant de l'Est et de l'Ouest des États-Unis. Il y a parmi eux des diabétiques de type I et II, et tous sont obèses ou en surcharge pondérale. Ils sont venus se livrer à une expérience de 30 jours, celle de la dernière chance. Les premiers jours sont particulièrement difficiles, leur corps réclamant les aliments nocifs qu'ils avaient l'habitude de manger. Un seul, le plus âgé, n'aura pas la force d'aller jusqu'au bout de l'expérience, malgré les encouragements de ses compagnons et de sa femme au téléphone. Au bout d'une semaine, 5 sur 6 avaient réussi à se libérer de l'insuline. Au terme de l'expérience, les 5 qui restaient avaient perdu entre 10 et 15 kg, 4 avaient complètement arrêté l'insuline, le cinquième avait fortement réduit ses injections. Deux mois après l'expérience, ils tenaient bon malgré les tentations et faisaient des émules dans leur quartier. Au départ, ils avaient une espérance de vie de quelques années. Après, ils

---

<sup>18</sup> Cité par Colin Campbell.

étaient plus souples de corps et d'esprit, et voyaient à nouveau la vie en rose. Une nouvelle existence débutait pour eux <sup>19</sup>.

Le diabète est l'une des maladies qui rapporte le plus aux laboratoires. C'est même une rente pour eux ; et la France dispose de la première industrie pharmaceutique en Europe. La dépendance aux médicaments fait les choux gras de certains, mais certainement pas le bonheur de l'homme.

### Les cancers du colon et de la prostate

Si les végétariens sont, d'une manière générale, moins atteints par le cancer que le reste de la population, il n'y a pas d'unanimité parmi les chercheurs quant aux causes de cette relative protection. L'alimentation semble jouer un rôle important dans le cancer colorectal et le cancer de la prostate. Pour les autres types de cancer, les habitudes de vie plus saines des végétariens sont généralement mises en avant pour expliquer la différence.

En février 2009, en France, l'Institut National du Cancer (INCa) a publié un communiqué reconnaissant que « la consommation de viandes rouges et de charcuteries est associée à une augmentation du risque de cancer colorectal ». Elle donne du reste des recommandations alimentaires afin de prévenir cette maladie.

Effectivement, de nombreuses études ont relevé ce lien. Aux États-Unis, les adventistes sont une communauté qui a donné lieu à de nombreuses études de population, du fait que la moitié d'entre eux sont végétariens, l'autre pas. Or, on a trouvé 88% de cancer colorectal en plus chez ceux qui mangent de la viande par rapport aux végétariens, + 54% pour le cancer de la prostate.

Plusieurs études ont aussi trouvé un lien entre la consommation de caséine (protéine du lait) et le cancer de la prostate. Et une majorité d'études avance que la consommation de fibres protégerait contre le cancer du colon, en favorisant le transit intestinal et en piégeant les toxines. *L'Étude Chinoise*, entre-autres, a établi clairement qu'un apport élevé de fibres protège contre le cancer colorectal.

Colin Campbell mentionne également deux études, dont l'une déjà ancienne réalisée dans 32 pays. Celle-ci établit que le cancer du côlon bat

---

19 Des extraits de ce DVD sont visibles sur [youtube.com](http://youtube.com), taper *Raw For 30 Days*.

des records de fréquence parmi les populations qui consomment le plus de viande, de protéines animales et de sucre ; c'est aussi là où l'on mange le moins de céréales complètes. Une étude plus récente menée en Afrique du Sud établit une relation entre un taux élevé de cancer du côlon et une consommation élevée de protéines animales, de gras et de cholestérol. Pour Colin Campbell, il est clair « qu'une alimentation naturellement riche en fibres alimentaires et pauvre en aliments d'origine animale peut prévenir le cancer colorectal ».

L'une des découvertes majeures de Colin Campbell a été le **caractère réversible du cancer**, établi en laboratoire sur des rats et qui mériterait de plus amples travaux pour transposition chez l'homme. Il a aussi constaté que le cancer se développait lorsque la nourriture des rats avait un taux de protéines égal ou supérieur à 12%. Or, « l'américain moyen consomme de 15 à 16% de protéines par jour ». Ainsi, cette expérience laisse penser que l'excès de protéines *animales* pourrait avoir un rôle déterminant dans le déclenchement de certains cancers. C. Campbell ajoute en effet que « dans ces expériences, les protéines végétales n'ont déclenché aucune croissance de cancer, même au pourcentage le plus élevé de consommation ». Or, la protéine utilisée par C. Campbell dans ces expériences était la caséine, protéine du lait ! Vous pensez que cette découverte a déclenché une tempête dans le monde scientifique. Ses conclusions étaient inacceptables pour beaucoup. Pourtant, d'autres études ont établi un lien indiscutable entre consommation de lait et cancer de la prostate chez l'homme.

À notre sens, la qualité du lait a son importance. Avec des vaches nourries au soja OGM, gavées d'antibiotiques et d'hormones (interdites en Europe, mais autorisées aux USA), le lait n'est plus du tout ce qu'il était jadis. Voilà peut-être une bonne raison de consommer du lait bio.

On reviendra sur cette toxicité présumée du lait dans le chapitre suivant.

## L'ostéoporose <sup>20</sup>

Responsable de près de 150 000 fractures par an en France, dont un tiers du col du fémur, l'ostéoporose touche une femme sur trois en Europe. Indépendamment des souffrances causées aux victimes, cette maladie alimente sérieusement le gouffre de la Sécurité Sociale, par les

---

<sup>20</sup> Ce chapitre reprend partiellement un article publié sur mon blog *Urticamania*.

lourdes opérations et la dépendance qu'elle entraîne. On peut donc parler de fléau social, en particulier chez les femmes après la ménopause. Et pourtant, on n'a jamais mangé autant de laitages, qui sont censés nous apporter le calcium nécessaire.

Alors qu'une bonne minéralisation nécessite une alimentation alcaline (basique), les produits laitiers renforcent l'acidité de l'organisme provoquée par l'abus de viande, d'alcool et de sucre, autres poisons de notre civilisation.

« En outre, un quart seulement du calcium apporté par les produits laitiers est réellement absorbé au niveau de la muqueuse intestinale (la vitamine D ajoutée n'y change rien) ».

« Enfin, des recherches, volontairement ignorées par la communauté médicale, indiquent que la prise de calcium (sans magnésium associé) est nocive puisque le calcium fuit en plus grosses quantités dans les urines ou vient se fixer dans des zones inadéquates (tendons, plaques d'athéromes) »<sup>21</sup>.

En attendant que le milieu médical révise sa position sur le sujet, Danone, Lactalis etc distillent leur propagande (par l'entremise de Cidilait leur agence de communication) jusque dans les salles d'attente des médecins. Ces derniers faisant (plus ou moins) confiance aux visiteurs médicaux et aux organismes officiels qui servent les intérêts des multinationales des industries pharmaceutique et agro-alimentaire. Et le slogan officiel de "trois laitages par jour" est repris dans la presse par des diététiciens complices et des journalistes complaisants. Notre Ministre de la Santé elle-même, est une ancienne visiteuse médicale et a fait une grande partie de sa carrière au service de l'industrie pharmaceutique... A qui donc se fier ?

Toutes les études sérieuses, comme celle de Colin Campbell, établissent exactement le contraire de ce que nous serine la doctrine officielle.

**« Les Suédois détiennent deux records mondiaux : celui de la consommation de laitages et celui des fractures du col du fémur »**<sup>22</sup>. Et cela n'est pas dû à des facteurs génétiques, puisque l'ostéoporose fait des ravages chez les chinois de Hong Kong qui ont adopté notre régime

---

21 Dr. Patrick Bauplé dans *Pratiques de Santé* n° 52, juin 2006.

22 *Lait, mensonges et propagande* de Thierry Souccar, éd. Thierry Souccar, 2008.

alimentaire lacté ; tandis que ceux du continent, qui consomment encore peu de laitages, sont relativement épargnés. Preuve, s'il en était, que non seulement les laitages ne protègent pas de l'ostéoporose, mais qu'ils semblent au contraire la favoriser.

Alliée au stress, l'intolérance au lactose est par ailleurs la principale responsable du Syndrome de l'Intestin Irritable, qui gêne la vie de millions de personnes, principalement en Asie, en Europe du sud et en Afrique, où la grande majorité de la population ne supporte pas le lait (mis à part quelques groupes ethniques de tradition pasteur-nomade).

L'ortie, plante alcalinisante et reminéralisante, est riche en calcium facilement assimilable. Elle contient en effet en quantité importante les autres minéraux et vitamines facilitant l'assimilation du calcium qu'elle contient : le magnésium, le silicium, le zinc et les vitamines C, B6 et K. Reste la vitamine D, indispensable à la fixation du calcium, partiellement apportée par une exposition de la peau au soleil et contenue – pour les non végétariens – dans les poissons gras (sardine, maquereau, saumon etc). Mais on la trouve aussi – en quantité moindre – dans le jaune d'œuf, le beurre, le fromage et dans certains végétaux comme le cacao et les germes de blé.

L'assimilation du calcium est également favorisée par un exercice physique modéré. Mais il ne faut pas s'imaginer qu'une cure d'ortie va réparer comme par miracle un squelette décalcifié par des années de mauvaise alimentation.

Deux facteurs essentiels sont à prendre en compte :

1. La qualité de l'alimentation présente. En cas d'ostéoporose, il faudra impérativement revoir son régime alimentaire en privilégiant les fruits et légumes (chou et brocoli en particulier), de préférence crus ou cuits à la vapeur pour préserver les minéraux. Il faudra aussi accorder une place importante à l'amande, autre aliment alcalinisant riche en calcium et à la noisette.
2. Il faut savoir également que la qualité de l'ossification s'établit durant

l'adolescence et qu'une alimentation très riche en sodas, glaces et bonbons peut avoir des conséquences catastrophiques sur le squelette et la dentition, sans parler des risques de diabète et d'obésité précoce. Mais les mauvaises habitudes ont la vie dure. Malgré le film *Super Size me*, il n'y a jamais eu autant de monde chez Mac Do.

L'ortie aura donc un effet plus préventif que curatif, et en cas d'ostéoporose déclarée, elle ne pourra guère que limiter les dégâts. Il ne faut pas oublier aussi que les capacités d'assimilation d'un organisme âgé sont très réduites, par rapport à celles d'un corps jeune. Tout cela mériterait bien une campagne de prévention nationale.

### La dégénérescence maculaire

Cette maladie, qui concerne la partie centrale de la rétine, affecte la vision centrale et peut aboutir à une cécité presque totale en quelques années, seule la vision périphérique subsistant en général.

Deux études publiées dans les années 90 ont démontré l'effet protecteur des caroténoïdes – ces précurseurs de la vitamine A – sur la dégénérescence maculaire. Les légumes les plus efficaces étaient les épinards et les choux-verts frisés ; la carotte, le brocoli, la courge et la patate douce offrant une moindre protection. Par contre, les compléments alimentaires sous forme de vitamines de synthèse se sont révélés illusoire. D'une manière générale, ce sont les fruits et légumes verts foncés qui offrent la meilleure protection. Il faut donc préférer les brocolis aux choux-fleurs et les haricots-verts aux haricots-beurre.

Une troisième étude, américaine, a montré que la lutéine, autre anti-oxydant contenu dans les légumes à feuilles vert foncé, préservait de la cataracte.

On sait donc désormais que les légumes verts protègent contre la dégénérescence maculaire. Mais qu'est-ce qui prouve que la consommation de viande provoque cette maladie ? Justement, « une étude du Centre for Eye Research de l'université de Melbourne, menée par le docteur Elaine Chong et publiée en mars 2009, montre un lien entre la consommation de viande rouge et la perte de vision »<sup>23</sup>.

---

23 Fabrice Nicolino, *Bidoche - l'industrie de la viande menace le monde*, éd. L.L.L., 2009.

Voilà qui vérifie une fois de plus le proverbe : « On creuse sa tombe avec ses dents ».



Assortiment de légumes d'automne

Si 150 compagnies d'assurance américaines accordent des remises sur leurs primes aux végétariens, c'est parce qu'elles ont vérifié statistiquement que ceux-ci ont un taux de maladies très inférieur à la moyenne.

### La maladie d'Alzheimer ?

Plus répandue dans les pays développés, la maladie d'Alzheimer pourrait sans doute être évitée par un régime alimentaire riche en antioxydants et en acide folique, substances que l'on rencontre dans les végétaux. Cette pathologie est absente chez les personnes âgées des populations, étudiées au chapitre suivant, à l'alimentation à dominante végétarienne.

C. Campbell souligne les causes communes de la maladie d'Alzheimer et des troubles cardiaques. Et il est désormais établi qu'un régime riche en matières grasses et en cholestérol a une incidence sur cette maladie. Chez les Adventistes américains, ceux qui mangeaient de la viande étaient deux fois plus souvent atteints par la maladie d'Alzheimer. De plus amples recherches seraient nécessaires pour préciser les origines de cette maladie, d'autres facteurs intervenant comme l'activité.

## Le secret des peuples centenaires

Ces 60 dernières années, plusieurs peuples ont été célébrés pour leur remarquable hygiène alimentaire, associée à un taux de centenaires hors du commun et à une quasi-absence de maladies dites de civilisation. Il s'agit principalement des Hunzas, vivant dans une haute vallée du massif du Karakoram, au nord du Pakistan, ainsi que des Crétois et des habitants de l'île d'Okinawa, située dans l'archipel des Ryu-Kyu, au sud du Japon. On peut encore y ajouter des populations isolées d'Abkhazie (Caucase) et de la Cordillère des Andes, au Pérou.

Mais voyons ensemble les particularismes de ces habitudes alimentaires.

### Les Hunzas

Les Hunzas sont une population géographiquement très isolée, dans une haute vallée de montagne encastrée entre le Pamir afghan, le Sin-Kiang chinois et le Cachemire indien. Jusqu'à ce qu'une route traverse leur territoire, en 1978, ils vivaient en autarcie presque complète et leur alimentation frugale provenait exclusivement de leur terre, cultivée en terrasses, comme un jardin bio. De tous temps, les voyageurs ont été stupéfaits par la longévité, la souplesse et la résistance physique hors du commun de ses habitants.

Ils se nourrissent principalement de céréales complètes fraîchement moulues (blé, millet, orge et sarrasin) cuites sous forme de galettes sans levain ; de légumes frais souvent consommés crus (laitues, radis, épinards, carottes, navets, courges, et plus récemment de pommes de terre et tomates) ; de légumes secs (haricots, lentilles, pois chiches) ; de graines

germées, d'abricots et d'amandes, le tout assorti de fromage de chèvre. Il est important de signaler que le sucre est absent du régime alimentaire des Hunzas, mais que les fruits y ont une grande place, surtout l'abricot. Celui-ci est mangé aussitôt après cueillette ou séché au soleil. Il sert à confectionner des compotes ou comme édulcorant. Jusqu'à l'introduction récente de la margarine, les seuls corps gras utilisés étaient l'huile de noyaux d'abricots<sup>24</sup> (qui leur sert aussi de cosmétique pour la peau) et le beurre de chèvre. L'eau, fortement minéralisée, est assurée par le torrent issu de la fonte des glaciers. La viande n'est consommée qu'en de rares occasions.

Chaque année, les Hunzas supportent une diète printanière due à la pénurie de nourriture, qui ne semble pas entamer leur naturelle joie de vivre. Ils se tournent alors vers les plantes sauvages pour assurer leur survie. Ils cuisent les aliments à feu doux, à la vapeur ou à l'étouffée. Jusqu'à ces dernières années – avant qu'ils ne remplacent le sel gemme par du sel blanc raffiné et n'adoptent la margarine – les Hunzas ne connaissaient pas la maladie.

Une étude faite dans les années 70 par un nutritionniste pakistanais, le Dr Magsood Ali, a permis de montrer que le régime alimentaire des Hunzas était alors à 98,5% végétarien, avec une ration calorique journalière de 1923 Kcal seulement. Les quantités de protéines absorbées quotidiennement étaient de 50 g, pour 36 g de lipides et 354 g de glucides. Seulement 1,5% étant constitué par des laitages et de la viande. La résistance à la fatigue de ces montagnards est particulièrement impressionnante, même à un âge avancé.

Disciples de l'Agha Khan, les Hunzas sont ismaéliens et font preuve d'une grande tolérance. Leurs femmes ne portent pas le voile, mais un bonnet joliment brodé. Cette population à la peau claire parle une langue étrange, d'origine inconnue. Des tests génétiques permettraient de savoir s'ils descendent bien de soldats d'Alexandre le grand, comme ils le croient.

## Les Crétois

Jusqu'à ces dernières années, les habitants de l'île de Crète suivaient à peu près le même régime riche en fruits et légumes ; dans leur cas copieusement assorti d'huile d'olive, avec parfois de la viande de chèvre ou

---

24 Sélectionnés pour leur absence d'amertume, évitant ainsi l'acide prussique toxique.

de mouton, des escargots ou du poisson. Le vin rouge étant consommé en quantité modérée et le sucre presque absent.

Les plantes sauvages médicinales, en particulier **le pourpier**, tiennent une place importante dans la santé exceptionnelle des Crétois. En effet, le pourpier, plante grasse savoureuse au goût acidulé qui pousse dans nos jardins, est riche en acide  $\alpha$ -linoléinique, les fameux Oméga 3 qui préservent le système cardiovasculaire et que l'on trouve aussi dans les noix ou les poissons gras. C'est du reste bien regrettable que le pourpier ne se trouve plus à l'étalage de nos marchés. Cela ferait faire des économies à la Sécurité Sociale.

Mais, la consommation des Crétois en plantes sauvages comestibles ne se limite pas au pourpier. Les vieux paysans en récoltent plus d'une centaine, dont environ 10% sont endémiques, c'est à dire spécifiques à la flore de l'île. Dans une analyse qui n'a pas la prétention d'être exhaustive, François Couplan en a relevé 91, plus ou moins couramment employées. On voit, cela dépasse largement nos traditionnelles herbes de Provence, où les mêmes traditions se sont perdues au fil du temps. Cette coutume est donc une spécificité de la Crête et explique – par les vitamines, minéraux et autres principes actifs contenus dans ces plantes – la bonne santé de ses habitants, malgré leur consommation excessive d'*arak*, de café et de tabac.

Le régime crétois ou méditerranéen se distingue par une ration de lipides réduite à 30 % des apports caloriques, dont seulement 7 % d'acides gras saturés, contre 40 % dans le régime occidental.

Au final, on rencontre chez les Crétois moins de cancers, une meilleure tension artérielle et d'excellentes capacités mentales jusqu'à un âge avancé. Ils ont aussi l'un des taux de mortalité les plus bas du monde. L'apport calorique des Crétois est sensiblement le même que celui des Hunzas (entre 1800 et 2500 Kcal/jour).

Malheureusement, ces observations concernent surtout les vieux paysans Crétois de l'intérieur, la jeunesse du littoral ayant été séduite par l'alimentation moderne et son cortège de graisses animales saturées.

## Les Okinawaiens

L'île d'Okinawa a la particularité d'avoir des habitants dont l'espérance de vie est la plus longue du monde. On y compte en effet 33

centenaires pour 100 000 habitants, contre seulement 12 en France, qui détient le record européen de longévité. Toutes nos maladies de civilisation y sont rares, à savoir :

- Jusqu'à une date récente, l'obésité y était quasiment absente. Selon nos critères, la morphologie de ses habitants serait qualifiée de « maigre ».
- Les maladies cardiaques sont rares, de même que les cancers hormono-dépendants et du côlon.
- On y rencontre très peu de diabétiques, grâce à une consommation d'aliments à faible index glycémique.
- Presque pas d'ostéoporose, ni de fractures du col du fémur non plus.
- Très peu d'infirmités chez les personnes âgées qui conservent une étonnante lucidité.
- La maladie d'Alzheimer y est rare, de même que les accidents vasculaires cérébraux.

Une particularité importante du régime alimentaire d'Okinawa est la faible valeur calorique des aliments absorbés, néanmoins riches en vitamines et minéraux. Les fruits et surtout les légumes y tiennent une place importante ; ainsi que le tofu, les céréales complètes et les légumes secs. Épices, herbes aromatiques et algues sont utilisées régulièrement, le sel et le sucre étant par contre presque absents. Le poisson est consommé plusieurs fois par semaine, tandis que l'alcool est écarté. La grande majorité des produits sont d'origine végétale, la viande et les laitages ne représentant qu'une faible part de la nourriture. Au total, les habitants d'Okinawa s'efforcent de ne jamais manger au-delà de leur faim, mais boivent beaucoup d'eau et de thé.

Mais un autre critère intervient encore dans la bonne santé des habitants d'Okinawa : le bonheur. Ils se démarquent en effet par leur joie de vivre, alliée à un faible taux de stress et une grande convivialité. En somme, c'est pas France Télécom !

### Les Abkhazes

En 1970, un professeur d'anthropologie, Sula Benet étudia les habitudes alimentaires des habitants d'Abkhazie, où l'on rencontre également beaucoup de centenaires. Celles-ci sont également très frugales et là aussi l'obésité est absente. L'alimentation de base est constituée de purée de maïs et de légumes variés, accompagnés d'ail et de

fromage de chèvre, avec un peu de vin rouge. Le sel et le sucre sont presque absents de leur régime et ils ne buvaient à l'époque ni thé, ni café. Les fruits consommés sont le raisin et la grenade. Et là aussi, la viande est presque absente. Là-bas, un vieillard de 119 ans en paraît 70 et un homme de 104 ans rencontré par un autre anthropologue<sup>25</sup> descendait tous les matins la colline sur laquelle est située sa maison pour se baigner dans les eaux glacées d'un torrent en contrebas !

### Les indiens de Vilcabamba

Chez les indiens de Vilcabamba, dans les Andes péruviennes, la ration calorique est encore plus faible, seulement 1200 Kcal/jour. Cela représente presque la moitié des apports caloriques d'un français (2162 Kcal/jour, d'après une étude de l'AFSSA publiée en 2009). Pourtant, cela ne les empêche pas d'avoir une activité physique quotidienne soutenue. On imagine quand même qu'il ne s'agit pas de travaux de force, avec des apports si faibles. D'après nos critères occidentaux, on pourrait parler d'une régime de disette.

La bonne santé étonnante de ces habitants provient sans doute de leur cueillette continue de plantes et de fruits sauvages, qui améliorent leur ordinaire. Ces aliments sont en effet consommés au fur et à mesure de leur cheminement et ne sont pas comptabilisés par les études de nutrition. Voilà pourquoi, lorsqu'ils émigrent en ville, avec le même régime officiel, ces gens deviennent faibles et malades, car ils ne disposent plus des compléments alimentaires libres et gratuits que la nature leur procurait précédemment.

Le point commun de ces peuples centenaires est donc la frugalité de leur nourriture à forte dominante végétale. La viande ne représente en effet qu'une part négligeable du régime alimentaire de ces populations. Hélas, les bonnes traditions ont du mal à résister aux sirènes du modernisme et les jeunes générations ont tendance à se mettre au régime hamburger-soda.

---

25 Alexander Leaf, professeur de médecine clinique à l'Harvard Medical School.

# Gaspillage et pollution organisés

## L'élevage de boucherie : une hérésie économique

À une époque où la Terre compte près de 7 milliards d'habitants et où la superficie des terres arables ne cesse de réduire – du fait de l'érosion, de la désertification, de la salinité des sols et de l'urbanisation – il est important de s'interroger sur le bien-fondé de notre système agroalimentaire fondé sur l'élevage intensif.

Le débat n'est pas nouveau, puisque au IV<sup>ème</sup> siècle avant J.C., **Socrate** l'évoquait déjà. Dans *La République*, **Platon** cite son maître recommandant le végétarisme : « Ce régime permettrait à une nation d'utiliser intelligemment ses ressources agricoles ». Socrate avait donc bien compris que le végétarisme est une pratique économe en terme de production agricole.

Au XIX<sup>ème</sup> siècle, le grand savant allemand **Alexander von Humboldt** (1769/1859), végétarien convaincu, évaluait déjà la productivité d'un lopin de terre. D'après lui, des cultures végétales permettent de nourrir 10 fois plus de personnes, que la même surface en pâturage pour du bétail à destination de la boucherie ; 100 fois plus de personnes en cultivant des légumes secs.

Il s'agissait là d'estimations approximatives. Depuis, des instituts spécialisés ont fait des calculs plus scientifiques grâce aux outils statistiques et informatiques.

Récemment, l'OMS et la FAO<sup>26</sup> ont publié une nouvelle estimation

---

26 *Food and Agriculture Organization*, Organisation des Nations Unies pour

pour un hectare de terre cultivée : la pomme de terre permet de nourrir 22 personnes, le riz 19, le bœuf et l'agneau seulement 1 à 2 personnes. En effet, pour produire 1 kg de bœuf, il faut environ 16 kg de céréales (d'après le Département d'État US à l'Agriculture). **Et 64 % de l'ensemble des terres agricoles du monde sont consacrées à l'élevage**, directement ou indirectement <sup>27</sup> ; c'est à dire en faisant le cumul des prairies et des cultures destinées à l'alimentation du bétail. Par ailleurs, ce grave déséquilibre va aller en s'accroissant avec la part croissante des terres agricoles consacrées aux agrocarburants (déjà plus de 100 millions d'hectares). Ainsi, le prix des produits agricoles est artificiellement dopé par la demande mondiale de viande, ainsi que par la hausse du prix du baril de pétrole, qui rend les agrocarburants compétitifs.<sup>28</sup>

Que va-t-il rester aux populations pauvres du tiers-monde, qui voient les prix des céréales s'envoler, quand il n'y a pas de pénurie soigneusement organisée par les grossistes qui attendent la hausse des cours ?

Actuellement, c'est 49 % des récoltes alimentaires mondiales qui sont utilisées pour nourrir le bétail destiné aux riches. Alors que nous avons déjà de vastes surfaces cultivées chez nous, qui pourraient largement nous suffire, nous importons toujours plus de produits alimentaires de pays pauvres, où règne une misère chronique, soigneusement entretenue par notre appétit insatiable, de viande en particulier. Rappelons qu'en 2009, plus d'un milliard de personnes souffraient de la faim dans le monde, chiffre en forte augmentation depuis quelques années.

C'est une belle chose que de donner de l'argent pour soulager la faim dans le monde, mais si l'on persiste à manger de la viande de manière inconsidérée, on entretient cette misère en prélevant le minimum vital de nos frères d'Afrique, d'Asie ou d'Amérique du sud. Les gouvernements de ces pays ne songent qu'à faire rentrer des devises pour rembourser leur dette extérieure. Vous savez, le prêt accordé par la Banque Mondiale, à condition d'investir dans des projets qui servent

---

l'alimentation et l'agriculture.

27 André Méry, président de l'Association Végétarienne de France et statisticien de formation a évalué ce chiffre à 76%.

28 Si l'on voit apparaître depuis peu une nouvelle génération d'agrocarburants n'utilisant pas de denrées alimentaires pour leur élaboration, cela ne résoud pas le problème. Car les terres cultivables sont limitées et ce qui sera cultivé en agrocarburants ne le sera pas en blé ou en pommes de terre. Les agriculteurs ne verront que leur propre intérêt et pratiqueront les cultures les plus rentables pour eux.

l'intérêt des pays riches, pas celui des populations locales auxquelles on ne demande pas l'avis.

## Soja brésilien OGM et élevage intensif <sup>29</sup>

Le Brésil est actuellement le premier producteur mondial de soja – à égalité avec les États-Unis – et la France son principal client. Ce soja, majoritairement OGM, est cultivé sur des terres gagnées sur la forêt équatoriale, à l'aide d'énormes quantités d'engrais chimiques et de pulvérisations aériennes de désherbants sélectifs du type *Round Up* de Monsanto. Ces épandages toxiques empoisonnent les champs des petits agriculteurs riverains et contaminent les rivières utilisées par les indiens pour se nourrir de la pêche.

L'Europe, et en particulier la France, achète du tourteau de soja (résidu des graines pressées après extraction de l'huile) pour enrichir en protéines les rations destinées à l'alimentation animale.

Légumineuse riche en lipides, le soja intéresse l'industrie agroalimentaire du fait de son taux élevé de protéines. Suite à l'épidémie d'ESB survenue dans les années 90 et à l'interdiction de l'utilisation des farines animales dans l'alimentation des bovins qui a suivie, l'Europe s'est tournée vers le soja, devenant ainsi très dépendante de ses importations pour assurer sa production de viande. Aujourd'hui, l'élevage de poulets de chair constitue la principale utilisation des tourteaux de soja importés en France (32 %), suivi par l'élevage bovin laitier (29 %), celui des porcins (15 %), des bovins-viande (10 %) et des poules pondeuses (8,5 %).

Mais le soja présente de sérieux inconvénients, trop souvent passés sous silence : sa graine contient en effet plusieurs substances qui la rendent indigeste. Pour neutraliser ces éléments toxiques, le soja doit avoir subi une transformation avant consommation (fermentation ou extrusion par exemple), que ce soit pour l'alimentation humaine ou animale. Les asiatiques ont du reste toujours utilisé le soja fermenté. Le soja est par ailleurs une plante riche en phytohormones, qui peuvent réduire les symptômes de la ménopause chez la femme, mais qui sont aussi un facteur de féminisation chez l'homme. Et surtout, le soja

---

<sup>29</sup> Ce chapitre reprend une partie d'un article que j'ai publié sur mon blog *Urticamania*.

favoriserait le développement des cancers hormonodépendants, ce qui en fait un faux ami. Mais ce dernier point est controversé parmi les chercheurs.

Par ailleurs, le soja importé pour l'alimentation animale est principalement du soja OGM. Cela représente environ 78 % des importations françaises de soja, car si nous avons interdit la culture des OGM chez nous, nous continuons à en importer. Dans la nature, les animaux sauvages refusent de consommer des aliments OGM, que ce soient les oies sauvages, les cerfs, les ratons laveurs, les souris ou les rats<sup>30</sup>. En Inde en 2006, dans l'état d'Andhra Pradesh, des milliers de moutons sont morts (¼ des troupeaux) après avoir été en pâture sur des champs de coton OGM, où ils avaient mangé les restes après la récolte. Des expériences menées sur les vaches et les porcs ont montré qu'ils délaissent les aliments OGM quand ils ont le choix. C'est pourtant ce que mangent les animaux qui se retrouvent dans votre assiette. Il est donc pour le moins dangereux d'avoir construit notre production animale sur une plante aussi ambivalente.

Il n'y a qu'un moyen de ne plus consommer d'OGM cachés : manger BIO. Et comme cela n'arrange pas les grandes compagnies – qui ont investi des milliards dans les organismes génétiquement modifiés – que les consommateurs boudent leurs produits, elles essayent de jeter le doute sur l'agriculture biologique. Ainsi, on entend régulièrement à la radio ou à la télévision des membres du corps médical ou des journalistes douteux nous dire que rien ne prouve la supériorité des produits bio. Apparemment, une tortue est plus intelligente que ces gens là, car elle sait faire la différence entre une laitue bio et une qui ne l'est pas. Évidemment, elle préfère la première. Certes, il y a toujours une possibilité de fraude occasionnelle sur les produits bio, surtout en importation, mais dans l'ensemble les contrôles sont efficaces et les producteurs bio ont plus de moralité que les techniciens agricoles qui pratiquent l'élevage intensif.

En ce qui concerne les volailles, principales consommatrices des tourteaux de soja (plus de 40 % des importations, en cumulant les poulets de chair et les poules pondeuses), de nombreuses raisons incitent à

---

30 D'après la primatologue Jane Goodall, *Nous sommes ce que nous mangeons*. Éd. Actes Sud, 2008.

refuser l'élevage intensif des poulets de batterie (plus de 80 % de la production). Outre que ces pauvres bêtes n'ont jamais vu un brin d'herbe de leur vie, elles vivent dans le stress, le bruit, l'inconfort du à la surpopulation et à l'éclairage permanent pour stimuler leur croissance, sans compter le débecquage, les nombreuses blessures et le manque d'hygiène avec les salmonelloses chroniques.



Élevage de dindes en batterie

La mauvaise qualité sanitaire de la viande de volaille élevée dans ces conditions en rend même la consommation dangereuse, si la cuisson n'est pas suffisante. Pour les œufs de poules élevées en batterie, on risque même d'écoper d'une sévère gastroentérite.

Et je ne parle même pas des conditions ignobles de transport et d'abattage. Pour ceux qui n'ont pas peur d'avoir un haut-le-cœur, il y a des vidéos tournées clandestinement qui circulent sur Internet ou encore ce témoignage d'une élève vétérinaire visitant un abattoir à lire sur le site de l'Union Végétarienne de France. Certaines vidéos sont insoutenables. Celle commentée par l'acteur Alec Baldwin (avec sous-titrages en français) est l'une des plus « soft ». Intitulée « Le vrai visage de la viande – PETA », elle est visible sur Dailymotion et dure 12 mn.



Poules pondeuses en batterie

En ce qui concerne le porc, animal naturellement forestier et

fouisseur, c'est une hérésie de l' « élever » sur un sol en béton, coincé dans des boxes étroits <sup>31</sup>. Cet animal intelligent devient alors fou ou dépressif et son agonie à l'abattoir est un déchirement de douleur.



**Nos futurs jambons et saucisses passent par la souffrance animale**

En regardant la photo attentivement, on remarque que les cochons sont attachés par une sangle autour du corps, laquelle est fixée au sol par une chaîne, afin qu'ils restent dans leur box.

Comment peut-on vivre sainement en mangeant la chair d'animaux qui ont souffert toute leur vie dans un univers concentrationnaire ? Un minimum de réflexion conduit en effet à penser que la souffrance subie par l'animal se transmet inévitablement à celui qui en consomme la chair dénaturée. Dès lors, n'est-il pas nécessaire de boycotter les poulets et œufs de batterie, non seulement à la maison, mais dans les plats préparés, au restaurant, à la cantine ? Mis à part dans la restauration haut de gamme, il faut savoir en effet que la grande majorité des poulets et œufs utilisés proviennent d'élevage de batterie. Et il ne faut pas s'attendre à manger autre chose dans un fast food. Il faut savoir également que, pour chaque portion de viande hachée d'un hamburger, c'est 5 m<sup>2</sup> de forêt qui disparaissent.

---

<sup>31</sup> On lui administre des antibiotiques destinés à stimuler sa croissance, pratique favorisant les infections multirésistantes chez les humains qui en consomment la viande.



**Manifestation de Greenpeace dans un Mac Donald's en Grande Bretagne en 2006.**  
Sur les journaux : « La Gazette des Poulaillers – Intervention de la volaille chez Mac Donald's ! Des centaines de magasins envahis par les éco-poulets ».

Ne vaut-il donc pas mieux réhabiliter les légumes secs, excellentes sources de protéines ?

Mais savez-vous quel est le plus gros bénéficiaire français des subventions de la Politique Agricole Commune entre octobre 2007 et octobre 2008 ? Le géant de la volaille Doux, avec 62,82 millions d'Euros, suivi par toute l'industrie sucrière et un autre exportateur de volaille 1er prix : Tilly-Sabco (20,52 M€). En somme, l'Europe récompense la cruauté érigée en art de vivre et les usines qui fabriquent des diabétiques et des obèses à la chaîne.

Il y a quelque chose de vicié dans le système !

## **Culture du soja et déforestation en Amazonie**

L'Amazonie est couramment surnommée « le poumon de la planète ». En effet, plus vaste forêt tropicale du monde, avec plus de 6 millions de km<sup>2</sup>, elle permettait, jusque dans les années 1950-60, de

piéger d'immenses quantités de carbone, en maintenant nos apports d'oxygène à un niveau acceptable. Avec la déforestation qui s'est intensifiée depuis une vingtaine d'années, le rapport s'est gravement inversé. **Rien qu'entre août 2007 et juillet 2008, la forêt amazonienne a perdu 36900 km<sup>2</sup>, soit une surface proche de celle de la Suisse ou des Pays-Bas** <sup>32</sup>. Dans l'état brésilien du Mato Grosso, état ayant le plus déboisé en Amazonie, la culture du soja est responsable à elle seule de 39% de la déforestation, ce qui en fait « un moteur important dans l'avancée du front pionnier »<sup>33</sup>. Dans le seul Mato Grosso, la production de soja était en 2005 de 17,7 millions de tonnes, en hausse de 600% en l'espace de 15 ans.

Les instances officielles internationales jouent du reste un rôle négatif dans cette évolution. Ainsi que le révélait le quotidien britannique *The Independent*, la Banque Mondiale, qui prétend lutter contre la déforestation, a accordé en 2007 un crédit de 9 millions de dollars à l'industrie bovine brésilienne ; ceci malgré une étude montrant que le projet aboutirait à la destruction directe de 300000 hectares de forêt dans la région de Marabá (État du Pará)<sup>34</sup>. D'après l'Institut Brésilien de Géographie et de Statistique (IBGE), l'expansion des surfaces cultivées en soja a été supérieur à 6 M ha pour la seule année 2007 !

Notre bétail étant nourri avec du soja brésilien – comme on l'a vu au chapitre précédent – en persistant à manger de la viande, on contribue à la déforestation de l'Amazonie, et donc à la disparition de tous les spécimens de la faune et de la flore que l'on ne rencontre que dans ce biotope unique. Il faut savoir en effet qu'il y a **plus d'espèces d'arbres différents sur un hectare de forêt amazonienne qu'il n'y en a dans toute l'Europe occidentale !**

Par ailleurs, la déforestation perturbe gravement l'équilibre climatique. Avec l'intensification du déboisement, on a noté une

---

32 Source : Cyr Clovis, fr.mongabay.com

33 Développement, crises et adaptation des territoires du soja au Mato Grosso : l'exemple de Sorriso, dans la *Revue franco-brésilienne de géographie*, 6/2009 : numéro 6.

34 D'après un article du quotidien britannique *The Independent* cité dans *Courrier International* n° 899 du 24 janvier 2008.

raréfaction des pluies dans la région ces dernières années. Guy Roulier, qui connaît bien l'Amazonie résume la situation : « Toutes les études récentes sur le réchauffement climatique convergent pour confirmer l'influence déterminante qu'exerce la forêt tropicale sur le climat mondial. Les climatologues s'accordent à reconnaître que le réchauffement climatique annoncé est multifactoriel, mais que les pollutions issues de l'activité industrielle auxquelles s'ajoutent les fumées de la déforestation risquent d'accélérer gravement le processus et de provoquer à court terme des catastrophes météorologiques en chaîne (ouragans, inondations, sécheresses...) »<sup>35</sup>.

Avec 19 millions d'arbres abattus chaque jour dans la seule Amazonie, il est devenu urgent d'agir dans notre comportement quotidien. **"Le meilleur moyen de lutter contre le réchauffement climatique serait de réduire massivement notre consommation de viande"** (Fabrice Nicolino).

C'est du reste ce que recommande GREENPEACE, qui conseille aux citoyens de réduire la quantité de viande qu'ils consomment et de se renseigner sur l'origine de la viande et des produits à base de soja qu'ils achètent.

N'oublions pas que le Brésil déteint le plus grand cheptel bovin du monde et qu'il est le premier exportateur mondial de viande bovine. <sup>36</sup>

## Élevage et pénurie d'eau

Alors que partout dans le monde, rivières et lacs s'assèchent<sup>37</sup> et que le niveau des nappes phréatiques baisse dangereusement, l'élevage tient une grande part de responsabilité dans cet état de fait.

En effet, l'élevage intensif, c'est à dire la grande majorité des exploitations actuelles, est très gourmand en eau. Il ne s'agit pas seulement de l'eau bue par les animaux, mais de celle qui a servi à

---

35 *Fabuleuse Amazonie – Ses plantes et huiles essentielles*, Guy Roulier, éd. Dangles, 2005.

36 Nous ne saurions trop conseiller de consulter le site [www.greenpeace.org](http://www.greenpeace.org), qui contient de remarquables vidéos et documents de synthèse, en français, sur les incidences de la déforestation en Amazonie (voir bibliographie).

37 Particulièrement en Chine, en Inde, en Australie, en Afrique de l'Est, en Argentine, au Mexique et aux États-Unis.

nettoyer le sol en ciment de leur box, ainsi qu'à irriguer les cultures pour produire les aliments qu'ils consomment. Car comme chacun sait, le maïs a besoin de beaucoup d'eau, mais le soja aussi. Et justement, il rentrent tous deux pour une part importante dans l'alimentation du bétail, comme de la volaille. Ainsi, **produire 1 kg de bœuf nécessite pas moins de 15 500 litres d'eau**<sup>38</sup>. Pour 1 kg de poulet, c'est « seulement » 3900 litres, tandis que des cultures comme la luzerne (aux racines profondes), le blé et surtout la pomme de terre sont relativement économes en eau. Les abattoirs sont aussi de gros consommateurs d'eau : 20 litres d'eau pour un poulet. **Au total, le bétail utilise 60 % des réserves d'eau mondiale.**

D'après Claude Aubert, en France, il faut 500 litres d'eau par jour pour produire la nourriture d'un végétarien. Un français moyen omnivore en use 2000 litres et un carnivore, mangeant de la viande à tous les repas, en consomme 4000 litres, rien que pour produire sa nourriture d'une journée. Alors que les pluies deviennent erratiques et que la sécheresse touche le sud de l'Europe, il convient de s'interroger sur nos habitudes de vie. Déjà des grandes villes chinoises sont périodiquement privées d'eau ou sévèrement rationnées. A quoi nous serviront nos piscines, nos salles de bain et nos machines à laver si nous n'avons plus d'eau dans quelques années ?

## Élevage intensif, pollution et santé humaine

Le gigantisme des exploitations modernes d'élevage – rentabilité oblige – fait qu'une chose pose problème : l'élimination des excréments des animaux emprisonnés dans ces gigantesques camps de concentration (il ne s'agit pas d'autre chose). Ce n'est plus un fumier pailleux que l'on sort à la fourche, ni avec un excavateur, puisqu'il n'y a généralement plus de paille. Le lisier des porcs est ce nauséabond mélange de crottes et d'urine lavé au jet d'eau. Que faire de ces gigantesques quantités de lisier à éliminer quotidiennement ? Le journaliste et éleveur Gérard Klein avait reçu des menaces il y a quelques années pour avoir critiqué les méthodes de certains « éleveurs » qui voulaient en imposer l'épandage. Car les

---

38 Source : UNESCO – IHE Institute for Water Education.

D'après la Commission des Nations Unies sur le développement durable, il s'agirait même de 70 000 litres d'eau.

surfaces agricoles ne sont pas suffisantes pour absorber tous ces déchets organiques.

A ce titre, la Bretagne est un cas d'école. Avec 60 % de la production française de porcs et 40 % de celle de volailles, pour 6 % de la surface agricole du pays, **les élevages bretons produisent 200 000 tonnes de déjections animales par jour !** Comme les cultures sont incapables d'absorber une telle quantité d'azote, on y abouti à une eau impropre à la consommation dans plusieurs communes, du fait de taux de nitrates très élevés. Car bien entendu, ce lisier a traversé les couches perméables du sol pour contaminer les nappes phréatiques. Et on se retrouve maintenant avec des marées d'algues vertes, dont la décomposition est tout aussi nauséabonde et toxique. La Bretagne n'est pas un cas unique et il y a des situations analogues en Asie. **« Le secteur de l'élevage est aujourd'hui la plus importante source de pollution de l'eau dans le monde »**<sup>39</sup>.

Par ailleurs, les ruminants dégagent une quantité non négligeable de méthane (115 millions de tonnes par an, soit 37 % des émissions), gaz qui accélère le réchauffement climatique bien plus que le CO<sub>2</sub>. Et la décomposition des déjections du bétail produit du protoxyde d'azote, encore plus nocif pour l'environnement.

Ingénieur agronome et écologiste de la première heure, **Claude Aubert** résume : « Est-ce à dire qu'il faut réduire drastiquement le nombre de vaches et de moutons ? Sans doute, mais en suivant un principe simple : les élever en priorité dans les régions où ils sont indispensables pour entretenir l'espace et dans celles où c'est la meilleure utilisation de ce dernier. C'est-à-dire principalement les régions de montagne et les zones humides. Ce qui ne condamne pas pour autant les exploitations de polyculture-élevage, dans lesquelles les animaux fournissent du fumier, permettent des rotations variées et contribuent à la diversité. Ce qui par contre devrait disparaître, ce sont les élevages de type industriel, avec des animaux nourris à grand renfort d'aliments concentrés et/ou d'ensilage de maïs »<sup>40</sup>. Claude Aubert précise ensuite que l'élevage de boucherie est plus concerné que l'élevage laitier.

Ce qu'il dit des exploitations de polyculture-élevage est important.

---

39 Brochure de *One Voice*.

40 *Faut-il être végétarien ? Pour la santé et la planète*. Éditions Terre vivante, 2007.

En effet, leur fumier est indispensable à la bonne fertilité de la terre, tout au moins pour certaines cultures gourmandes en matière organique.

Enfin, il y a une autre nuisance provoquée par l'élevage intensif. À l'époque où on parle beaucoup de grippe aviaire, et surtout porcine, pudiquement rebaptisée grippe A, pour ne pas faire de tord à la filière porcine, il est utile de réfléchir aux causes de ces nouvelles maladies. Les conspirationnistes pensent qu'il existe un complot international pour réduire la population humaine terrestre au moyen de nouveaux virus ou bactéries concoctés en laboratoire par une poignée de savants diaboliques. Personnellement, j'ai de sérieux soupçons. Mais dans le cas présent, il y a une explication plus prosaïque au phénomène.

Comme l'explique l'association GRAIN, dans un article du magazine *L'Écologiste*, les élevages de porcs comme de volaille constituent « de véritables bombes à retardement pour les épidémies mondiales ». En effet, d'après les experts, la forte concentration d'animaux sur un espace réduit facilite la recombinaison des virus et leur propagation. La récente épidémie de grippe A, originaire du Mexique, provenait d'un élevage de porcs, filiale du premier producteur mondial, une société américaine ; et tout à été fait pour étouffer les problèmes respiratoires des riverains bien antérieurs à l'éclatement officiel de l'épidémie.

La principale menace actuelle est constituée par l'Indonésie, où la juxtaposition d'élevages de porcs et de volaille constitue un mélange explosif : « En Indonésie par exemple, on sait que les porcs vivant près d'un élevage de volailles ont des taux importants d'infection au H5N1, la variante mortelle de la grippe aviaire ».<sup>41</sup>

Une pratique répugnante favorise grandement le développement des maladies chez les volailles. Il s'agit des « déchets de volaille » que l'on incorpore à leur alimentation. En clair, on leur donne à manger leurs propres excréments, mêlés de plumes et de restes de nourriture...

L'entassement des animaux sur leurs déjections, sans air frais ni lumière du jour favorise la prolifération bactérienne et l'infestation massive des bêtes. Les bactéries les plus répandues sont *Campylobacter*, les salmonelles, la listeria, ainsi que *Escherichia coli*. La plus présente, *Campylobacter*, affecte jusqu'à 94% des poulets en Irlande du nord et 85%

---

41 *L'Écologiste* n° 29, juillet – sept 2009, « D'où vient le virus de la grippe H1N1 ? ».

des porcs aux Pays-Bas<sup>42</sup>. Cette bactérie très résistante est capable de survivre 3 mois dans des poulets congelés et provoque de sérieuses infections intestinales avec complications éventuelles. En France, elle est la principale cause de gastroentérite chez l'enfant. Sa responsabilité a été démontrée dans certains troubles neurologiques graves, comme le syndrome de Guillain Barré, ainsi que dans la genèse de cancers digestifs.

En 2008, L'Agence Européenne de Sécurité des Aliments a réalisé une étude sur 10 000 poulets de consommation présents dans les abattoirs de 26 pays de l'Union Européenne. Il s'avère que 75% des poulets analysés sont contaminés par des salmonelles et par *Campylobacter* (information France Info).

Si la situation sanitaire est plutôt meilleure en France qu'ailleurs, il faut néanmoins recommander – surtout concernant les personnes fragiles comme les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées – de bien se laver les mains avant et après manipulation, d'éviter les contaminations croisées (comme de remettre de la viande cuite dans un récipient qui a contenu de la viande crue), de nettoyer son réfrigérateur avec un désinfectant au minimum une fois par mois et surtout de bien cuire le poulet.

Un livre paru en 1998 dresse de sombres perspectives pour la filière avicole. Il s'agit de prédictions faites par un médium recevant le message de *Hilarion*, un « Maître de Lumière ». Je sais, ça doit en faire bondir certains, mais je tenais à vous citer cet important extrait du message :

« Pendant la période de troubles qui précédera l'avènement de l'Ère Nouvelle, la susceptibilité aux bactéries des viandes de poulets fraîchement abattus augmentera à un point tel que la contamination par la volaille deviendra une expérience banale pour ceux qui continueront à en manger. Le nombre des oiseaux domestiques diminuera considérablement du fait de la crainte de la transmission de nouvelles bactéries et de nouveaux virus à l'homme. Il s'en suivra des abattages massifs ; la ponte en sera affectée et les œufs deviendront une denrée extrêmement rare et

---

42 *L'élevage industriel et la santé humaine*, par Tim O'Brien, dans *L'Écologiste* n°4, été 2001.

chère »<sup>43</sup>.

Si ces évènements se concrétisent, ce ne sera que la conséquence de notre attitude malveillante à l'égard des animaux. D'après le même message, seul un changement radical pourrait nous épargner ces maux.

Prix Nobel de la Paix en 2007, le Groupe Intergouvernemental d'Experts sur le Climat (GIEC) a lancé récemment un appel au monde en faveur d'une réduction de la consommation de viande, afin de lutter contre le changement climatique et la dégradation de l'environnement. Le président de cette agence de l'ONU, Rajendra Pachauri a déclaré : « **Je souhaiterais un mode de consommation qui protège cette planète et traite les animaux et autres êtres vivants comme des éléments de la Création devant être traités avec respect et attention** »<sup>44</sup>.

Auteure d'un petit ouvrage sur le végétarisme<sup>45</sup>, Belda Sisso écrit :

« L'industrialisation à outrance de l'agriculture et de l'élevage se révèle coûteuse, appauvrissante et menace gravement l'écosystème. Il m'apparaît chaque jour plus évident qu'un véritable écologiste devrait être végétarien ».

---

43 *Hilarion : le Temps des Tribulations*, canalisé par Maurice Cooke en 1979, Éditions Ramuel 1998, publié sur le site Ère Nouvelle en 2005.

44 Source : brochure de *One Voice* « La vérité sur la viande ».

Malheureusement, Rajendra Pachauri a multiplié les maladresses récemment, comme le note Anne-Aël Durand dans le quotidien *Métro* du jeudi 25 mars 2010. Avant le sommet de Copenhague, il a refusé de corriger une erreur au sujet des glaciers himalayens dans un rapport du Giec qu'il préside. Il a dû s'excuser après que le *Sunday Times* ait monté l'affaire en épingle. Par ailleurs, ayant écrit un livre au contenu érotique, il n'a rien trouvé de mieux que de le faire publier par un magnat du pétrole et d'en faire financer la fête de lancement par la filiale indienne de BP ! Si Rajendra Pachauri semble avoir été blanchi de soupçon de prise d'intérêt, le moins que l'on puisse dire, c'est que son comportement n'est pas très cohérent pour un écologiste.

45 *Être végétarien*, éd. Clair de Terre, 2007.

# Processus de destruction de l'Amazonie

## 1ère partie : l'élevage



1. Incendie volontaire



2. Une forêt dévastée



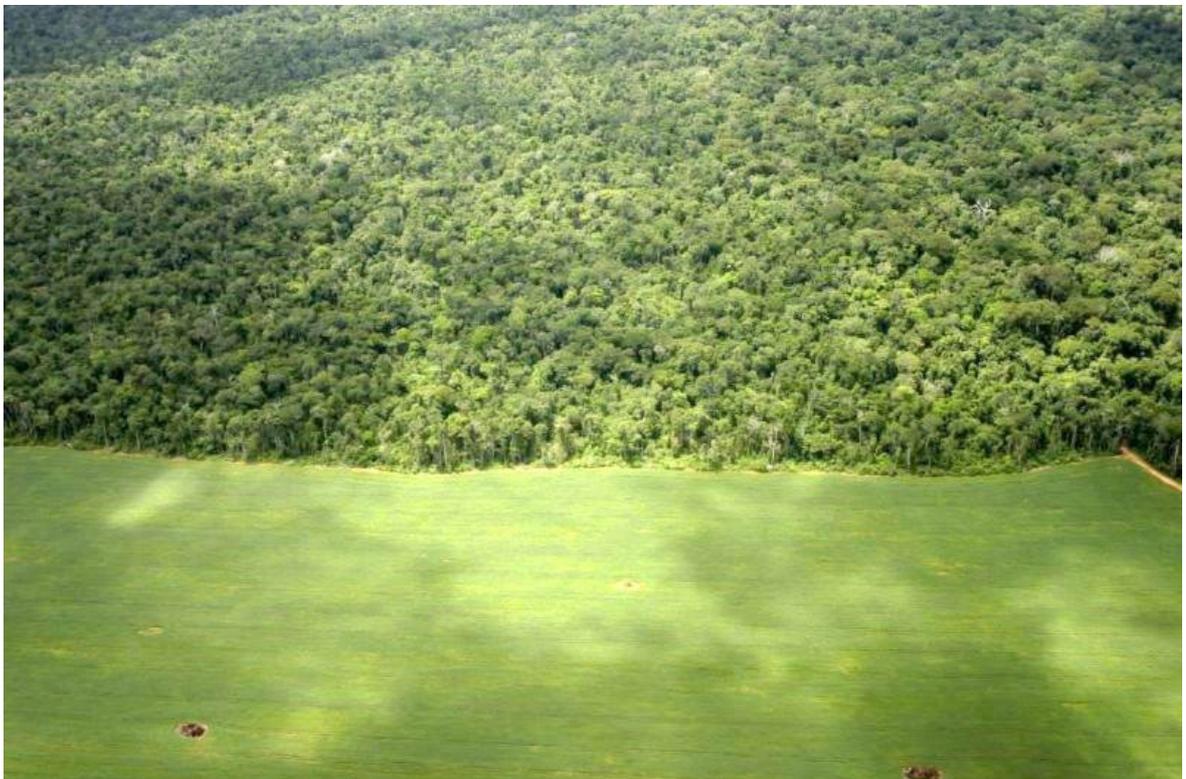
3. Des arbres de 40 m calcinés sur pied



4. Prochaines victimes de notre voracité

**Le parcage du bétail  
est la cause de 65%  
de la destruction de la forêt  
amazonienne au Brésil**

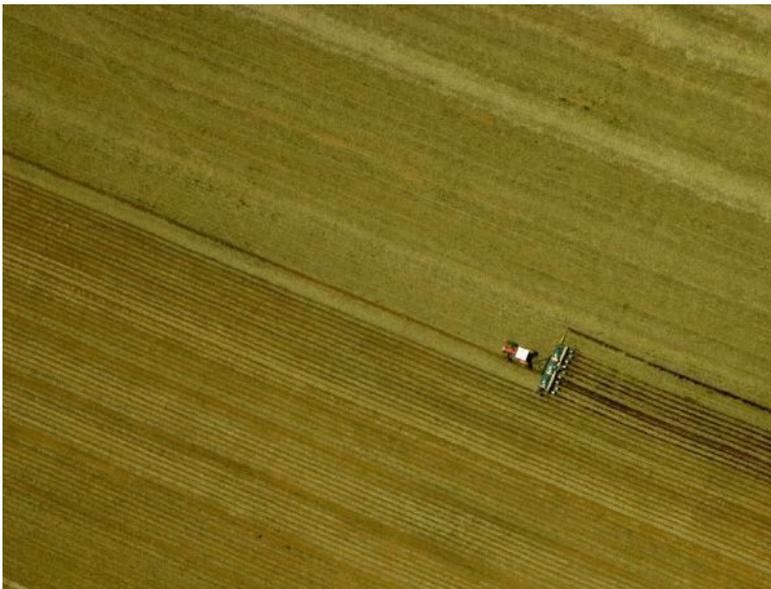
## 2ème partie : le soja



1. Place nette pour l'envahisseur



2. Implantation agricole dans la forêt d'émeraude



3. Monoculture, le rouleau compresseur de la civilisation



Hors élevage,  
l'agriculture est responsable  
d'environ 30% de la déforestation de  
l'Amazonie brésilienne.  
Le soja en est le principal vecteur.



4. Votre hamburger est servi



LE TEMPS EST VENU DE FAIRE UN CHOIX.

*Be Veg, Go Green, Save the Planet*



[www.terreconscienTe.spaces.live](http://www.terreconscienTe.spaces.live)



FAIS LE BON...

## Motivations philosophiques et religieuses

### Les philosophes végétariens

Les philosophes grecs, puis romains, furent nombreux à suivre et à recommander un régime végétarien, principalement au nom de la morale. Parmi eux, se trouvent Pythagore, Socrate, Platon, Diogène, Horace, Virgile, Ovide, Plutarque, Sénèque et bien d'autres.

Le principal d'entre eux fut sans doute **Pythagore** (v. -580/-500), philosophe et mathématicien, créateur de la science des nombres appliquée à la géométrie, à la musique et à l'astronomie. Véritable père de la philosophie grecque, Pythagore croyait à la **métempsychose**, c'est à dire à la transmigration des âmes aussi bien dans des corps humains, qu'animaux ou végétaux. La conséquence de cette doctrine, c'est que, si chaque animal peut être la réincarnation d'un ancien ami ou parent décédé, alors on doit lui manifester de l'affection et s'abstenir de consommer sa chair. D'où l'adoption d'un régime végétarien, en plus de la pureté mentale et physique recherchée par les adeptes.

Pythagore était du reste tellement attaché à la pratique du végétarisme, que, jusqu'en 1938 où le terme de *végétarien* a été employé pour la première fois, c'est celui de *pythagoricien* qui était employé.

Maître de Périclès, **Anaxagore de Clazomènes** (500/428 av. J.C.) méprisait la sphère politique et professait des idées en avance sur son époque, au sujet de la nature du cosmos en particulier. Il ne nous reste que des fragments de ses écrits, mais on sait qu'il considérait l'âme des

animaux et l'âme humaine comme ayant la même origine et la même nature divine. Proche de Socrate, il fut probablement végétarien.

Comme les ascètes de l'Inde, **Socrate** (-470/-399) était végétarien, et ne portait jamais de cuir, ni de fourrure animale. Mais son enseignement fut bientôt jugé subversif et il fut forcé de se suicider.

Dans le livre XV de ses *Métamorphoses*, le poète romain **Ovide** (-43/17) s'inspire de Pythagore pour exhorter à ne plus manger la chair des animaux :

« Cessez, Mortels, de souiller vos corps de ces aliments coupables ».

« La terre prodigue vous offre ses plus doux trésors, et vous fournit des aliments exempts de sang et de carnage ». Il qualifie du reste la terre de « meilleure des mères ».

Il incite le lecteur à réfléchir sur le sens de ses actes :

« Lorsque vous mangez la chair de vos bœufs égorgés, sachez et souvenez-vous que vous mangez vos cultivateurs ».

Il développe ensuite la doctrine de la métempsychose, avant de montrer que l'abattage des animaux mène à l'homicide humain.

Homme politique romain, écrivain et moraliste stoïcien, **Sénèque** (-4/65) ne cacha pas sa profonde admiration pour Pythagore. Il reprit à son compte les idées pythagoriciennes développées par son contemporain **Socion**, selon lesquelles : « l'homme n'a pas à se satisfaire du sang versé par les animaux pour être heureux car, quand la pratique du meurtre devient une habitude, la brutalité passe dans les mœurs ». Et, faisant le point sur son propre cheminement, Sénèque constate : « Un an après avoir renoncé à la viande, mes nouvelles habitudes me sont devenues faciles et délicieuses. Il me semblait que mes capacités intellectuelles s'accroissaient ».

Philosophe néo-platonicien, **Porphyre** (233/305) écrivit un *Traité sur l'abstinence de la chair des animaux*<sup>46</sup> qui détaille les arguments des partisans comme des opposants de la consommation de viande à son époque. La doctrine pythagoricienne d'abstinence de la viande était en

---

46 Texte intégral disponible en grec et en français sur le site web de l'antiquité grecque et latine : <http://remacle.org/bloodwolf/philosophes/porphyre/viandes.htm>

effet loin de faire l'unanimité parmi les philosophes de l'antiquité. Porphyre y admet que « l'abstinence des animaux [...] n'est pas recommandée à tous les hommes : elle ne l'est qu'aux philosophes, et surtout à ceux qui font consister leur bonheur à imiter Dieu » (II,3).

S'inspirant d'une figure de rhétorique de Socrate, il déclare que « l'usage de la viande est contraire à la tempérance, à la frugalité et à la piété, qui nous conduisent à la vie contemplative. [...] Pour nous, quand tous les loups et tous les vautours du monde approuveraient l'usage de la viande, nous ne conviendrions pas que ce fût une chose juste ; parce que l'homme ne doit point faire de mal, et doit s'abstenir de se procurer du plaisir par tout ce qui peut faire tort aux autres » (III,1).

S'il fut ennemi des chrétiens, Porphyre ne manquait cependant pas de sens moral.

A la Renaissance, **Montaigne** (1533/1592) fut l'un des rares à défendre la cause animale, en s'inspirant des philosophes de l'antiquité. Philosophe contemplatif, vivant dans un manoir à la campagne, Montaigne tire un enseignement de l'observation du monde animal : en jouant avec sa chatte, en admirant des hirondelles etc.

Contrairement à ce qui est dit sur certains sites web, **Francis Bacon** (1561/1626) n'était pas végétarien lui-même ; mais il a suscité l'indignation hypocrite à son époque en interprétant le passage de la Genèse, où il est dit que l'homme doit « dominer » sur les créatures, comme un devoir de bienveillance, plutôt qu'une exploitation honteuse. Comme on le voit, il était en avance sur son époque<sup>47</sup>.

Au XVII<sup>ème</sup> siècle, **Descartes** (1596/1650) assimilera l'animal à une vulgaire machine, ses cris étant comparés à des grincements de poulies.

---

47 Un ami qui connaît l'hébreu me fait l'observation suivante : En fait, *dominer* en ancien hébreu (MaShoL) signifie littéralement « tirer ou extraire (MaSh, *tirer, extraire, récolter*) » le sens spirituel des symboles ou de la forme objective symbolisée par la Terre. Ce sens est sensé être pacifique, harmonieux, suivre une loi juste, remettre dans le droit chemin, amener au bonheur, etc (racine ShL, qu'on retrouve dans ShaLoM, la paix). Autrement, version plus « végé » et terre à terre, *dominer*, c'est récolter (MSh) paisiblement (ShL)... D'ailleurs dans ce début de la Genèse, Dieu prévoit les ressources végétales pour nourrir l'homme et non les animaux, donc cette domination paisible est tout à fait justifiée.

Pour lui, « les bêtes sont sans âme, sans vie, sans connaissance et sans sentiment ». Cette théorie allait justifier tous les débordements, Racine et Buffon le suivant dans son délire et même Nietzsche deux siècles plus tard. Aujourd'hui encore, les mentalités sont si imprégnées de cartésianisme que, dans un ouvrage récent<sup>48</sup>, Matthieu Calame, ingénieur agronome (et un peu philosophe), pose la question : « Peut-on attribuer à Descartes la paternité des poulets en batterie ? ».

Dans son ouvrage de référence *Les végétariens, raisons et sentiments*, André Méry cite un cas édifiant : « Un cartésien enthousiaste, Nicolas Malebranche (1638/1715), philosophe et théologien Oratorien, pourra ainsi affirmer, au sujet des animaux : « Ils mangent sans plaisir, ils crient sans douleur, ils croissent sans le savoir, ils ne désirent rien, ils ne craignent rien. Dieu les ayant fait pour les conserver, il a formé leurs corps de telles façons qu'ils évitent machinalement et sans crainte tout ce qui est capable de les détruire. » C'est le même Malebranche qui, rentrant un jour à l'oratoire avec Fontenelle, accueille la chienne de la maison, gravide de surcroît, à coups de pieds et répondit à son compagnon, ému des cris de l'animal : « Eh quoi ? Ne savez-vous pas que cela ne sent point ? » Voilà un bel exemple d'obscurcissement de la pensée par une volonté de rationalisme à outrance ».

Les Jansénistes alliaient benoîtement la théologie de Saint Augustin à la doctrine de Descartes « à cause de la tendance, qui leur est commune, à anéantir l'homme sous la main de Dieu ». Les mémoires du philosophe janséniste Fontaine « nous montrent les pieux solitaires employant leurs récréations à des discussions et à des expériences cartésiennes, et même disséquant sans pitié des animaux vivants, sur la foi de l'automatisme ».

Cela ne leur a pas porté chance, car Louis XIV fit dissoudre l'ordre et détruire leur fief, l'abbaye de Port Royal des Champs.

Notons au passage que les jésuites étaient de violents adversaires des jansénistes, tout comme de Descartes.

Sans être végétarien lui-même, Jean de **La Fontaine** railla la théorie de Descartes et plusieurs de ses fables célèbrent l'intelligence animale.

Le philosophe allemand **Leibniz** (1646/1716) défendit également la cause animale, en reconnaissant à ceux-ci une âme impérissable, comme

---

48 *Une agriculture pour le XXI ème siècle*, éditions Charles Léopold Mayer, 2007.

chez les humains.

A l'époque des Lumières, Voltaire et Rousseau prônent tous deux le régime végétarien (qu'ils ne semblent pas avoir appliqué eux-mêmes strictement). En cela, ils sont à contre-courant de leur époque encore assujettie à la doctrine chrétienne selon laquelle l'animal a été créé pour être au service de l'homme, le tout mâtiné de cartésianisme déculpabilisant.

Sur le mode du pamphlet, **Voltaire** (1694/1778) insistait sur le caractère morbide de la nourriture carnée : « Mais existe-t-il quelque chose de plus abominable que de se nourrir continuellement de viande de cadavres ? ».

Dans ses *Lettres philosophiques*, Voltaire s'en prend aux positions de Descartes, estimant qu'il n'y a pas de différence essentielle de nature entre l'homme et l'animal, mais seulement une différence de degré.

Dans la *Princesse de Babylone*, il franchit le pas en attribuant à l'animal une âme, que la théologie catholique lui refuse, cela sous le couvert d'un conte philosophique. Il laisse même entendre que, si les hommes ne peuvent plus dialoguer avec leurs frères animaux, c'est parce qu'ils ont pris l'habitude de les manger !

Pour sa part, **Jean-Jacques Rousseau** (1712/1778) constate que les enfants « qui mangent beaucoup de viande sont en général plus cruels et plus sauvages que les autres ». Du reste, pour lui « le goût de la viande n'est pas naturel à l'homme ».

Le précurseur du retour à la nature déclare avoir des goûts alimentaires simples et se satisfaire d'un repas frugal dont la viande ne fait pas partie.

Homme politique américain et inventeur du paratonnerre, **Benjamin Franklin** (1706/1790) témoigne de la difficulté à être végétarien à son époque (il le fut dès l'âge de 16 ans) :

« Mon refus de manger de la chair animale m'a occasionné des ennuis, et l'on m'a souvent reproché ma singularité; mais cette nourriture plus légère m'a procuré une plus grande clarté de pensée et une

compréhension plus vive »<sup>49</sup>.

Qui sait si cela n'arrange pas certains que nous ayons justement l'esprit confus ? Les gens abrutis par une nourriture lourde et pléthorique sont plus faciles à manipuler et ne voient pas ce qui se passe en coulisse.

A l'époque romantique, le philosophe allemand **Schopenhauer** (1788/1869), inspiré par les doctrines orientales, écrit des sentences qui résonnent de façon très contemporaine, indiquant la profondeur de sa pensée :

**« Le monde n'est pas une chose et les animaux ne sont pas des produits pour notre usage et notre consommation. Plus que la miséricorde, nous devons aux animaux la justice ».**

Et encore : « Une personne cruelle envers les animaux ne peut pas être bonne ».

Son contemporain, le poète **Alphonse Lamartine** (1790/1869) apporte un témoignage personnel sur les pratiques végétariennes au sein de sa famille :

« Ma mère était convaincue, et j'ai gardé à cet égard ses convictions, que tuer les animaux pour se nourrir de leur chair et de leur sang est l'une des plus déplorables et des plus honteuses infirmités de la condition humaine, que c'est une de ces malédictions jetées sur l'homme. Elle croyait, et je crois comme elle, que ces habitudes d'endurcissement du cœur à l'égard des animaux les plus doux, ces immolations, ces appétits de sang, cette vue des chairs palpitantes, poussent les instincts du cœur à la cruauté et à la férocité ».

« Ma mère croyait, et je le crois aussi, que cette nourriture [carnée], plus succulente et plus énergétique en apparence, contient des principes irritants et putrides qui agitent le sang et abrègent les jours de l'homme. ... Elle ne me laissa jamais manger de la viande avant l'âge où je fus jeté dans la vie pèle-mêle des Collèges. ... Je ne vécus donc, jusqu'à douze ans, que de pain, de laitages, de légumes et de fruits. Ma santé n'en fut pas moins forte, mon développement pas moins rapide ».

En fait, l'idée fausse selon laquelle la viande est indispensable au maintien d'une bonne santé viendrait d'une confusion entre force et

---

49 Autobiographie de Benjamin Franklin, voir l'article *Was Franklin really a vegetarian ?*  
<http://www.archure.net/salus/franklinveg.html>

agressivité. **Oui**, la consommation de viande rend agressif. **Non**, elle ne rend pas plus fort. Au contraire, elle encrasse l'organisme.

L'un de nos plus grands romanciers, **Émile Zola** (1840/1902), a prouvé son courage et son audace politique en défendant Dreyfus contre la majorité des français séduits par l'antisémitisme, réclamant justice à la « grande muette ». Mais Zola était aussi un homme qui aimait profondément les animaux, n'hésitant pas à déclarer : « **La cause des animaux passe avant le souci de me ridiculiser** ».

Dans une conférence faite à La Haye en 1913, **Rudolf Steiner** (1861/1925) s'est exprimé au sujet du végétarisme.

Pour lui, la « nourriture animale attise et embrase la volonté instinctive, celle qui reste plus inconsciente et qui agit dans les émotions et les passions ». Il observe que les peuples guerriers sont plus portés à manger de la viande que les peuples pacifiques. Et il ajoute : « par l'abstention de chair animale, ce que l'homme perd en fait d'instincts, de passion agressive et émotive [...] est compensé intérieurement dans la vie de l'âme ».

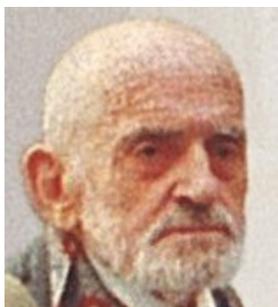
Steiner remarque ensuite que la nourriture animale enchaîne l'homme à la Terre. En conséquence, celui qui mange de la viande « se prive des forces qui le libèrent de la Terre ». Au contraire, « la nourriture végétale est celle qui éveille dans l'organisme les forces qui mettent l'homme en une sorte d'union cosmique avec tout le système planétaire ». Précisant sa pensée, il ajoute : « la légèreté de l'organisme que l'homme obtient en se nourrissant de plantes, le soustrait à la pesanteur terrestre... ». Et il conclut : « **Tout le développement de la vie humaine sera réellement allégé, quand on pourra se priver de la satisfaction d'une nourriture carnée** ».

Par contre, Steiner était très réservé sur un régime « fanatiquement végétalien », estimant que l'abstention de lait fait perdre « les liens qu'on doit avoir avec les réalisations humaines de la Terre ».

On reviendra longuement sur le **Mahatma Gandhi** (1869/1948) et sa philosophie de la non-violence accordant une place importante au végétarisme (voir page 98). Ce leader de l'indépendance de l'Inde était aussi un grand penseur, dont voici deux morceaux choisis :

« S'abstenir de viande est d'un grand secours pour l'élévation de l'âme ».

« La grandeur d'une nation et ses progrès moraux peuvent être jugés de la manière dont elle traite les animaux ».



Théodore Monod

Au XXème siècle, un grand humaniste a lui aussi apporté son témoignage qui s'oppose aux idées reçues, je veux parler du naturaliste **Théodore Monod** (1902/2000), grand spécialiste du Sahara. Après avoir précisé qu'il ne mange plus de viande depuis 40 ans, il explique ses motivations :

« Pour la viande, je me suis décidé à y renoncer pour deux raisons :

C'était l'époque où je faisais des trajets au long cours, des trajets de plus de cinq cents kilomètres entre deux points d'eau. A la veille de ce genre de promenade, j'ai voulu prouver que l'on pouvait faire un considérable effort physique – il s'agissait de trajet à pied et à chameau – sans manger de viande, alors que le préjugé français est que sans alcool et sans viande, sans vin tout au moins, on n'est pas un homme, on est faible.

La seconde raison est que je voulais protester contre les modes d'abattages sémitiques, c'est à dire l'égorgeage à vif, auquel je répugne de tout mon cœur ».

Théodore Monod était un homme admirable, toujours en première ligne pour défendre ses convictions pacifistes.<sup>50</sup>

Première femme à siéger à l'Académie Française, **Marguerite Yourcenar** (1903/1987) fait un rapprochement audacieux entre les animaux destinés à l'abattoir et les victimes de déportations nazies :

« Soyons subversifs. Révoltons-nous contre l'ignorance, la cruauté, qui d'ailleurs ne s'exercent si souvent contre l'homme que parce qu'elles se font la main sur les bêtes. Rappelons-nous, s'il faut toujours tout ramener à nous-mêmes, qu'il y aurait moins d'enfants martyrs s'il y avait moins d'animaux torturés, moins de wagons plombés amenant à la mort les victimes de quelconques dictatures, si nous n'avions pris l'habitude des fourgons où les bêtes agonisent sans nourriture et sans eau en attendant

---

<sup>50</sup> Si Théodore Monod a mangé des sardines occasionnellement lors de ses raids dans le Sahara, on peut cependant le considérer comme végétarien.

l'abattoir ».

Cette femme libre et non conventionnelle se présente ainsi comme l'une des premières porte-paroles modernes de la cause animale.

Pour **Jean Prieur**, auteur de *L'âme des animaux*, le XX<sup>ème</sup> siècle constitue pour ceux-ci un enfer, les sacrifiant sur l'autel de la science.

Les philosophes utilitaristes contemporains se préoccupèrent de la douleur animale, en particulier l'australien **Peter Singer**, qui a consacré un traité à la défense des animaux.

Véritable théoricien de la cause animale, Peter Singer pousse l'homme moderne face à ses contradictions :

« L'intelligence des cochons est comparable à celle des chiens, et il leur faut un environnement varié et stimulant, sous peine de souffrir de stress et d'ennui. [...] nous nous opposons à la cruauté envers les chiens tout en mangeant le produit de la cruauté envers les cochons ».

Ajoutons que l'asiatique qui mange du chien provoque la répulsion de l'occidental, car il brise un tabou, alors qu'il n'y a pas de différence fondamentale de nature entre un chien et un cochon.

Chez les Papous, le cochon est même un animal de compagnie et un membre de la famille que les femmes allaitent. Certains de ces anciens anthropophages éprouvent d'ailleurs un déchirement lorsqu'est venu le moment de sacrifier le cochon familial à l'occasion d'une fête. Qui est le plus sauvage, le Papou ou le « civilisé » qui n'éprouve aucun remords face aux tortures qu'il inflige au peuple animal ?



Deux anecdotes, rapportées par *One Voice*, prouvent que les animaux sont des êtres sensibles et évolués :

« En 1999, Lulu, un cochon nain du Vietnam, a sauvé la vie de Joanne Altsmann. Le jour où celle-ci a été victime d'un infarctus, Lulu s'est précipitée hors de la maison et s'est couchée sur la route, obligeant une voiture à s'arrêter. Lulu a alors guidé le conducteur vers Joanne. »

« Un bœuf, nommé Barnaby, était très affecté par la mort d'Alfred Grünemeyer, un fermier de Røedental, en Allemagne. Il s'est échappé pour trouver la tombe d'Alfred à plus d'un kilomètre. Il y est resté pendant deux jours. »

C'est bien là la preuve que, lorsqu'il est attaché à son maître, un bœuf ou un cochon est capable de faire preuve d'un dévouement exemplaire, à l'instar d'un chien.

## Dans la Bible

L'**Ancien Testament** établit clairement une distinction entre avant et après le déluge.

Avant, la viande ne fait pas partie des aliments dont la consommation est autorisée à l'homme par Yahvé :

« Et Dieu dit : Voici, je vous donne toute herbe portant semence à la surface de la Terre, et tout arbre qui a en lui fruit d'arbre portant semence : cela vous servira de nourriture » (Genèse 1,29).

La suite du texte précise que l'herbe est donnée en nourriture également aux bêtes sauvages et aux oiseaux. L'homme vit alors en paix avec les animaux, sans qu'ils éprouvent le besoin de s'entredévorer. La longévité des hommes est alors prodigieuse, puisque, d'après la Bible, l'âge des patriarches avoisine les 900 ans ; ce qui paraît inimaginable à notre époque.

Après le déluge, Yahvé instaure de nouvelles règles alimentaires,

autorisant désormais la consommation de chair animale, sans le sang :

« Tout ce qui se meut et qui vit vous servira de nourriture ; de même que la verdure des plantes, je vous donne tout. Seulement vous ne mangerez pas la chair avec son âme – le sang » (Genèse 9,3). Mais la confiance est rompue entre l'homme et l'animal et le premier devient un objet de crainte pour le second.

Serait-ce pour alléger le poids de sa conscience que l'homme s'est alors mis à sacrifier quantité de boucs et de moutons à son Dieu ?

Vers 700 avant J.C., le prophète **Isaïe** s'est d'ailleurs insurgé contre cette ritualisation sanguinaire :

« Je suis rassasié des holocaustes de béliers, de la graisse des veaux gras ; le sang des taureaux, des agneaux et des boucs, je n'en veux pas ! [...] Quand vous étendez les mains, je ferme les yeux devant vous ; vous avez beau multiplier la prière, je n'écoute pas ! Vos mains sont pleines de sang » (Isaïe 1, 11–15)<sup>51</sup>.

Un siècle plus tard, le prophète **Daniel**, emmené en captivité à Babylone à la cour du roi Nabuchodonosor, est sélectionné avec quelques uns de ses compagnons, parmi les jeunes hébreux nobles et instruits, pour apprendre la langue et la littérature chaldéenne durant trois ans. Or, Achpenaz, le chef des eunuques, est chargé de les nourrir avec les mets et le vin de la table du roi. Comme il est hors de question pour Daniel d'accepter ce type de nourriture, il parlemente avec Achpenaz et parvient à le persuader de tester un régime de légumes et d'eau fraîche pour lui et ses compagnons durant dix jours. L'eunuque accepte, et « au bout de dix jours, on vit qu'ils avaient meilleure mine et qu'ils étaient plus gras que tous les jeunes gens qui mangeaient les mets du roi » (Daniel 1,15). Au bout de trois ans de ce régime, Daniel fut présenté au roi qu'il éblouit par sa sagesse et son intelligence. Ainsi, le prophète Daniel était un strict végétarien.<sup>52</sup>

Bien des années auparavant, lors de la fuite d'Égypte sous la

---

51 Mais notre époque a battu tous les records. Durant la crise de la vache folle, on a vu en Grande-Bretagne des bûchers de plusieurs milliers de bovins abattus d'office, par crainte de la propagation de l'ESB. Notre société qui se croit civilisée n'a-t-elle pas atteint là le summum de la barbarie ?

52 Merci à l'Association Suisse pour le Végétarisme d'avoir attiré notre attention sur cette anecdote.

conduite de Moïse, Yahvé avait fait répandre la manne sur le sol du désert du Sinaï, autour de leur campement, afin de nourrir les hébreux affamés. Son aspect était celui « de la graine de coriandre » et son goût, une fois préparé, « celui d'un gâteau à l'huile ». Mais les fils d'Israël se lassèrent vite de cette nourriture providentielle et regrettaient la viande, ainsi que le poisson et les légumes qu'ils mangeaient à satiété en Égypte. Les Hébreux se lamentaient et « la colère de Yahvé s'enflamma violemment ». Moïse dit alors à Yahvé : « Où prendrais-je de la viande pour en donner à tout ce peuple, alors qu'ils pleurent près de moi, en disant : Donne-nous de la viande à manger ? » (Nombres 11,13). Et Yahvé répond en substance : Ils veulent de la viande et regrettent leur séjour en Égypte. Ils vont en manger de la viande, pendant un mois, jusqu'au dégoût.

Là Moïse se demande si Yahvé ne serait pas un peu présomptueux. Comment alimenter en viande durant un mois un peuple de 600 000 hommes<sup>53</sup>, sans compter les femmes et les enfants, en plein désert ? Mais ce genre de problème logistique n'effraie pas Yahvé. Alors un vent puissant se lève, qui rabat sur le camp et ses environs un vol de cailles en migration, un nuage de millions de cailles<sup>54</sup>. Les Hébreux se précipitent pour les ramasser en faisant chacun des stocks considérables, les étalant sur le sol du désert pour les faire sécher. C'est alors que survient un fléau (non précisé) : « La chair était encore entre leurs dents, elle n'était pas encore mâchée que la colère de Yahvé s'enflamma contre le peuple et que Yahvé frappa le peuple d'un très grand coup » (Nombres 11,33). Les Hébreux étaient punis pour avoir préféré une nourriture impure – les cailles – à une nourriture pure – la manne.

L'**Écclésiaste**, qui fait également partie de la Bible hébraïque, assouplit l'injonction de la Genèse (1, 26) selon laquelle l'homme doit « dominer » sur les bêtes sauvages en affirmant : « la supériorité de l'homme sur la bête est nulle » (3,19), car tous deux procèdent du même *souffle* (vital). Les exégètes insistent pour distinguer ce *souffle* animal d'une *âme* animale. Personnellement, je ne vois pas bien la différence <sup>55</sup>.

---

53 Ce chiffre donné, par la Bible, paraît très exagéré.

54 On a déjà vu des pluies de pierres ou de grenouilles, alors pourquoi pas des cailles.

55 Il n'y en aurait pas, car le mot ROuaH désigne autant le souffle que l'âme animatrice.

A moins de lire entre les lignes, le **Nouveau Testament** n'apporte pas d'éclairage explicite sur la responsabilité de l'homme vis-à-vis de l'animal et sur le régime alimentaire idéal recommandé par Jésus à ses disciples.

Cependant, un détail en apparence anodin laisse penser que le dernier repas partagé par Jésus avec ses apôtres à l'occasion de la Pâque fut un repas végétarien, donc sans l'agneau rituel consommé par les juifs à cette occasion. Les évangélistes Marc et Luc relatent l'événement en détail :

« Et il envoie deux de ses disciples et leur dit : « Allez à la ville, et un homme portant une cruche d'eau viendra au-devant de vous. Suivez-le, et où qu'il entre, dites au maître de maison : Le Maître dit : Où est ma salle, où je pourrai manger la pâque avec mes disciples ? Et lui vous montrera, à l'étage, une grande pièce, aménagée, toute prête; faites-y nos préparatifs ». Et les disciples partirent, et ils vinrent à la ville, et ils trouvèrent les choses selon ce qu'il leur avait dit, et ils préparèrent la pâque » (Marc 14, 13-16. Voir aussi Luc 22, 7-13).

Ce qui intrigue dans ce texte, c'est l'**homme** portant une cruche d'eau. A l'époque, seules les femmes... ou les Esséniens portaient de l'eau. Les esséniens vivaient alors en communauté et ne se mêlaient pas aux autres juifs. Et comme les Esséniens étaient strictement végétariens, le propriétaire des lieux n'aurait certainement pas accepté que de la viande soit consommée chez lui, ce qui aurait été perçu comme une souillure. Le maître de maison paraissait au courant de la venue de Jésus, et cette anecdote semble indiquer que Jésus était bien plus proche des Esséniens que l'Église catholique veut bien l'admettre.

Pour **Saint Paul**, citoyen romain et tortionnaire repent, le sacrifice de Jésus sur la croix se substitue aux sacrifices d'animaux de la loi hébraïque qu'il abolit. Mais nulle part il n'est fait mention d'une quelconque compassion ou bienveillance à l'égard des animaux. Ce n'était pas dans la mentalité de l'époque.

Toutefois, deux versets des épîtres de Paul recommandent l'abstinence de viande :

« Pour un aliment, ne détruis pas l'œuvre de Dieu. Tout est pur, il est vrai; mais c'est mal pour l'homme de manger en faisant achopper. Ce qui est bien, c'est de ne pas manger de viande, de ne pas boire de vin, de ne

rien faire où ton frère achoppe » (Romains 14, 20–21).

« C'est pourquoi, si un aliment doit scandaliser mon frère, je ne mangerai jamais de viande, pour ne pas scandaliser mon frère » (1 Corinthiens 8,13).

Mais Saint Paul n'en était pas à une contradiction près, car il ajoute quelques lignes plus loin :

« Tout ce qui se vend au marché, mangez-le sans poser de question par motif de conscience » (1 Corinthiens 10, 25).

Donc il encourage finalement l'alimentation carnée en brisant les scrupules. Et en disant une chose et son contraire, il ouvre la porte grande ouverte aux pires excès comme ceux de l'Inquisition, qui s'appuiera sur les écritures pour se justifier.

## L'évangile « oublié »

Vous pensiez peut-être que les évangiles canoniques sont un reflet fidèle de la parole et de l'enseignement de Jésus ? Pas tout à fait. Ces dernières années, la publication des textes gnostiques découverts à Nag Hammadi en Égypte (évangiles de Philippe et de Marie en particulier) a apporté un éclairage nouveau sur les origines du christianisme.

Un autre texte, en araméen, donc sans doute antérieur aux évangiles canoniques écrits en grec, dormait dans la Bibliothèque Vaticane. Un chercheur érudit, le **Dr Edmond Székely** (1900/1979) y a eu accès, ainsi qu'à sa traduction en vieux slavon provenant de la bibliothèque royale des Habsbourg. Il a pu vérifier la parfaite concordance des deux manuscrits<sup>56</sup>. Ce sont les prêtres nestoriens qui ont permis la préservation de ce texte au Moyen Âge. Un extrait de ce livre a été publié en français en 1974 par un éditeur suisse sous le nom de *L'Évangile de la Paix de Jésus-Christ par le disciple Jean*. Plus récemment, les éditions Ambre ont publié l'intégralité du texte en quatre volumes sous le titre *L'Évangile essénien de la Paix*.

Ce texte impressionne par sa force et Jésus, qui semble inspiré par

---

<sup>56</sup> Bibliothèque royale des Habsbourg, N° 156-P, pour la version en vieux slavon.

Biblioteca apostolica vaticana, section d'Anselmo. M. Albareda. Prefecto, pour la version en araméen.

le sujet, y condamne sans ambiguïté le régime carné :

... « celui qui tue, se tue lui-même et celui qui mange la chair des animaux abattus, mange le corps de mort ».

...« Ne tuez pas et ne mangez jamais la chair de vos innocentes victimes si vous ne voulez pas devenir les esclaves de Satan ».

...« Je vous demanderai compte pour chaque animal tué, de même que pour les âmes de tous les hommes tués ».

Questionné au sujet de Moïse, qui avait autorisé la consommation des animaux purs, Jésus répond :

...« Quant à moi, je vous dit : **« Ne tuez ni hommes ni bêtes et ne détruisez pas les aliments que vous portez à votre bouche, car si vous mangez des aliments vivants, ceux-là vous vivifieront : mais si vous tuez pour obtenir votre nourriture, la chair morte vous tuera à son tour [...] Et tout ce qui tue vos corps tue également vos âmes ».**

...« Ainsi mangez tout ce qui se trouve sur la table de Dieu : les fruits des arbres, les graines et les herbes des champs, le lait des animaux et le miel des abeilles. Tout autre aliment est l'œuvre de Satan et conduit aux péchés, aux maladies et à la mort. Au contraire, la riche nourriture que vous trouvez sur la table de Dieu dispense à votre corps force et jeunesse ; dès lors la maladie restera éloignée de vous. Ce fut, en effet, de la table de Dieu que Mathusalem tira ses aliments et je vous promets en vérité, si vous faites de même, le Dieu de vie vous accordera à vous aussi, comme au patriarche une longue vie sur cette terre ».

Ces paroles respirent le souffle de l'Esprit.

Curieusement, cet évangile contient l'admirable texte sur l'amour de la première épître de Paul aux Corinthiens (13, 1-13). Saint Paul, d'ordinaire peu inspiré, se serait-il approprié des paroles de Jésus ? On comprend que le Vatican ait caché ce manuscrit pendant si longtemps...

## La position de l'Église catholique

Durant les premiers siècles, les pères de l'Église furent pour la plupart végétariens :

**Clément d'Alexandrie** (160/240) recommandait cette alimentation :

« Il vaut mieux être heureux, que de rendre nos corps pareils à des tombes pour les animaux. [...] **L'apôtre Mathieu mangeait des grains, des noix et des légumes, et s'abstenait de toute chair** ». Si le disciple ne mangeait pas de viande, il avait sans doute pris exemple sur le maître.

Par ailleurs, plusieurs sources apocryphes laissent entendre que Jacques, l'un des plus proches disciples de Jésus (avec Jean et Pierre également présents lors de la transfiguration), fut élevé par des parents végétariens, et ne consommait ni viande, ni vin.

**Basile le Grand** (329/379), Évêque de Césarée, est encore plus catégorique : « Le corps alourdi par des plats de viande sera frappé de maladies tandis qu'un mode de vie sobre le conserve sain et fort et coupe le mal à la racine. Les odeurs des repas de viande assombrissent les lumières de l'esprit. Il est difficile d'aimer la vertu lorsque l'on veut jouir de plats de viande et de festins carnés. Notre table doit porter témoignage des vrais chrétiens ».

**Saint Jérôme de Bethléem** (331/420) abonde dans le même sens : « La consommation de vin a commencé avec celle de viande après le déluge. Cette dernière était inconnue jusqu'au déluge, mais après celui-ci, on a mis dans la bouche des hommes les fibres et les jus nauséabonds de la chair animale, tout comme dans le désert on a jeté des cailloux au peuple mécontent et révolté. Jésus-Christ, qui est apparu lorsque le temps en fût venu, a uni à nouveau la fin au commencement [Genèse 1,29], afin que nous ne consommions plus de chair animale »... Saint Jérôme jugeait qu'un régime à base de légumes, fruits et légumineuses ne requiert pas de connaissances culinaires particulières et s'accorde mieux avec une quête spirituelle.

**Saint Jean Chrysostome** (345/407) disait pratiquer l'abstinence de chair animale, comme les dirigeants chrétiens de son époque. Il considérait du reste l'alimentation carnée comme une pratique cruelle et indigne d'un chrétien : « Nous imitons les mœurs des loups, des léopards, ou plutôt nous faisons pire qu'eux. La nature les a faits pour qu'ils se nourrissent ainsi, mais Dieu nous a doté de la parole et du sentiment de l'équité, et nous voilà devenus pires que des bêtes sauvages ».

De nombreux saints comme **Saint Martin**, **Saint Bernard**, **Saint Yves de Kermartin**, **Saint François-Xavier** étaient tous d'authentiques végétariens. **Sainte Thérèse de Lisieux** avait la viande en horreur. « Le végétarisme est pour ainsi dire la caractéristique constante des saints. Ils y sont tous venus à un moment de leur vie, ayant reconnu que c'était le plus sûr moyen pour préparer et activer leur développement spirituel ». (Dr Bonnefoy – *Végétarisme et spiritualité*).

**Saint Yves** (1250/1303) ne faisait qu'un seul repas par jour consistant en pain et légumes (fèves, pois et raves) cuits sans sel, ni épices et matière grasse. Lorsqu'il jeûnait, c'est à dire deux jours sur trois, il se contentait de pain et d'eau. Son seul « luxe » consistait en un œuf ou deux le jour de Pâques. Lorsqu'il était invité à une table richement garnie, il faisait semblant de boire du vin et de manger, et dissimulait des morceaux de viande à destination des pauvres, qui ne manquaient pas à l'époque.



St Yves, émail, vers 1950

Sans exclure le poisson de leur alimentation, les ordres monastiques furent nombreux à imposer l'abstinence de viande. Ainsi les Bénédictins, ordre fondé par **Saint Benoît** en 529, dont la règle précise : « La chair des quadrupèdes est un aliment dont tous doivent généralement s'abstenir, mais il y a exception pour les malades très affaiblis ». Il en est de même chez les Chartreux ou les Trappistes, jusqu'à l'assouplissement de la règle de ces derniers par le concile de Vatican II.

« Les règles de l'ordre de la Trappe, formulées par Armand Jean de Rance (1626/1700), stipulent que la nourriture des trappistes doit comporter des légumes, des racines, du lait et jamais de poisson, d'œuf ou de viande »<sup>57</sup>. En somme, les trappistes étaient, et sont encore pour la plupart, lacto-végétariens comme la majorité des religieux hindous.

**Saint François d'Assise** (1182/1226) est célèbre pour avoir manifesté un amour universel envers toutes les créatures animales. « Toutes les choses de la Création sont les enfants de Dieu et donc les frères des hommes. Dieu veut que nous aidions les animaux, s'ils ont besoin d'aide.

---

<sup>57</sup> Marjolaine Jolicœur, *Végétarisme et non-violence*.

Toute créature dans la détresse a le même droit d'être protégée ».

Sa vie fut accompagnée de nombreux prodiges. S'il est probable que Saint François était lui-même végétarien, la « première règle des frères mineurs » qu'il institua en 1209 autorise les frères , en cas de nécessité, à faire usage « de tout ce qui peut se manger ».

Malgré les brillants exemples que l'on vient de citer, l'Église Catholique Romaine a toujours justifié la cause des « carnivores », quand elle n'a pas carrément persécuté les végétariens, comme les Cathares au Moyen Âge.

Croyant à la métempsychose et ne consommant pas de viande, d'œuf, ni de lait, les « purs » furent féroce­ment massacrés et les moines dominicains se distinguèrent comme inquisiteurs. « Leur révolte pacifique contre les mœurs corrompues du clergé catholique leur valurent d'être persécutés de façon impitoyable par l'Inquisition. Déjà en 1052, deux *hérétiques* furent torturés et brûlés vifs après avoir refusé de manger du poulet ! »<sup>58</sup>... On connaît la suite avec la croisade contre les albigeois et le bûcher de Montségur.

C'est l'empereur **Constantin** qui mène la danse en l'an 325 en convoquant le **Concile de Nicée**, faisant rectifier les Saintes Écritures en fonction de ses propres intérêts. De mère chrétienne, le cruel Constantin fera exécuter sa propre femme l'année suivante en la faisant ébouillanter, et s'amusait à verser du plomb fondu dans la bouche des chrétiens végétariens qu'il faisait capturer. Les historiens admettent en effet qu'à l'occasion du concile de Nicée, des « correcteurs » nommés par Constantin ont remanié les textes grecs du Nouveau Testament, de façon à adapter ceux-ci à la doctrine souhaitée par l'empereur. Ce dernier faisait ainsi deux pierres d'un coup : il assurait son pouvoir et faisait taire les querelles théologiques qui divisaient l'Église naissante. (Ce n'est donc peut-être pas un hasard si les Cathares rejetaient les évangiles canoniques, sauf celui de Saint Jean).

Le pape Jean III (VIème siècle) aurait ensuite prononcé un anathème contre « ceux qui refusent de manger des plats de viande » lors du premier synode tenu à Braga au Portugal.<sup>59</sup>

---

58 Marjolaine Jolicœur, *Végétarisme et non-violence*.

59 D'après l'encyclopédie en ligne Wikipédia.

De grands théologiens considérés comme des docteurs de l'Église se sont fait les avocats du diable en justifiant la doctrine immorale suivant laquelle les animaux sont des créatures inférieures mises à la disposition de l'homme pour se nourrir et se vêtir, sans que nous ayons des obligations quelconques envers ceux-ci.

Ainsi, **Saint Augustin** (354/430) s'appuie sur l'épisode des porcs de Gadarène, où Jésus délivra un possédé en expédiant les démons qui l'habitaient dans un troupeau de 2000 porcs, qui se précipitèrent ensuite dans la mer (Marc 5), pour conclure que nous n'avons pas de devoir envers les animaux.

Dans une lettre écrite en l'an 400, Saint Augustin condamne même catégoriquement ceux qui renoncent à la viande, vite suspectés d'hérésie, comme les Manichéens, dont il fit partie, et contre lesquels il partira en guerre :

« Vous m'avez écrit que plusieurs de nos frères s'abstiennent de manger de la viande, comme d'une chose impure. Cela est très clairement contre la foi et la saine doctrine »<sup>60</sup>.

En fait, Saint Augustin choisit le parti de sauvegarder l'unité de l'Église, quitte à sacrifier l'esprit du message de Jésus.

Saint Augustin semblait pétri de contradictions, puisqu'il reconnaissait par ailleurs l'existence d'une âme animale : « Car les bêtes ont une âme, bien qu'elles n'aient pas la raison qui est propre à l'esprit ».

**Saint Thomas d'Aquin** (1228/1274) adoptera la même position, estimant qu'il n'y a pas de mal en soi à faire souffrir les animaux, dans la mesure où la cruauté envers ceux-ci ne favorise pas celle envers les humains.

A la fin de sa vie, Saint Thomas d'Aquin reçut l'illumination (il lui arrivait même de léviter) et il n'acheva pas lui-même sa *Somme théologique*, estimant qu'elle était le reflet d'un savoir humain sans valeur à côté de la connaissance divine. Mais les écrits de Saint Augustin et de Saint Thomas d'Aquin restent des textes de base en théologie. Benoit XVI, en fin connaisseur, y a peut-être trouvé sa justification de l'Inquisition,

---

<sup>60</sup> *Ad inquisitiones Januarii*, (chapitre XX) : « *aperitissime contra fidem sanamque doctrinam est* ». Cité par André Méry.

« un mal nécessaire », selon lui.<sup>61</sup>

Seul **Bossuet** (1627/1704) semble prêcher à contre-courant en déclarant : « Comme dernière conséquence du meurtre des animaux, le sang humain, abruti, ne peut plus s'élever aux choses intellectuelles ». En fait, il niait la souffrance animale en adoptant la thèse cartésienne de l'animal-machine.

Un exemple illustre l'indifférence de l'Église catholique à la condition animale. Au XVIème et XVIIème siècle, les missionnaires jésuites qui évangélisaient la Chine obligeaient les nouveaux convertis à manger de la viande publiquement. Dans un pays alors fortement imprégné par les croyances bouddhistes, où les habitants faisaient preuve d'une grande bienveillance à l'égard des animaux, l'attitude des missionnaires inspirait l'indignation. Ceci explique peut-être pourquoi le christianisme n'a jamais réussi à s'implanter solidement en Chine.

La position officielle de l'Église Catholique Romaine a peu évolué jusqu'à nos jours. Si elle admet désormais que les hommes ont un devoir de bienveillance à l'égard des animaux, elle nie toujours l'existence d'une âme chez le règne animal. Le Nouveau Catéchisme de l'Église Catholique révisé en 1992 légitimise même les expérimentations médicales et scientifiques sur les animaux, ce qui scandalise de nombreux philosophes, écologistes et militants de la cause animale.

## Autres religions monothéistes

### Protestants

Mouvement multiformes, le protestantisme a produit au XXème siècle de grands penseurs engagés qui ont défendu la cause animale. On a déjà évoqué **Théodore Monod**, on reviendra plus loin sur **Albert Schweitzer**

---

61 Quand on connaît les atrocités commises par l'Inquisition durant 600 ans dans toute l'Europe catholique, il y a de quoi être choqué. Mais il est vrai que, avant d'être pape, Joseph Ratzinger a été lui-même « Grand Inquisiteur », ou Préfet de la Congrégation pour la Doctrine de la Foi, ce qui en est la forme moderne.

(1875/1965), autre végétarien célèbre (voir page 118). Attiré par les philosophies de l'Inde, Albert Schweitzer fut un apôtre de la non-violence (*ahimsâ*), qu'il rebaptisa « respect impérieux de la vie ». En pasteur et théologien, il définit ainsi son idéal moral :

« L'homme n'est éthique que lorsque la vie en elle-même, aussi bien celle des plantes que celle des animaux lui est sacrée, comme celle des hommes, et lorsqu'il se dévoue pour porter aide à une vie qui est en danger ».

Théodore Monod fut influencé par Albert Schweitzer, son aîné. Les deux hommes se connaissaient et partageaient le même amour de l'Afrique. Du reste, c'est Monod qui fit connaître en France le mystique malien Tierno Bokar, musulman ami des animaux.

« Monod incluait les animaux dans la morale évangélique. *Le Sermon sur la montagne* enseigne la compassion et notre homme n'admettait pas qu'on puisse discriminer ni mettre des limites et exclure les êtres souffrants non humains. On est compatissant ou on ne l'est pas. Partant de là, il reprochait aux Églises chrétiennes l'exclusion qu'elles pratiquent à l'égard des animaux. Par contre, il honorait – lui, protestant libéral et unitarien – saint François d'Assise, le mystique, le frère des pauvres et des animaux, car il voyait en lui quelqu'un qui avait suivi le véritable esprit du christianisme »<sup>62</sup>.

On est loin de l'intolérance des missionnaires protestants qui, jusqu'à une époque récente, exigeaient des nouveaux convertis chinois qu'ils renoncent au végétarisme pour recevoir le baptême.

## Orthodoxes

L'Église orthodoxe n'a pas institué de règles concernant l'alimentation végétarienne ou carnée de ses fidèles. Elle laisse à chacun sa liberté de conscience. A titre d'exemple, au Monastère de Solan, dans les Cévennes, les religieuses ne consomment pas de viande, mais le poisson fait partie du régime alimentaire, comme dans la majorité des monastères des ordres religieux catholiques.

---

62 Les Cahiers antispécistes CA n° 30-31 (décembre 2008)

## Quakers

Les Quakers, apparus en Angleterre au XVII<sup>ème</sup> siècle, méritent une attention particulière car leur mouvement présente de curieuses similitudes avec les premiers chrétiens. Comme eux, ils furent majoritairement végétariens, non-violents et souvent persécutés à cause de leurs convictions tranchées. Pour eux, la loi d'amour doit s'appliquer à toutes les créatures sans exception. Nombreux à émigrer aux États-Unis, ils furent les premiers à défendre les droits bafoués des tribus indiennes et à lutter pour l'abolition de l'esclavage.

## Adventistes

Les Adventistes du Septième Jour sont majoritairement végétariens. Durant les années 1970 et 80, leur population a fait l'objet d'études démontrant la corrélation entre une faible consommation de viande et un taux réduit de maladies cardiovasculaires, de diabète et de cancers.

Certains assimilent les adventistes à une secte, dont le mode de fonctionnement serait assez proche de celui des Témoins de Jéhovah.

## Judaïsme

Comme le souligne **Georges Chapoutier**, philosophe et directeur de recherche au CNRS : « Dans la religion juive primitive, on trouve également des préceptes très forts de respect de l'animal : interdiction de faire souffrir un animal vivant, interdiction de la chasse d'agrément, procédures d'abattage rituel avec un couteau particulièrement bien aiguisé »...

Cependant, l'interdiction de consommer le sang de l'animal par les lois de Moïse laisse le champ libre à la polémique, car il n'est pas possible de vider totalement de son sang un animal abattu.

Les commentateurs modernes du Judaïsme s'appuient sur la Genèse (1,29) et sur les prophéties d'Isaïe (65,25) pour affirmer que la viande n'est pas un aliment naturel à l'homme et que l'humanité redeviendra végétarienne lors de l'avènement des temps messianiques. Du reste, avec 600 000 végétariens pour 7 millions d'habitants, Israël détient l'un des taux de végétariens les plus élevés parmi les pays développés. Plusieurs

philosophes et prix Nobel juifs contemporains se sont d'ailleurs prononcés en faveur du végétarisme. Des groupes de pression militent également contre l'abattage Kasher, tel qu'il est pratiqué aux États-Unis, le jugeant particulièrement cruel, car il entraîne une grande souffrance pour l'animal qui est abattu conscient et suspendu. C'est peut-être cette découverte qui a motivé de nombreux juifs à devenir végétariens, y compris dans l'armée israélienne. (Habituellement, on encourage plutôt les soldats à manger de la viande pour stimuler leur agressivité).

## Islam

Pour la tradition islamique, l'homme est considéré comme un simple usufruitier de son environnement et il doit faire un usage équitable des animaux dont il a la charge. Excepté par le truchement de quelques imams inspirés et courageux qui ont pris le parti de défendre les animaux, l'Islam n'a pas développé de réelle sensibilité à la souffrance animale et le végétarisme est plutôt rare dans ses rangs. En fait, l'abattage rituel de boucs et de moutons pour la fête de l'Aïd El Kebir a des racines plus culturelles que religieuses, mais les deux étant étroitement imbriquées, il est difficile de lutter contre une coutume fermement ancrée dans les mentalités<sup>63</sup>.

Ceci dit, la pratique du végétarisme en lui-même n'est nullement incompatible avec l'Islam. Il est même recommandé par la tradition Soufi.

... « selon les premiers biographes de Mahomet (qui vécut entre 570 et 632 en Arabie, à la Mecque et à Médine), le prophète se nourrissait surtout de fruits, de légumes et de miel. Il n'aurait mangé de la viande que quatre fois dans sa vie »<sup>64</sup>.

Deux Hadiths du prophète Mohammed inciteraient d'ailleurs à s'abstenir de viande :

**« Allah ne sera clément avec personne hormis ceux qui sont cléments envers les autres créatures ».**

« N'autorisez pas que vos estomacs deviennent les tombes des

---

63 À ce sujet, **Azouz Begag**, le Ministre délégué à la Promotion et à l'Égalité des Chances, déclarait dans la revue SPA de Lyon et du sud-est : « Je suis végétarien... je trouve que tôt ou tard, il faudra mettre fin à cette pratique de l'Aïd-el-Kebir, qui ne correspond plus du tout à notre époque. » Précisons que cela représente en France 120 à 150 000 moutons par an.

64 Marjolaine Jolicœur, *Végétarisme et non-violence*.

animaux ! »

**Al-Ghazzali** (1050/1111), l'un des grands penseurs de l'Islam au Moyen Âge, disait lui-même :

« Se nourrir de la chair de la vache apporte la maladie, mais son lait apporte la santé. Une habitude alimentaire motivée par la compassion procure une vie paisible ».

**Tierno Bokar** (1875/1939), un simple tailleur, fut un maître soufi de Bandiagara, au Mali. Il peut être considéré comme un grand mystique musulman, un apôtre de l'amour, de la charité et de la tolérance envers tous les êtres vivants. Dans *Terre et ciel*, Théodore Monod cite ce prêche de Tierno Bokar :

« Il est nécessaire que je vous parle de la charité. En vérité celui qui apprendrait par cœur toutes les théologies de toutes les confessions, s'il n'a pas la charité de cœur, ses connaissances ne seront qu'un bagage sans valeur. Sans la charité, les cinq prières sont des exercices physiques sans valeur. Sans la charité, le pèlerinage à la Mecque, au lieu d'être sacré, devient une villégiature sans profit ».

Pour conclure avec l'Islam, je voudrais citer un extrait de la *Lettre ouverte aux musulmans et aux végétariens sur les moutons de l'Aïd : appel à la réconciliation* écrite par André Méry, président de l'Association Végétarienne de France (alors Alliance Végétarienne) le 25 janvier 2001 :

« Que dire en conclusion ? Je voudrais lancer un double appel. A certains militants de la cause animale, bien sûr, pour qu'ils cessent de considérer les musulmans qui suivent le rituel de l'Aïd comme des égorgés sanguinaires et insensibles ; cela n'aide pas. Mais aussi à tous ceux des musulmans qui suivent cette tradition de l'Aïd sans se demander ni d'où elle vient, ni ce qu'elle signifie, ni si elle est toujours acceptable à notre époque. S'il est clair que les non-musulmans ont un gros effort à faire pour mieux appréhender l'Islam, je crois aussi qu'il est indispensable que se développe désormais chez les musulmans une réflexion sur la dimension symbolique du sacrifice animal dans leur religion, afin de ne pas transposer une tradition historiquement connotée en un dogme canonique, dont la manifestation extérieure la plus visible se traduit par l'égorgeage de millions d'animaux innocents ».

Je pense qu'il ne s'agit pas de condamner l'abattage rituel, mais que le sujet mérite l'attention, comme le soulignait André Méry.

Malheureusement, les religions monothéistes ont érigé des dogmes peu compatibles avec une véritable réflexion individuelle qui exige la liberté d'esprit.

## L'hindouisme

Le végétarisme est une pratique fortement ancrée en Inde, et ce de longue date. L'origine de cette coutume tient principalement à l'observance de l'*ahimsa* : la non-violence, le fait de ne pas nuire à autrui.

D'après la majorité des orientalistes, la notion d'*ahimsa* apparaît en premier dans la *Chandogya Upanishad* (VI<sup>ème</sup> siècle av. J.C.). Celle-ci souligne que les humains et les animaux sont frères, car tous deux hébergent l'*atman*, particule divine du *Brahman* (esprit divin). Dans les *Yoga-sûtras* de Patanjali (vers le II<sup>ème</sup> siècle), l'*ahimsa* vient en tête des observances morales à respecter par le yogi en quête d'illumination. Dans sa stricte application, cette non-violence implique le respect de la vie sous toutes ses formes : humaine, animale et végétale. Et cela aussi bien en pensée, qu' en parole et en action.

Pour Albert Schweitzer, qui porte un regard critique sur les doctrines religieuses de l'Inde<sup>65</sup>, la notion d'*ahimsa* serait originaire du Jaïnisme. Selon lui, dans la tradition hindoue, « le commandement de l'*ahimsa* provient donc, non de la pitié, mais du désir de rester pur de la souillure du monde. » C'est sans doute majoritairement le cas, encore aujourd'hui. Albert Schweitzer ajoute : « **Le principe de non-violence ne peut rester une vérité isolée et se suffisant à elle-même. Il doit être subordonné à la compassion et mis à son service** ». Il a mille fois raison. Il souligne aussi que la compassion est une vertu un peu absente de l'hindouisme, où l'on cherche la libération avant tout pour soi-même. Cette carence fut heureusement corrigée par l'apparition du bouddhisme et plus récemment par l'exemple de Gandhi.

Le **Mahatma Gandhi** avait une vision personnelle de la non-violence qu'il nommait *Satyagraha* (littéralement « force de vérité »), et qui consistait en un engagement actif à faire triompher l'amour, là où règne la

---

65 *Les grands penseurs de l'Inde*, Petite Bibliothèque Payot, 1<sup>ère</sup> édition 1936.

haine. On peut du reste y voir une influence chrétienne, le *Sermon sur la montagne* l'ayant fortement impressionné. Pour Gandhi, « la non-violence sous sa forme active est bonne volonté pour tout ce qui vit ». Ainsi, dans la perspective hindoue, celui qui poursuit une authentique quête spirituelle se doit de s'abstenir de viande, de poisson et d'œufs, car manger de la viande est contraire à l'*ahimsa* et génère un mauvais *karma*.

« Il me dévorera dans l'autre monde, celui dont je mange la chair ici-bas ! » précisent les Lois de Manu (V, 55)<sup>66</sup>. Et « le meurtre d'un animal ferme l'accès au paradis » (V, 48).

Une autre notion importante de l'hindouisme est celle de *prâna* – le souffle vital – que l'on retrouve en Chine sous le terme de *Ki* ou *Chi*. Le *prâna* imprègne les aliments et permet à l'homme de se maintenir en vie. Voici ce qu'en dit le *Caraka Samhitâ*, l'un des principaux traités Ayurvédiques :

« Les êtres vivants puisent le souffle vital (*prâna*) dans les aliments. C'est pourquoi tout le monde s'affaire autour de la nourriture. Tout dépend d'elle : finesse du teint, bonne humeur, belle voix, bonne vie, imagination, bonheur, satisfaction, corpulence, force, intelligence » (I, XXVII, 349).

On voit que les hindous prêtent à la nourriture, des qualités non seulement physiques, mais aussi mentales et spirituelles.

Les plus grands sages de l'Inde contemporaine comme **Râmama Maharshi**, **Swâmi Râmdâs** ou **Gandhi** ont insisté sur le fait que le mental est conditionné par le type de nourriture que l'on absorbe, et que l'alimentation carnée entrave la maîtrise du mental. Seule, une nourriture strictement végétarienne facilite la purification des pensées. Pour toutes ces raisons, brahmanes et ashrams ont adopté une alimentation végétarienne. Pour Ramana Maharshi, il convient toutefois d'adopter ce régime progressivement, si l'on n'y a pas été habitué dès la naissance.

Cependant, les plus grands mystiques ont relativisé l'importance de cette observance. Pour **Râmakrishna** comme pour **Mâ Ananda Moyi**, une alimentation végétarienne n'est d'aucune utilité pour celui qui est absorbé

---

66 Jésus n'exprime pas autre chose lorsqu'il dit à l'un de ses disciples, lors de son arrestation : « Remets ton glaive à sa place, car tous ceux qui auront pris le glaive périront par le glaive. (Matthieu 26, 52).

par le matérialisme, et ne cherche pas à purifier ses pensées, ni à poursuivre une quête de Dieu ou de la vérité. **Gandhi** et **Swâmi Râmdâs** admettaient eux-mêmes que le végétarisme n'est qu'un moyen nécessaire, mais non suffisant pour assurer la domination de la chair. Swâmi Râmdâs lançait même un avertissement sur le danger d'idolâtrer ce régime alimentaire : « Que les végétariens ne s'enorgueillissent pas et ne se croient pas supérieurs aux autres »<sup>67</sup>. Le même Râmdâs admettait que la question du régime alimentaire est surtout importante au début d'un cheminement spirituel. Pour ceux qui sont habités par une intense ferveur, le problème ne se pose plus.

Activité pratiquée traditionnellement par les *kshatriyas* (caste des guerriers), la chasse ne trouve pas grâce aux yeux des maîtres spirituels contemporains. **Jiddu Krishnamurti** (1895/1986), qui a beaucoup inspiré la jeunesse occidentale, disait à ce propos que « tuer un cerf équivaut à tuer son voisin. »

Dans la même lignée, Gandhi déclarait : « Dans mon esprit, la vie d'un agneau n'est pas moins précieuse que celle d'un être humain ». C'était aussi l'avis de **Sri Aurobindo** (1872/1950), sage et philosophe établi à Pondichéry : « La vie est la vie, que ce soit un chat, un chien ou un homme. Il n'y a pas de différence entre un chat, un chien, un homme. L'idée de différence est une conception humaine pour mettre l'homme à son avantage ».

Dans l'Inde antique, l'une des deux grandes épopées hindoues, le **Mahâbhârata**, précisait déjà que « la durée de vie est raccourcie pour les personnes qui abattent les créatures vivantes ou sont les causes de leur abattage; il est clair que la personne qui désire son bien doit abandonner la consommation de viande entièrement »... (13, 115).

La profession de boucher était du reste tellement mal vue dans l'Inde ancienne, que les médecins ne devaient pas les soigner !

Les **Lois de Manu**, code moral des hindous (v. 140 av. J.C.), qui conservent une certaine influence encore aujourd'hui, stipulent :

« L'homme qui consent à la mort d'un animal ; celui qui le tue, celui qui le coupe en morceaux, l'acheteur, le vendeur, celui qui prépare la

---

67 Cette mise en garde ne semble pas avoir été entendue partout. Dans certains monastères hindous, on semble attacher plus d'importance à la lettre qu'à l'esprit.

viande, celui qui la sert, et enfin celui qui la mange, tous sont regardés comme ayant part au meurtre » (V, 51)<sup>68</sup>.

Tuer une vache était alors considéré comme un crime abominable, car elle est le symbole de la mère nourricière, par le lait – aliment pur – qu'elle dispense et l'utilité qu'elle procure au paysan.

## Le végétarisme de Gandhi

Gandhi (1869/1948) avait une profonde vénération pour la vache<sup>69</sup>. Sa relation singulière au lait, ainsi que les expériences qu'il mena en matière de diététique, justifient que l'on s'attarde sur son parcours et sur ses convictions.

Comme « Gandhi » le film de Richard Attenborough ne le montre pas, le végétarisme tient une place capitale dans la vie de Gandhi, qu'il s'agisse de son cheminement personnel ou de son enseignement.

Pour Marjolaine Jolicœur, qui connaît bien le sujet, dans l'optique du Mahatma, **« l'alimentation végétarienne vise nécessairement la conversion des cœurs. C'est un façon non violente de s'alimenter, pleine de respect et d'amour bienveillant pour tout ce qui vit »**<sup>70</sup>.

Ainsi, Gandhi « considère la nourriture carnée comme inadaptée pour notre espèce », contrairement à **Swâmi Vivekânandâ**<sup>71</sup>, disciple de Râmakrishna fortement occidentalisé, qui en recommandait la consommation à ses amis. Le Mahatma tenait « le végétarisme pour l'un des cadeaux inestimables de l'hindouisme ».

---

68 Ceci dit, ce livre est sans doute l'un des plus odieux de toute la littérature hindoue. Jean Papin parle du « ton et de l'intégrisme intolérables des *Dharma śâstra* (les lois de Manu) : code de conduite maniaque, préjugés de caste, obsession de la pureté, hypocrisie quasi « puritaine », mépris de la femme, éloge de la richesse élevée au rang de vertu majeure (*artha*), dédain des pauvres, admiration des personnages en place, louange des bien-pensants. » (Introduction du *Caraka Samhita*)

69 Voir citation page 7.

70 *Végétarisme et non-violence*. Éditions Le Commensal, Québec, 1995.

71 Swami Vivekananda, qui souffrait du diabète et fumait la cigarette, est mort à l'âge de 39 ans. Il aurait certainement vécu plus longtemps en adoptant une meilleure hygiène de vie.

Irène Frain, qui a consacré un beau livre à Gandhi, raconte une anecdote amusante. Cela se passe vers les années 1900, à l'époque où Gandhi vivait en Afrique du sud.

« Mais le jour où une amie chrétienne veut lui démontrer la supériorité du Christ, il lui rétorque que l'amour selon Bouddha concerne toutes les créatures, et non, comme dans sa religion, les seuls humains. Puis dans la foulée, il se pique de convertir son rejeton au végétarisme, à l'horreur de la mère... ». Cette malice, qui consiste à vouloir appliquer au garçon le même discours missionnaire que lui tenait la mère, est tout à fait typique du caractère de Gandhi.

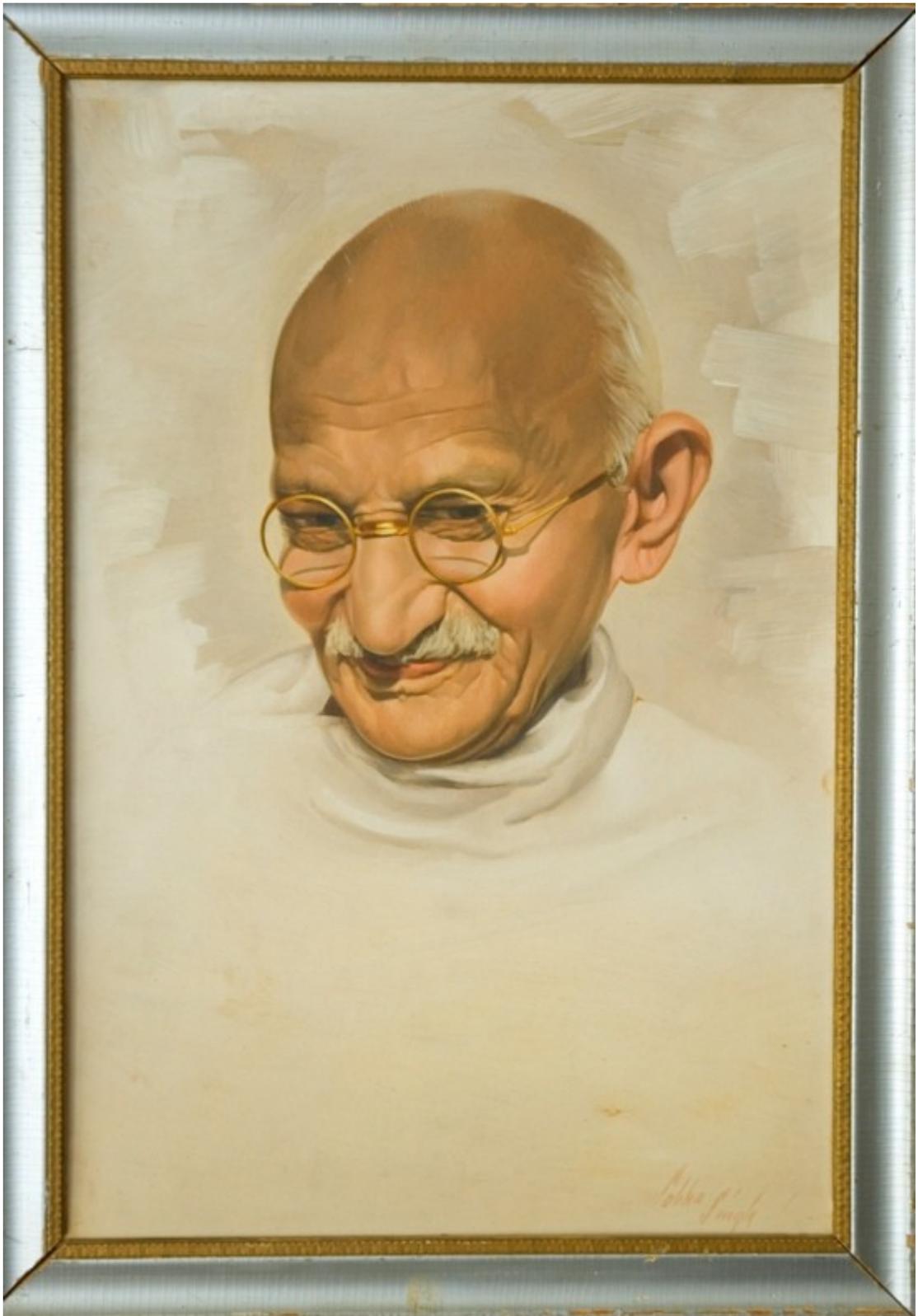
Gandhi admettait que « l'homme devient ce qu'il mange ». En cela, il reconnaît un grand principe énoncé par Hippocrate, ainsi que dans le *Caraka Samhita*, en médecine ayurvédique : « ...le corps est le produit direct de la nourriture » (Livre I, XXVIII, 41).

Mais, dans un discours prononcé devant la Société Végétarienne Londonienne en 1931, Gandhi va beaucoup plus loin. Il critique la démarche qui consiste à devenir végétarien pour des motifs purement médicaux, estimant que c'est la pire entrée en matière et que l'on court ainsi à l'échec. Pour lui, une base morale est indispensable. **« Je pense que ce que les végétariens devraient faire n'est pas d'insister sur les conséquences physiques du végétarisme, mais d'en explorer les conséquences morales ».**

Constatant les polémiques au sein de la communauté végétarienne de Londres et l'attitude sectaire de certains de ses membres, il déclare que « les végétariens doivent être tolérants s'ils veulent convertir les autres au végétarisme. Adoptez une attitude humble »<sup>72</sup>. Cela ne l'empêche pas d'être lui-même inflexible quant à son vœu d'abstinence de viande : « Si quelqu'un me disait que je risque la mort en refusant du bouillon de bœuf ou du mouton, même sur prescription médicale, je préférerais la mort ».

---

72 Dans le prolongement de ceci, je voudrais souligner que les militants de la cause animale qui utilisent la violence font fausse route. Ils ne peuvent que radicaliser leurs adversaires. Et leur aveuglement non seulement ne convaincra personne, mais desservira la cause qu'ils prétendent défendre. La violence ne peut engendrer que la violence. Seule une attitude de compassion envers toutes les créatures peut briser les chaînes de la souffrance.



Portrait du mahatma Gandhi à la fin de sa vie. Ce tableau appartenait à un enseignant américain, grand admirateur de Gandhi, qui a vécu plusieurs années en Inde vers 1930.

Gandhi dut cependant faire une concession au sujet du lait. Après l'avoir rejeté durant six ans, il dut se résigner à consommer du lait de chèvre à la cinquantaine, alors que ses forces déclinaient dangereusement suite à une infection intestinale. Il avouait même que cela avait été « la tragédie de sa vie ».

Contrairement à la tradition hindoue qui tient le lait de vache en grande estime, Gandhi pensait au départ que le régime alimentaire idéal est végétalien :

« C'est ma ferme conviction que l'homme n'a besoin d'aucun autre lait que celui de sa mère qu'il boit quand il est bébé. Sa diète ne devrait consister en rien d'autre que des fruits secs et des noix. Il peut tirer suffisamment de nourriture pour ses tissus et ses nerfs de fruits comme le raisin et de graines oléagineuses comme les amandes. La maîtrise de la sexualité et des autres passions devient facile pour un homme qui vit de tels aliments ».

Mais, en « idéaliste pragmatique », tel qu'il se définissait lui-même, il dut réviser son opinion après que sa vie fut sauvée par du lait de chèvre bu cru, aussitôt après la traite<sup>73</sup>.

Dans son autobiographie, Gandhi raconte avec franchise ses tiraillements, lorsque adolescent un camarade musulman l'avait convaincu de manger de la viande ; ou quand, jeune étudiant en droit à Londres, ses amis tentèrent de lui faire rompre le vœu fait à sa mère de rester fidèle au végétarisme. Plus loin, il n'hésite pas à aborder ses pulsions sexuelles, un sujet tabou à l'époque<sup>74</sup>. Ainsi, Gandhi nous apparaît d'autant plus sympathique qu'il est humain, ne cherchant pas à cacher ses faiblesses et ses déchirements intérieurs.

Il faut souligner cependant que la démarche de Gandhi n'est pas tout à fait représentative de l'hindouisme. Du reste c'est un intégriste hindou qui l'assassina en 1948 et les nationalistes le considèrent toujours comme un traître, l'accusant d'être responsable de la partition de l'empire des Indes. En fait, Gandhi chercha à réconcilier hindous et musulmans, quitte à faire des concessions jugées inacceptables par son camp.

---

73 Les londoniens furent complètement éberlués lorsque Gandhi débarqua de son paquebot en 1931, en sandales et accompagné de ses deux chèvres.

74 Si Robert Masson reproche au végétarisme de diminuer la libido, Gandhi y voyait au contraire un avantage pour faciliter la maîtrise de soi.

Actuellement la consommation de viande augmente globalement en Inde, du fait de la multiplication des fast-foods dans les villes et de l'influence souvent malsaine de Bollywood. Heureusement, depuis peu, beaucoup de jeunes indiens redécouvrent l'enseignement de Gandhi, qui avait été délaissé par la société indienne, trop occupée à courir après la réussite matérielle. Le fait que, de son vivant, Gandhi ait été plus respecté par les musulmans que par les hindous eux-mêmes est bien un signe de l'universalité de son message.

Gandhi a influencé de nombreuses personnalités comme **Martin Luther King** et **Lanza del Vasto**. Ce dernier, chrétien et néanmoins disciple de Gandhi dès les années 30, écrivait : « La nourriture carnée porte en elle les inquiétudes, les convoitises, les acharnements, les agressivités de la bête ; la nourriture végétale, la fraîcheur et la stabilité de la plante »...

Notons également **Aung San Suu Kyi**, prix Nobel de la Paix 1991 et prisonnière politique birmane, une végétarienne qui marche héroïquement dans les pas de Gandhi.

Aujourd'hui, le portrait de Gandhi figure sur tous les billets de banque de l'Union Indienne et sa statue trône dans de nombreuses villes, mais bien peu restent fidèles à son enseignement. Il y a même pas mal d'hypocrisie à son égard, dans le monde politique en particulier. Il est vrai que Gandhi a toujours été du côté des faibles et des opprimés. Et en Inde comme ailleurs, le pouvoir s'intéresse plus à ceux qui ont de l'argent.



Billet de dix roupies à l'effigie du Mahatma Gandhi.

## Autres religions de l'Inde

### Les Jâïns

Religion apparentée à l'hindouisme, le Jâïnisme est une doctrine fixée au VI<sup>ème</sup> siècle avant J.C. par Mahâvîra (« grand héros »), qui était donc plus ou moins contemporain du Bouddha. Comme les bouddhistes, les Jâïns ne croient pas en un dieu personnel, mais ils admettent l'enchaînement des réincarnations par la loi du *karma*. Comme les hindous, ils considèrent que le divin imprègne tous les êtres : humains, animaux, végétaux et minéraux. Du fait de cette croyance très vive, les jâïns ont mis l'*ahimsa* en tête de leurs règles morales. Pour eux, l'*ahimsa* ne se limite pas à la non-violence, elle est aussi bienveillance sous toutes ses formes (mentale, verbale et active) envers les êtres vivants. Les jâïns sont donc strictement végétariens et excluent également de leur alimentation les légumes racines (leur arrachage pourrait blesser des animaux vivant dans le sol). Leur compassion s'applique même aux insectes que l'on qualifie chez nous de « nuisibles ». Du reste, les moines jâïns portent un masque sur le visage pour ne pas avaler de moucheron et balayent le sol devant eux pour ne pas écraser d'insecte. Certains se déplacent d'ailleurs entièrement nus.

Le *Soutra kritanga*, texte sacré jâïn, précise dans l'un de ses aphorismes :

« Un vrai moine ne doit pas accepter de la nourriture ou une boisson préparée à son intention, si elle implique la mort d'êtres vivants. »

L'*Ayâram Gasutta*, texte du III<sup>ème</sup> siècle avant J.C., est encore plus clair : « On ne doit tuer, ni maltraiter, ni injurier, ni tourmenter, ni pourchasser aucune sorte d'être vivant, aucune espèce de créature, aucune espèce animale, ni aucun être d'aucune sorte. Voilà le pur, éternel et constant précepte de la religion, proclamé par les sages qui comprennent le monde ».

Chez les laïcs, les métiers tels que boucher ou cordonnier sont totalement exclus. Les jâïns (4 millions en Inde), qui sont souvent de riches commerçants ou occupent des postes importants, consacrent une part de leur salaire à édifier de magnifiques temples en marbre blanc et à

administrer des refuges pour animaux âgés ou malades.

Précisons encore que Gandhi a vécu toute sa jeunesse au Gujerat, région à forte implantation jaïn. Il ne fait aucun doute que cela ait eu une grande influence sur ses convictions personnelles.

## Les Sikhs

Fondée par le **guru Nanak** (1469/1539), la religion sikh procède à l'origine d'une tentative de conciliation entre l'hindouisme et l'islam, avant d'évoluer deux siècles plus tard en ordre militaire. Guru Nanak, un authentique mystique, rédigea une partie du livre saint des sikhs, le *Granth Sahib* (livre du Seigneur), auquel sont incorporés plusieurs chants du poète mystique musulman Kabir. Si les Sikhs sont en général des mangeurs de viande et de fromage, Guru Nanak était semble-t-il végétarien et recommandait la non-violence, de même que certains de ses successeurs. Plusieurs hymnes du *Granth Sahib* engagent du reste à cultiver l'amour et la compassion. Pour les Sikhs, qui croient en un Dieu unique se manifestant dans toute la création, toute violence envers un être aboutit à une offense envers Dieu. C'est pourquoi les Sikhs honorent les vertus comme la non-violence, la compassion et la charité. Des repas végétariens gratuits sont du reste offerts dans les *Gurdwaras* (temples sikhs) lors de chaque fête religieuse.

Mais Gobind Singh, dernier guru sikh, accorda le droit de recourir à l'épée en cas de légitime défense, ambiguïté qui nous laisse perplexe. Ce ne fut pas le choix de Jésus, ni du Mahatma Gandhi.

Pendant, certains mouvements au sein du sikhisme, comme la secte Namdhari, ainsi que 3HO de Yogi Bhajan recommandent un régime strictement végétarien.

Peut-être influencé par Gandhi dont il était contemporain (ils sont morts la même année), « Un maître sikh, Hazur Sawan Singh (1858/1948) recommandait de s'abstenir de toute nourriture animale telles que la viande, le poisson, la volaille et les œufs parce que **« le fait d'ôter la vie endurecit le cœur et crée de lourdes dettes karmiques. La nourriture carnée représente une entrave dans toute progression spirituelle »**<sup>75</sup>.

---

75 Marjolaine Jolicœur. *Végétarisme et non-violence*.

## Les Parsis

Les parsis sont les descendants d'anciens réfugiés iraniens fidèles du prophète Zoroastre (Zarathoustra). Il s'agit d'un culte solaire ayant pour livre sacré le *Zend Avesta*. Religion dualiste, elle postule l'existence de deux forces contraires : l'esprit du bien, *Ahura Mazda* et l'esprit du mal, *Ahriman*. Cette doctrine influença fortement les manichéens.

Zarathoustra était très sévère avec ceux qui persécutent les animaux. D'après la tradition parsie, les animaux possèdent un double de lumière comme les anges et les humains.

Peu nombreuse, la communauté parsie est en voie d'extinction. Cependant, les parsis pèsent lourd dans l'économie indienne. Comme la famille Tata, plus gros industriel du pays, la majorité des parsis sont regroupés à Mumbai (Bombay). Pour la plupart, ils sont végétariens.

## Le Bouddhisme

Religion de la compassion, le bouddhisme prescrit la *maitrî* ou bienveillance à l'égard de tous les êtres (hommes et animaux), associé à la renonciation des désirs, qui entraînent souffrance et enchainement des réincarnations. Pour le **Bouddha** (l'éveillé), l'homme ne saurait manger de viande, car « la consommation de la chair détruit la semence de la compassion » (*Mahaparinirvana Sutra*). Il précise encore : « Celui qui refuse de chasser et de pêcher, qui ne tue point et ne veut être cause de la mort d'aucune créature, faible ou puissante, voilà un homme de bien » (*Dhammapada*). Dans un autre texte du *Mahayana* (« grand véhicule »), le *Lankavatara Sutra*, le bouddha est encore plus catégorique en interdisant formellement la consommation de viande, que l'animal soit mort naturellement ou qu'il ait été tué par soi-même ou quelqu'un d'autre.

Précisons du reste que le Bouddha fit son premier sermon dans le parc aux gazelles de Sarnath, près de Bénarès (Varanasi), donc dans un lieu fréquenté à l'époque par les animaux.

Au III<sup>ème</sup> siècle avant J.C., après avoir mené de sanglantes conquêtes, l'empereur **Ashoka** se convertit au bouddhisme. Dès lors, il prend des mesures énergiques pour réformer les mœurs de son royaume :

« Comprenant que tuer est toujours une abomination et que chasser et pêcher sont des manquements à l'*ahimsa*, Ashoka régleme sévèrement la chasse. Il favorise le végétarisme dans tout le royaume et interdit les sacrifices rituels d'animaux. Dans ses palais, aucun animal n'est mis à mort, toute la cour royale s'abstient de chair animale. Un banquet typique du roi pouvait se composer de raisins, de dattes et de mangues, de gâteaux sucrés, de riz bouilli avec épices et de lait chaud au safran »<sup>76</sup>.

« Par solidarité avec le monde animal, Ashoka fonde des hôpitaux, des hospices afin de recueillir les animaux malades ou âgés. Il encourage la protection des forêts et des plantes médicinales »<sup>77</sup>.

Au Tibet, le saint **Shabkar Tsokdruk Rangdrol** (1781/1851) est presque aussi populaire que Milarépa. Il a consacré sa vie à défendre la condition animale et à faire la promotion du végétarisme.

« Nous devons considérer la viande comme impure, comme si elle était la chair de nos parents et de nos enfants. Nous devons la tenir pour du poison. » (Shabkar).<sup>78</sup>

Esprit libre et indépendant, Shabkar considérait la viande comme la nourriture la plus néfaste qui soit. Pour lui, manger de la viande est un obstacle majeur sur la voie de la libération. Contrairement à l'opinion répandue, il considérait que celui qui mange de la viande commet une faute plus grave que celui qui tue l'animal.

Les prases suivantes, tirées du livre *Les larmes du bodhisattva*, résumement bien sa position :

***D'innombrables bêtes sont tuées chaque jour  
Afin de donner de la viande au monde.  
Incontestablement, à des êtres vivants,  
Manger de la viande inflige des souffrances.  
Aucun autre aliment n'est porteur d'autant de morts,  
Et bien plus mauvais que l'alcool est la viande  
Qui, à un tel degré, nuit à la vie des êtres vivants.  
Cette nourriture effroyable doit être proscrite***

---

76 Marjolaine Jolicœur, journal AHIMSA.

77 Marjolaine Jolicœur, journal AHIMSA.

78 Le livre *Les larmes du Bodhisattva*, sur l'œuvre de Shabkar, est malheureusement épuisé en français. Nous espérons que l'éditeur va procéder prochainement à sa réimpression.

*Par quiconque a de la compassion.*

*La cause principale d'une renaissance en enfer est de tuer,*

*Et la viande est la raison principale pour laquelle on tue.*

Quelques années plus tard, un autre maître tibétain, **Nyala Pema Dundul** (1816/1872) a pris le relais. Celui-ci raconte une expérience mystique lors de laquelle il a eu la vision des « mondes inférieurs ». Là, les mangeurs de viande se faisaient torturer par les animaux qu'ils avaient dévoré durant leur vie, le pire sort concernant ceux qui avaient procédé à des sacrifices sanglants.

« Comment quelqu'un entraîné à la compassion pourrait-il manger de la viande ? Observe simplement combien la nourriture carnée entraîne de souffrances ! »

Pour lui, la viande est une « nourriture de malheur », qui engendre une existence de souffrance en tant que fantôme (*preta*) durant des milliers d'années.

Dans la perception bouddhiste de l'auteur, « les consommateurs de chair sont soit des *maras* (démons) soit des *rakshasas* (démons cannibales) » et « manger de la viande conduira à renaître dans les enfers, ou en tant qu'oiseau, chacal ou démon cannibale ». De quoi donner la chair de poule ! On se croirait dans un tableau de Jérôme Bosch.

Malgré cela, jusqu'à ces dernières années, la consommation de viande était coutumière au Tibet – pays pauvre en cultures vivrières – y compris parmi les lamas. Spécialistes de la dialectique, ceux-cis étaient très habiles pour justifier leur position.

À son époque, Alexandra David-Neel avait parfaitement saisi le paradoxe qu'il y a pour un bouddhiste, censé ne pas tuer d'être vivant, à manger de la viande ou du poisson. Dans *Mystiques et magiciens du Tibet* (publié en 1929), elle pose à un lama-ermite – non végétarien – la question embarrassante du bien-fondé de son comportement alimentaire. Après avoir vainement tenté d'emberlificoter son interlocutrice dans de savantes explications, celui-ci finit par couper court à la conversation...

Mais les choses finissent pas évoluer :

Le 3 janvier 2007, à Bodhgaya, lieu de l'illumination du Bouddha, devant une assemblée de 6000 personnes réunissant de nombreux

dignitaires du bouddhisme tibétain, le *Karmapa*<sup>79</sup> a fait une déclaration solennelle, incitant vivement les moines à renoncer à la viande. Il fit même fermer un abattoir de la communauté tibétaine en exil et le *Dalai-lama*, qui consommait de la viande pour raison de santé, se serait lui-même conformé à ces directives.

À la suite de cette recommandation, en 2007, 14000 tibétains (principalement des jeunes) ont pris l'engagement par écrit de suivre un régime végétarien à vie. Et depuis, on assiste à une éclosion de restaurants végétariens, même dans les différentes régions tibétaines sous administration chinoise.

Le *Karmapa* a également interdit la viande dans les offrandes rituelles, conformément au précepte du bouddhisme tibétain suivant lequel : « Offrir aux déités de la viande obtenue en tuant des êtres animés est comme offrir à une mère la chair de son propre enfant ; et ceci est un grave manquement »<sup>80</sup>.

Dans son livre *Karmapa*, Jean-Paul Ribes note que des prodiges accompagnèrent la naissance du XVIIème *Karmapa*, dans une famille de nomades du Tibet oriental le 26 juin 1985. Et durant son enfance le jeune garçon faisait preuve de claivoyance, doublée d'un amour sincère pour les plantes et les animaux. « Mais ce que tout le monde remarque, c'est son amour spontané pour tout ce qui vit. Un animal qui souffre le fait fondre en larmes et il s'emploie à lui porter secours » [...] « Il ne supporte pas que l'on maltraite un arbre, une plante ». Cela montre bien que les recommandations du *Karmapa* en faveur du végétarisme correspondent à un penchant naturel et que ses prises de positions écologiques sont parfaitement sincères.

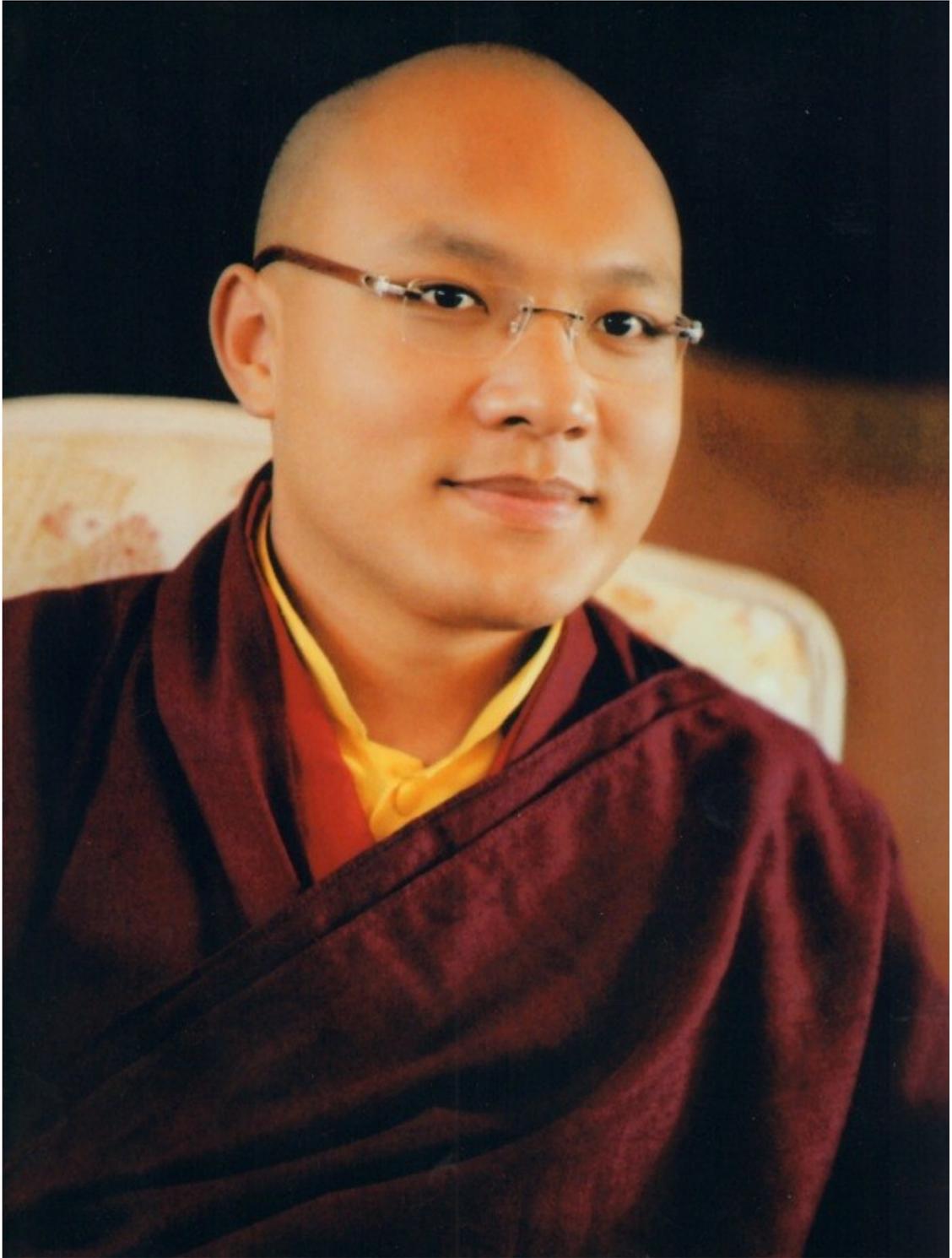
En effet, le *Karmapa* sonne le tocsin pour que son peuple devienne conscient du péril planétaire lié à l'environnement et que chacun réforme son comportement (préservation de la qualité de l'eau et du sol, incitation au reboisement, développement des énergies douces).

Beaucoup voient en lui le futur successeur du *Dalai Lama*, qui appartient à l'école majoritaire des *Gelougpa*.

---

79 Troisième rang parmi les dignitaires religieux du bouddhisme tibétain. Il a fui le Tibet sous occupation chinoise à l'âge de 14 ans en traversant l'Himalaya en plein hiver.

80 On voit apparaître avec le *Karmapa*, une nouvelle génération de chef religieux inspiré, animé d'une réelle volonté de réforme pour mettre fin au laisser-aller du clergé. Voir ses déclarations sur le végétarisme en annexe ou sur le site : <http://www.karmapa.fr>



Orgyen Trinley Dorjé, 17ème Karmapa  
chef de l'école des Kagyupa (voie de la transmission orale)

En Chine intérieure, on assiste également à un récent développement des pratiques végétariennes (pas seulement parmi la communauté tibétaine) parallèlement à un essor de la consommation globale de viande. Autrefois associé au bouddhisme de groupes religieux marginaux, le végétarisme chinois contemporain est plutôt lié à des raisons de santé, comme la peur d'une contamination suite à l'épidémie de grippe aviaire en 2003. Comme dans le reste du monde, le phénomène est majoritairement féminin.

Par contre, les observateurs notent un net recul du sentiment de compassion vis à vis des animaux dans la population chinoise depuis le milieu du XX<sup>ème</sup> siècle. Cela est certainement lié à l'éradication par le pouvoir central d'un grand nombre de groupes religieux bouddhistes jugés subversifs. La Chine ancienne était en effet profondément imprégnée par la morale bouddhiste et, à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle, la consommation de viande – en particulier de bœuf – était encore considérée comme impure et incompatible avec une démarche spirituelle authentique.

Albert Schweitzer signale que le sentiment de compassion envers les créatures existait déjà avant l'introduction du bouddhisme en Chine au début de l'ère chrétienne, notamment sous l'impulsion de Mencius (372/289 av. J.C.). Il cite un ouvrage populaire du Moyen Âge, le *Kan-ying-p'ien (Le Livre des actions et des rétributions)* dont l'un des préceptes engage au respect scrupuleux de la vie animale :

« Il faut avoir pour toutes les créatures un cœur compatissant. Il ne faut faire aucun mal ni aux vers, ni aux insectes, ni aux plantes, ni aux arbres. Il agit mal [...] celui qui tire sur les oiseaux, chasse les animaux sauvages, déterre les larves des insectes, effraye les oiseaux qui couvent, bouche les terriers, détruit les nids, blesse les bêtes portantes, [...] trouble le repos des hommes et des bêtes ».

On croirait des préceptes jaïns.

Il en va de même au Japon où le bouddhisme zen (école shingon) interdit la viande aux moines. Le maître Dōgen disait même que « le fait de manger de la viande diminue l'esprit de compassion ». Du reste, historiquement, la base de l'alimentation japonaise est constituée de riz accompagné de haricots et de légumes, la consommation de viande n'ayant été introduite qu'à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle, avec son cortège de

maladies. Mais l'attitude du clergé bouddhiste vis à vis de la viande est loin d'être uniforme. Globalement, le végétarisme est plus répandu dans les pays suivant la tradition du Mahâyâna ou grand véhicule, soit le Tibet, la Chine, la Corée et le Japon ; tandis que les pays du sud-est asiatique comme la Birmanie, la Malaisie, la Thaïlande, le Cambodge, le Laos, le Viet-Nam ou le Sri Lanka, qui suivent la tradition du Theravâda, sont moins scrupuleux sur le principe. Le prétexte invoqué est que les moines bouddhistes mendiant leur nourriture quotidienne, il leur est impossible de refuser un aliment, ni de formuler un choix. Ils doivent accepter ce qu'on leur propose...

## La position du « Petit Bouddha » népalais

Un autre leader religieux a pris position contre le sacrifice rituel, couramment pratiqué au Népal. Il s'agit du jeune ermite *Palden Dorje* (*Ram Bahadur Bomjan* pour l'état civil), surnommé *Little Buddha* et qui jouit d'une extraordinaire popularité dans son pays. Issu d'une famille paysanne très pauvre, il est considéré par beaucoup comme la réincarnation du Bouddha historique, qui est né dans la même région et dont la mère portait le même prénom *Maya*. Il serait plus juste de voir en lui un *bodhisattva*, c'est à dire un être qui recherche l'illumination par amour pour toute forme de vie. Il a du reste lui-même nié être la réincarnation du bouddha Sakyamuni. Comme le *Karmapa*, il manifesta très jeune une vive compassion à l'égard des animaux, qui sont pour lui des êtres vivants doués de sensibilité. Sur ses conseils, sa famille est devenue strictement végétarienne, ainsi que plusieurs personnalités népalaises. Et, depuis qu'il a entamé sa méditation en mai 2005, le pays en proie à la guerre civile a retrouvé une paix relative.

On prétend qu'il a cessé de manger et de boire depuis cette date, alors qu'il n'avait que 15 ans, ne se nourrissant que de *prana*, l'énergie cosmique. Si c'est vrai, cela contredit bien sûr les lois de la nutrition et même un observateur averti comme Matthieu Ricard exprime des doutes. Pourtant, il est notoire que des stigmatisées comme Thérèse Neumann et Marthe Robin n'ont vécu durant des années que d'une hostie quotidienne, sans absorber aucun autre corps liquide ou solide. Si ces prodiges

dérangent les autorités civiles et religieuses, ils ne se limitent pas à la seule religion chrétienne, puisqu'on trouve des exemples comparables partout à travers le monde. Ce n'est pas parce qu'un phénomène défie les lois de la science qu'il faut le nier pour autant.<sup>81</sup>

Donc, que *Palden Dorje* mange ou pas n'est pas notre propos, et cela nous semble relativement secondaire, même si ça arrange certains de croire qu'il se nourrit en cachette. Son message de Paix nous paraît bien plus important. On peut juste préciser qu'il a été filmé début 2006 par Discovery Channel durant 4 jours et 4 nuits d'affilée, durant lesquels il est resté parfaitement immobile, en méditation, sans manger ni boire quoi que ce soit.



Palden Dorje en méditation, avril 2009

Depuis mai 2005, *Palden Dorje* médite dans la jungle du Terai, fréquentée par les bêtes sauvages, au pied d'un figuier sacré ( *Ficus*

---

81 Dans les années 1930, le swami Paramahansa Yogananda rencontra Giri Bala, une femme bengalie qui est restée 56 ans sans rien boire ni manger. Prahlad Jani, un autre yogi indien, présente aujourd'hui les mêmes capacités.

Le magazine NEXUS n° 69 de juillet-août 2010 a consacré un intéressant dossier de 6 pages à ce phénomène dénommé *inédie*.

*religiosa* ou *Pipal* ), s'éclipsant lorsqu'il est pressé par la foule, puis réapparaissant régulièrement pour diffuser son enseignement au public népalais qui afflue en masse.

Début octobre 2009, *Palden Dorje* a pris la parole devant 10000 personnes pour exhorter les gens à abandonner les sacrifices rituels lors du festival *Ghadi Mai*, nom local de la *Durga Puja*. Il faut savoir qu'à l'occasion de cette fête, qui a lieu au Népal en novembre tous les 5 ans, près de 250000 animaux sont sacrifiés, ce qui en fait le plus grand abattoir du monde. Les animaux en question sont principalement des chèvres.



Palden Dorje, novembre 2008

Il y a des années, j'ai eu l'occasion d'en voir plusieurs trainées de force à la mort à cette occasion, leur viande étant ensuite découpée sans aucune hygiène sur une tôle ondulée au milieu des mouches envahissantes. Cela n'a pas dû changer foncièrement.

Les autres animaux sacrifiés sont des buffles<sup>82</sup>, pigeons, canards et coqs. Les végétariens, pour leur part, offrent des fleurs, des fruits, du rouge vermillon, des miroirs, du fil rouge et des bracelets.

En 2009, les prêtres hindous – qui ont des intérêts financiers importants en la matière – ont empêché *Palden Dorje* de s'exprimer durant

---

82 En 2009, 20000 buffles ont été tués à cette occasion.

Voir la vidéo sur <http://www.etapasvi.com>

Pour plus de clareté, il faut préciser la situation particulière du Népal, où 90% de la population est hindoue, tandis que 10% est de confession bouddhiste. Mais les deux religions sont relativement imbriquées, et contrairement à l'Inde, les sacrifices rituels d'animaux sont couramment pratiqués au Népal. Cependant, la moitié des hindous qui viennent sacrifier un animal lors du festival de *Gadhi Mai* proviennent de l'Inde, la région étant frontalière. Les gens s'imaginent ainsi attirer sur eux et leur village les bonnes grâces de la déesse Durga. Le message de *Palden Dorje* – typiquement bouddhiste – puisse-t-il être entendu et ce genre de pratique cesser rapidement.

le festival, sous le prétexte de maintenir la sécurité des lieux. Mais prenons garde à ne pas jeter la pierre aux népalais. Aussi horrible que soit cette tuerie, il se passe la même chose quotidiennement dans nos abattoirs aseptisés.<sup>83</sup>

## Le Confucianisme

Si la révolution culturelle a tenté de l'éradiquer, **Confucius** ou **Kǒngzǐ** (551/479 av. J.C.) conserve une grande influence sur la mentalité et le code de conduite des chinois. Contemporain de Pythagore, Zoroastre, Mahavira, Bouddha et Lao Tseu, Confucius jette les bases d'une morale socialement acceptable, qui rappelle parfois celle d'Épicure :

« Ne faites pas à autrui ce que vous ne voulez pas qu'on vous fasse ».

« Les céréales doivent représenter la partie principale de la nourriture ».

« Quiconque a entendu les cris d'un animal qu'on tue ne peut plus jamais manger de sa chair ».

## Le Taoïsme

Légèrement antérieure au Confucianisme, le Taoïsme est une philosophie libertaire et bucolique fondée par **Lao Tseu** ou **Laozi**, auteur présumé du Tao Te King. Il s'agit d'une vision du monde empreinte d'une grande sagesse, qui vante les mérites du non-agir.

« Dans les règles monastiques du taoïsme actuel se retrouvent ces commandements : « Tu ne tueras aucun être vivant, et tu ne feras de mal à aucun. » – « Tu ne consommeras ni la viande, ni le sang d'aucun être vivant »<sup>84</sup>.

L'interdit taoïste concerne principalement les viandes de bœuf et de chien.

---

83 Voir en annexe le témoignage d'un employé de Charal page 188.

84 Marjolaine Jolicœur. *Végétarisme et non-violence*.

# L'aube d'une nouvelle ère

## Vers une humanité végétarienne ?

Depuis l'antiquité, les plus grands philosophes ont prédit que, tant que l'homme n'abandonnera pas la nourriture carnée, l'humanité ne connaîtra pas la paix.

Tout comme Socrate, **Pythagore** (570/v.480 av. J.C.) était végétarien, et sa doctrine nous est connue par les philosophes grecs qui l'ont commentée :

« Aussi longtemps que les hommes massacreront des animaux, ils se tueront entre eux. En effet, celui qui sème les graines du meurtre et de la souffrance ne peut récolter la joie et l'amour ».

D'après **Plutarque** (v. 46/v. 125) en effet :

« Les disciples de Pythagore ont préconisé la bonté envers les animaux en guise d'exercice préparatoire qui doit mener à la pitié et à l'amour de l'humanité » (*L'intelligence des animaux*).

A la Renaissance, **Léonard de Vinci** (1452/1519), peintre et visionnaire, témoignera de son respect envers le monde animal et de sa foi dans une humanité future végétarienne et non-violente :

« J'ai rejeté la viande depuis très tôt dans mon enfance et le temps viendra où les hommes, comme moi, regarderont le meurtre des animaux comme ils regardent maintenant le meurtre de leurs semblables ».

Nous sommes sans doute à l'aube de cette époque, car une récente enquête aux États-Unis indique que 42 % des végétariens américains, soit 4,8 millions de personnes, considèrent l'abattage d'animaux comme un

meurtre<sup>85</sup>.

Au XIX<sup>ème</sup> siècle, **George Sand** (1804/1876) manifeste elle aussi sa foi dans l'évolution future de l'humanité, qui devra s'affranchir à la fois de son addiction à la viande et des guerres qui l'accablent :

« Ce sera un grand progrès dans l'évolution de la race humaine quand nous mangerons des fruits et que les carnivores disparaîtront de la Terre. Tout sera faisable sur cette Terre à partir du moment où nous viendrons à bout des repas de viande et des guerres ».

Philosophe, poète et naturaliste américain, **David Thoreau** (1817/1862) influença Tolstoï, Gandhi et Martin Luther King, qui s'inspirèrent de sa doctrine de la désobéissance civile. Apôtre de la non-violence et de l'abolition de l'esclavage, David Thoreau entrevoyait une humanité végétarienne :

« Il est dans la destinée humaine, dans son évolution progressive, d'arrêter de manger de la viande ».

**Tolstoï** (1829/1910) fut l'un des plus fervents partisans du régime végétarien, dans lequel il voyait à la fois une obligation morale et un premier pas pour s'affranchir du cloaque dans lequel l'alimentation carnée maintient l'homme « primitif » :

**« Tant qu'il y aura des abattoirs, il y aura aussi des champs de bataille ».**

« ...la nourriture carnée est un résidu primitif ; le passage à une alimentation végétarienne est la première manifestation de l'instruction ».

À propos de Tolstoï, il y a une petite anecdote intéressante :

Végétarien convaincu, Tolstoï ne mangeait pas de viande. Or, un jour, une tante vint passer quelques jours à la maison. Cette dame aimait bien la viande et se plaignit de la frugalité des repas qu'on lui servait. Le lendemain, en venant à table, elle trouva une volaille vivante attachée à sa chaise et un grand couteau posé sur son assiette. Comme elle demandait ce que signifiait cette mascarade, Tolstoï, gardant difficilement son sérieux, lui répondit : « Nous savions que vous vouliez manger du poulet, mais personne à la maison n'a osé le tuer ! »

---

85 Source : [www.euroveg.eu/lang/fr/info/howmany.php](http://www.euroveg.eu/lang/fr/info/howmany.php)

La lecture de Tolstoï inspira le **Mahatma Gandhi** (1869/1948) durant sa jeunesse. Celui-ci reprit à son compte l'idéal moral du poète russe, non sans avoir expérimenté divers régimes alimentaires :

« J'ai la conviction que le progrès spirituel exige qu'à un moment nous cessions de tuer les autres créatures pour la satisfaction de nos désirs corporels » (1932).

Prix Nobel de littérature en 1925, **George Bernard Shaw** (1856/1950) découvrit le végétarisme dans sa jeunesse à la lecture de Shelley. Il est l'auteur de cette phrase lapidaire :

« **Les animaux sont mes amis et je ne mange pas mes amis** ».

Lui aussi estimait que la Terre ne connaîtra pas la Paix tant que l'homme se nourrira de viande :

« Tant que nous sommes nous-mêmes les tombeaux vivants d'animaux assassinés, comment pouvons-nous espérer des conditions de vie idéales sur cette Terre ? ».

George Bernard Shaw était un homme plein d'humour. À la fin de sa vie, alors qu'il était malade et condamné par ses médecins, il dicta devant ceux-ci son testament dans les termes suivants :

« Je déclare solennellement que telle est ma dernière volonté : une fois délivré de mon corps physique, je désire que mon cercueil soit porté au cimetière accompagné par un cortège funèbre composé comme suit : d'abord d'oiseaux, deuxièmement de moutons, d'agneaux, de vaches et d'autres animaux de ce genre, troisièmement des poissons vivants dans un aquarium. Chacun des membres de ce cortège devrait porter une pancarte avec l'inscription : Seigneur, sois miséricordieux envers notre bienfaiteur G.B. Shaw qui a donné sa vie pour sauver la nôtre ».

Finalement, il se rétablit et vécut encore plusieurs années.

**Albert Einstein** (1879/1955) lui-même semblait ressentir le caractère morbide de l'alimentation carnée et son influence mortifère sur les populations :

« Rien ne pourra être plus bénéfique à la santé humaine ni accroître les chances de survie de la vie sur la Terre qu'une évolution vers un régime végétarien ».

Prix Nobel de la Paix en 1953, **Albert Schweitzer** (1875/1965) mis en pratique ses convictions chrétiennes à travers ses activités de médecin missionnaire en Afrique, ainsi que par ses pensées philosophiques et théologiques. C'était aussi un compositeur et un organiste de talent. Végétarien au soir de son existence, il attachait une grande importance au respect de la vie :

**« Jusqu'à ce qu'il étende le cercle de sa compassion à toutes les créatures vivantes, l'homme lui-même ne trouvera pas la paix ».**

De confession protestante, Albert Schweitzer voulait-il par cette phrase insister sur une faille majeure de la théologie catholique, qui n'accorde pas aux animaux le statut de créatures vivantes méritant l'amour et le respect qui leur revient ?



Albert Schweitzer

**Georges Krassousky** est un grand humaniste et pacifiste qui a mené de nombreuses actions, notamment à vélo, un peu partout en Europe. Lui aussi estime que la paix universelle est subordonnée à notre attitude vis à vis du monde animal :

« Il y a toutefois un domaine – un domaine très étendu et très important – où nous devons également rechercher la Paix, c'est celui de nos relations avec les animaux domestiques et sauvages. Car là aussi, il y a une situation de guerre et ce sont incontestablement les hommes qui y jouent le rôle d'agresseurs en infligeant à des créatures sans défense d'indicibles souffrances : la vivisection, la chasse, l'élevage industriel... Que d'innocentes victimes ! Et comment voulez-vous que les hommes qui commettent tous ces actes de cruauté et ceux qui y consentent puissent vivre en Paix entre eux ? [...] Comment voulez-vous que les hommes trouvent la paix intérieure en ayant les mains couvertes de sang ? Et sans cette paix intérieure, comment peut-on espérer que la Paix – la vraie Paix, la Paix sans armes – puisse s'établir un jour dans le monde ? »<sup>86</sup>.

Plusieurs des auteurs que nous venons de citer vécurent jusqu'à 90 ans et plus. Comme quoi le régime végétarien procure de vieux os.

---

86 Cité par Marjolaine Jolicœur dans le journal AHIMSA.

## *Little Tyke*, la lionne végétarienne

L'homme n'est pas le seul à pouvoir se passer de viande. Des animaux considérés comme exclusivement carnivores adoptent parfois un régime végétarien. Certes, ces cas sont extrêmement rares, mais fascinent et représentent une énigme scientifique.

Ainsi l'histoire de la lionne *Little Tyke* défraya la chronique aux États-Unis dans les années 1950. Au zoo de Seattle se trouvait alors une lionne arrachée à la vie sauvage, qui tuait tous les petits auxquels elle donnait naissance en les fracassant contre les barreaux de sa cage. Lorsque Georges et Margaret Westbeau furent témoins d'une nouvelle « tentative d'homicide », ils parvinrent à attraper le lionceau, gravement blessé à une patte et à le retirer des crocs de la lionne à travers les barreaux. Ils emmenèrent alors le bébé (qui était une femelle) dans leur ranch, où ils élevaient déjà chevaux, vaches, poulets, paons, accompagnés de chiens et chats. Curieusement, la jeune lionne, qui se remettait de sa blessure, refusait catégoriquement les os de bovins, qui sont un délice pour ses congénères, ainsi que les biberons de lait + céréales lorsqu'ils contenaient ne serait-ce qu'une goutte de sang. De même, la lionne frémissait de peur et se sauvait si elle sentait une odeur de viande hachée sur la main de son soigneur. Malgré la promesse d'une récompense de 1000 \$ à qui pourrait faire manger de la viande à la lionne, celle-ci continuait de refuser toute nourriture carnée pour se contenter d'un mélange de céréales, de lait et d'œufs. *Little Tyke* s'entendait bien avec les chats de la ferme, ainsi qu'avec un faon, mais surtout avec l'agneau *Becky*, qui marquait une affection particulière pour la lionne. La lionne témoignait aussi son affection en léchant avec douceur une portée de poussins. Elle abritait volontiers ceux-ci dans son encolure, voire dans sa gueule, sans leur faire aucun mal. Tout cela fut filmé par une équipe de télévision pour l'émission *You asked for it ! (A votre demande)* présentée par Art Baker. *Little Tike* mourut à l'âge de 9 ans d'une infection pulmonaire<sup>87</sup>.

---

87 Détails et photos sur le site : <http://pranique.com/lionveg.html>.

Le régime végétarien de cette lionne présente une énigme pour la science. En effet, les félins sont des carnassiers qui peuvent devenir aveugles ou développer une cardio-myopathie lorsque leur alimentation est carencée en taurine. Or la viande est l'unique source de taurine, substance absente de l'alimentation végétale, alors que le lait et les œufs n'en contiennent que des traces. Comment *Little Tyke* a-t-elle pu vivre 9 ans en bonne santé sans un régime alimentaire adapté à sa race ? A croire que, par son choix délibéré, la lionne a provoqué une mutation génétique qui lui a permis de s'adapter à un régime sans viande et carencé en taurine.

Bien que rare, le cas de *Little Tike* n'est pas unique. Dans son *Autobiographie d'un yogi* (chap. 42), le Swami Paramahansa Yogananda cite le cas d'une autre lionne apprivoisée rencontrée à Allahabad en 1936. Elle refusait également la viande, lui préférant le riz et le lait.

Il existe des cas analogues chez les chats, comme *Dante*, le chat de Becky Page, en Grande Bretagne. C'est un jeune chat noir et blanc recueilli dans la rue, qui refuse la viande comme le poisson. Il se détourne des meilleurs aliments en boîte, pour jeter son dévolu sur les fruits et légumes, en particulier les bananes. Ce chat d'intérieur déteste sortir. Il préfère rester à la maison avec ses compagnons : trois poulets, un lapin, deux cochons d'Inde, un rat, un hamster et un poisson. Une vraie arche de Noé !

Un internaute australien, Kevin M., signale un cas semblable dans les montagnes d'Irian Jaya (Indonésie) au milieu des années 80. Le chat en question n'avait jamais mangé de viande, à cause de la difficulté pour ses maîtres à s'en procurer. Il se nourrissait exclusivement de riz et de légumes. Malgré cela, il semblait en parfaite santé, mis à part le fait qu'il avait perdu toutes ses dents devenues inutiles. C'était parait-il un animal très affectueux.

Il nous semble que l'exemple de ces animaux illustre une préfiguration de ce qui constituerait une humanité sans violence. Ne sont-ils pas venus sur terre en témoignage et pour nous donner une leçon ? A savoir que chacun d'entre nous peut renoncer à faire couler le sang et se nourrir sans porter atteinte à d'autres êtres vivants. Même la thèse des naturalistes, selon laquelle les canines des félins sont faites pour déchirer la viande, est mise en échec par des exemples comme celui de *Little Tike*. Ainsi, il n'y aurait pas de fatalité dans la nature ; où plutôt, il existe une loi

supérieure à la loi naturelle, qui peut briser les chaînes du déterminisme<sup>88</sup>.

Quant aux théologiens qui seraient tentés de le faire, ils ne peuvent plus désormais considérer comme une hallucination la déclaration du prophète **Isaïe** (65, 25) :

« Le loup paîtra avec l'agneau,  
Le lion et le bœuf mangeront du foin,  
Et le serpent aura la poussière pour nourriture ».

Pour ma part, je pense depuis longtemps que l'humanité est appelée à devenir végétarienne, par choix ou par nécessité. C'est aussi ce que pense le Docteur Christian Tal Schaller, qui écrit : « ...le troisième millénaire verra s'instaurer une alimentation végétale pour tous les habitants de la planète ».

**Soyons les acteurs de notre futur en rejetant la viande, premier pas vers une société fraternelle ; et faisons de la non-violence l'antichambre de l'amour envers toutes les créatures.**

## Un avant-goût du paradis

Au Moyen-Âge, **Saint François d'Assise** (1182/1226) préfigure les temps messianiques : son amour immense envers la création (animaux, plantes, minéraux, éléments naturels, astres...) lui permet d'établir un rapport de confiance avec le règne animal, de dialoguer et d'avoir autorité sur celui-ci.

Saint Bonaventure, lui-même franciscain, affirmait sa conviction de l'existence d'une âme animale. Il décrit le comportement particulier des animaux partout où passait Saint François, comme à Greccio où il caressait affectueusement un lièvre venu se blottir contre sa poitrine. L'anecdote du loup qui terrorisait la même ville est célèbre :

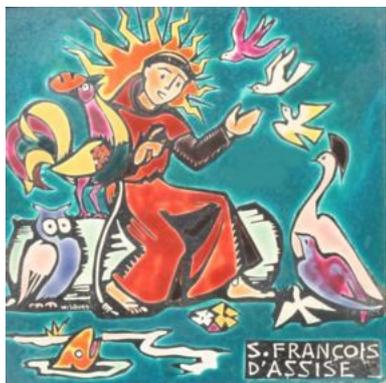
« A Greccio, où la ville était aux prises avec les meutes de loups féroces et la grêle qui ravageait les vignes, François appela tout le monde à la conversion, – c'était le prix à payer pour être délivrés de ces fléaux. Les

---

<sup>88</sup> Le fait que les créationnistes américains se soient emparés de l'histoire de Little Tyke n'enlève rien à son authenticité.

habitants de la ville furent témoins de la marche du saint dans la forêt, pour aller au devant du méchant loup, qui mit sa patte dans la main de François, après s'être engagé par pacte à ne plus faire de mal à personne ».

En effet, les habitants de la ville s'étaient engagés à nourrir le loup en échange de l'arrêt des attaques de celui-ci.

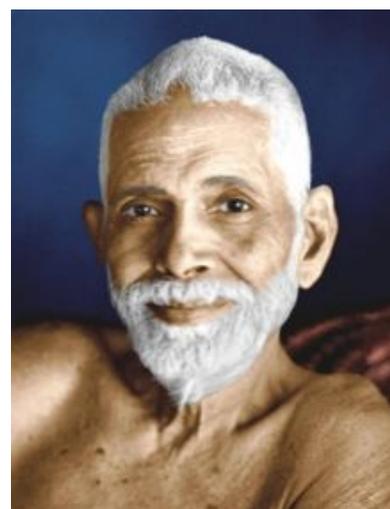


St François, émail de Wisques

On représente souvent Saint François avec des oiseaux. Précisons qu'il ne les attirait pas avec du vieux pain sur son balcon comme dans la chanson.

« Près de Venise, les oiseaux faisaient un tel vacarme durant la prière des frères que François les fit taire jusqu'à la fin des Laudes. Il lui obéirent »...

Ceux qui pensent que Saint François d'Assise est un cas unique se trompent. Dans le sud de l'Inde, **Ramana Maharshi** (1879/1950) était suivi par une quantité d'oiseaux et d'animaux domestiques lorsqu'il faisait sa promenade quotidienne sur la colline d'Arunâchala, près de Tiruvannamalai. Il arbitrait même les différents entre les bandes de singes qui venaient le trouver pour régler leurs conflits ! Lui aussi avait atteint cet état de béatitude et d'amour universel envers toutes les créatures.



Ramana Maharshi

En 1978, j'ai fait la connaissance d'un yogi hindou nommé Thikonath Baba, qui avait vécu douze ans dans une caverne du mont Abu (sud du Rajasthan), au milieu de la jungle infestée de singes, de serpents, ainsi que de quelques tigres et ours. A l'époque où je l'ai rencontré, il vivait principalement à côté d'une petite plantation de bananiers et de papayers, au pied de la montagne. Or, les singes, qui aiment les bananes, respectaient sa plantation, dans laquelle il leur avait interdit de pénétrer. Il s'adressait du reste à eux dans leur langage. Quand on a vu avec quelle

rapidité une bande de singes est capable de dévaster une plantation de manguiers, on est impressionné. L'ermite hindou dont je parle était bien entendu strictement végétarien.<sup>89</sup>

Apparemment, il n'avait pas conclu de pacte avec les serpents, puisqu'un jour, en plein après-midi, nous vîmes un python de près de 4 m de long, gros comme un tuyau de lance à incendie, traverser tranquillement le terrain, à quelques pas de l'endroit où nous dormions la nuit à la belle étoile... Je n'avais pas à m'en faire, les animaux sont moins dangereux que les humains.

En présence de cet ermite, un villageois raconta un jour une anecdote instructive. De temps en temps, un tigre sortait de la jungle et s'attaquait aux troupeaux des paysans vivant au pied de la montagne. Avec les vaches, le tigre apaisait toujours sa faim, car elles se dispersent. Avec les buffles, il repartait bredouille, car cet animal, qui a gardé l'instinct de survie, se regroupe en faisant face, et le tigre craignant une blessure, finissait par abandonner la partie. Cela pour signifier qu'en cas de danger, l'individualisme mène à sa perte ; seule la solidarité peut nous sortir d'affaire. Décidément, les animaux ont bien des choses à nous apprendre.

Martin Luther King n'exprimait pas autre chose en disant : « Nous devons apprendre à vivre ensemble comme des frères, sinon nous mourrons seuls comme des idiots ! »

## Médiumnité et monde animal

Chacun sait qu'une profonde affection partagée, entre humains tout comme à l'égard d'un animal, permet de développer des liens télépathiques particuliers. **Samantha Khury** est une américaine qui, malheureuse durant son enfance, s'est tournée vers les animaux, qui l'ont réconfortée. Elle en a tiré d'étonnants dons médiumniques, lui permettant de diagnostiquer et de traiter l'origine des mystérieuses maladies frappant les animaux les plus divers.

*Je parle aux animaux*, un documentaire de Peter Friedman (2000) la

---

89 Précisons que, selon les **Yoga Sutras** de **Patanjali** (3,17), la compréhension du langage de tous les êtres vivants est une résultante du *Samyama*, l'état d'unité avec la création résultant de la méditation.

montre ainsi faire de la gymnastique, en mouvements coordonnés, avec un perroquet déplumé par le stress, guérir un chat névrosé ou déceler la cause de l'agressivité d'un étalon épuisé par son entraînement intensif.

Nous aurions tous en nous cette capacité non développée.

Voltaire n'avait-il pas raison, de dire que nous avons perdu la capacité de dialoguer avec les animaux depuis que nous les mangeons ?

Rétablissons enfin cette confiance perdue, et nous serons émerveillés par le résultat.

D'après Samantha Khury, « les animaux sont extrêmement sensibles et conscients de leur environnement. Beaucoup plus que les gens ne le croient ». Deux vidéos d'elle sont visibles sur *Dailymotion* .

Pour ceux qui s'intéressent de près à la communication télépathique avec le monde animal, je recommande la lecture du livre *Perles de sagesse du peuple animal*, aux éditions Ariane. C'est un recueil de messages télépathiques collectés par des femmes médium auprès d'animaux les plus divers, plusieurs étant le porte-parole de leur espèce.

D'après ces messages, certains animaux, comme les poulets, accepteraient volontiers d'être consommés par l'homme, à condition d'avoir été élevés dans des conditions décentes, en contact avec la terre et qu'on leur demande avec respect la permission de les sacrifier, comme le font les chasseurs animistes. Si ces conditions ne sont pas remplies, la viande peut devenir toxique pour celui qui la mange. Mais il va de soi que, quand on aime véritablement les animaux, on évite absolument d'en consommer la chair.



Hélène Bouvier

**Hélène Bouvier** (1901/1999) était une femme médium, profondément croyante, qui avait le don de communiquer avec les défunts. Végétarienne, elle était convaincue de l'existence de la réincarnation et portait bien ses 90 printemps. D'une grande simplicité, elle s'intéressait plus aux choses spirituelles que matérielles ; tout le contraire de notre époque. Hélène Bouvier avait une vénération particulière pour le Padre Pio, qu'elle rencontra à plusieurs reprises. Il lui apporta un grand réconfort dans une période de désarroi, et elle eut l'occasion d'expérimenter personnellement le don de bilocation du Padre. Elle a écrit près d'une dizaine de livres dans lesquels elle raconte

ses expériences.

Dans *Merveilleuse certitude*, datant de 1969, elle écrit :

« Les hommes sont persuadés qu'ils mourraient s'ils ne mangeaient pas de viande, pourtant on vit très bien en étant végétarien... Ce qu'il faudrait surtout éviter, c'est de causer de la souffrance à un animal, ne pas chasser pour le plaisir de tuer, pour avoir le plus beau tableau de chasse, oubliant que tout acte cruel porte son fruit ».

Elle raconte ailleurs qu'elle a mis plusieurs fois des chasseurs en garde, les avertissant qu'ils risquaient de sérieux problèmes s'ils n'abandonnaient pas la chasse. Ce qui ne manqua pas de se produire chez ceux qui ne tinrent pas compte de ses recommandations.

Pour illustrer ce propos, je rappelle que l'empereur François-Joseph d'Autriche-Hongrie, qui était un chasseur invétéré, a connu de graves ennuis au cours de sa vie : le suicide de son fils Rodolphe, l'exécution de son frère Maximilien empereur du Mexique, l'éloignement puis l'assassinat de sa femme Sissi, l'assassinat de son neveu l'archiduc François-Ferdinand à Sarajevo en 1914, qui déclencha la première guerre mondiale et pour finir la dissolution de son empire, démantelé par les puissances victorieuses deux ans après sa mort. La tuerie de milliers de bêtes sauvages, qu'il abattit au cours de son existence, avait sans doute généré un lourd karma.<sup>90</sup>

Dans un autre livre intitulé *Entre les mains de Dieu* (1993), Hélène Bouvier aborde la question de **l'âme animale** :

« Combien de fois ne m'a-t-on pas injuriée lorsque j'affirmais que les animaux avaient une âme ! Je sais que pour beaucoup, cette vérité est fort gênante. Mais il me faut bien continuer à la proclamer, surtout lorsque je vois un animal décédé. J'en profite pour saluer le courage du pape Jean-Paul II qui, il y a deux ans, a dit dans son allocution de la nouvelle année que les animaux avaient une âme et qu'il ne fallait pas les faire souffrir. C'était la première fois en deux mille ans que l'Église parlait de l'âme animale ! ».

---

90 En France, la loi protège les chasseurs puisqu'un décret paru au Journal Officiel du 6 juin 2010 menace ceux qui tentent d'empêcher une chasse d'une amende de 5ème classe de 1500 €, à 3000 € en cas de récidive. Les parlementaires avaient voté cette proposition de loi presque à l'unanimité en décembre 2008.

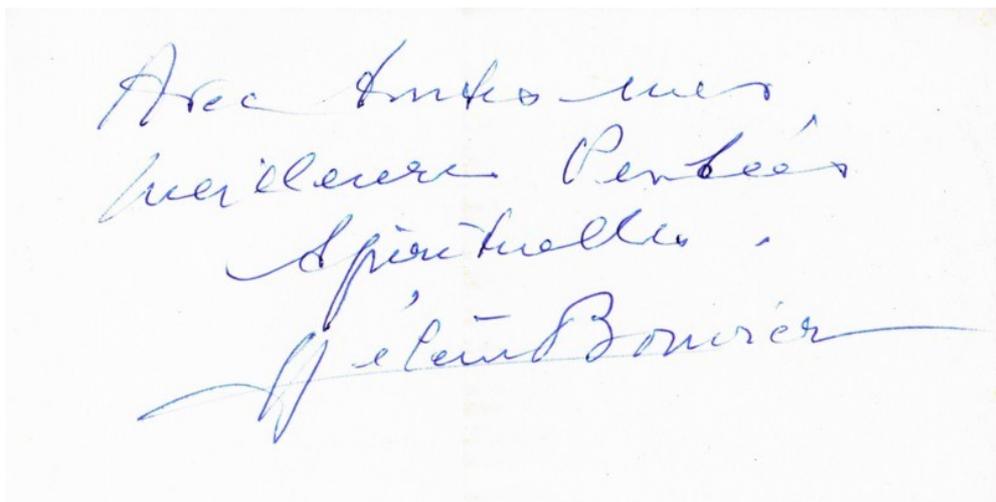
Gandhi, en tout cas, ne doutait pas que les animaux aient une âme : ... « notre domination sur les ordres inférieurs de la Création ne doit pas aboutir à leur massacre, mais doit leur bénéficier. Car il est certain qu'ils ont une âme aussi ».

Outre ses consultations privées, Hélène Bouvier travaillait sur photo, que lui déposaient des personnes de l'assistance, au début de réunions publiques, dans la salle de conférence bondée d'un grand hôtel parisien. Suivant les esprits des défunts qui se manifestaient, elle donnait des nouvelles de l'être cher. Il était parfois accompagné d'un animal : chien, chat, cheval, tortue, souris blanche et même un jars auquel une personne présente



Hélène Bouvier dans les années 1950

dans la salle avait été particulièrement attachée. Ces manifestations constituaient souvent pour le spectateur contacté une preuve réconfortante de la survie de l'animal dans l'au-delà.



Dédicace du livre *Victoire du Spirituel* par Hélène Bouvier

## Maitreya et l'illumination des animaux

Ce chapitre est la reproduction intégrale d'un article paru dans le journal québécois AHIMSA à la fin des années 1990 <sup>91</sup>. Marjolaine Jolicœur y interviewait Guylaine Sallafranque, médium qui se définit comme « canal de l'énergie d'amour et de compassion de Maitreya ». Maitreya (le nom du futur Bouddha d'après la tradition bouddhiste) représente un réservoir énergétique d'amour et de compassion, qui préside à l'enseignement de l'humanité actuelle en vue de sa transmutation. L'article qui suit est précédé par un court message du peuple animal.

Puissiez-vous reconnaître que nous avons besoin tout comme vous de réconfort et d'amour. Nous avons besoin d'être reconnus pour ce que nous sommes vraiment. Puissiez-vous placer la valeur de Vie au centre de votre vie et prendre conscience que l'appât du gain vous éloigne et vous éloigne toujours de plus en plus de vous-même. Nous sommes en fait un peuple pacifique désirant collaborer avec vous. Nous avons beaucoup à apprendre de vous et vous avez beaucoup à apprendre de nous. Puissions-nous un jour vivre en équilibre et en harmonie afin de partager ensemble cette Terre.

*Ce message du peuple animal du Québec nous a été transmis par Maitreya, un réservoir alliant les énergies existentielles (christiques) et expérientielles (bouddhiques). Ces forces énergétiques sont canalisées par la médium Guylaine Sallafranque, en collaboration avec son directeur de transe Marc Michaud Dart. Maitreya désire échanger avec nous afin de développer une meilleure compréhension de ce que nous sommes en nous stimulant dans la reprise de notre pouvoir de créer nos vies.*

Les énergies invisibles annoncent pour les dix prochaines années des phases d'épuration planétaire. Nous sommes à une époque charnière, très importante. Tous les règnes vivants sur la planète effectueront un saut quantique vers un mouvement dimensionnel plus près des aspirations de nos âmes. Cette transformation globale inclut nécessairement nos relations avec les animaux.

---

91 Avec l'aimable autorisation de Marjolaine Jolicœur du journal AHIMSA.



*Thangka* du Népal représentant le bouddha Maitreya.  
Ses mains forment le *mudra* (geste) de l'enseignement.

Être plus respectueux envers le peuple animal, apprendre à l'aimer, à communiquer avec lui, à entrer en contact avec sa vibration particulière font partie de cette démarche évolutive. Cesser de tuer des animaux, de les maltraiter, de les dénigrer, d'en abuser et de les consommer est primordial : L'implantation de ce mouvement dimensionnel devra passer par la cessation de la consommation sous toutes ses formes du règne animal, car un individu qui veut s'élever au niveau de la Supra-Conscience doit, entre autre, revoir son alimentation et se créer une alimentation qui respecte les lois cosmiques. Car en plus d'assimiler toutes les émotions de peur et de douleur contenues dans la chair animale, en mangeant de la viande, nous contractons un karma lié à la souffrance de l'animal tué. Chaque individu assume la réalité de ce qu'il vit et doit prendre la responsabilité de ses actes de violence puisque ces liens karmiques influencent nos vies : actuellement, tout autour de votre planète, il y a des antécédents, des charges karmiques très importantes liées à la relation que les humains entretiennent avec les animaux. Cependant, tout individu qui choisit, pourrions-nous dire, de faire fondre son karma individuel, peut le faire en ayant des attitudes et des comportements de non-violence avec les animaux.

Pèlerins du temps et de l'espace tout comme les humains, les animaux ont un potentiel spirituel et leurs propres cheminements évolutifs : Il n'est pas question de dire que les animaux sont plus spirituels ou moins spirituels que les humains, ils sont très différents de vous et ont par conséquent des chemins d'évolution très différents. Voilà pourquoi, entre autre, il est très important qu'il n'y ait pas de copulation entre les humains et les animaux, ni de transfert au niveau des gènes. Si l'homme choisit d'expérimenter ceci, il enclenche automatiquement face à lui-même un karma dense car il va ainsi délibérément à l'encontre d'une loi évolutive et des lois cosmiques. Tout individu, ou toute société qui va à l'encontre d'une loi évolutive ou des lois cosmiques se dirige vers son chaos.

Ils ont aussi, nos frères les animaux, des centres énergétiques (ou chakras), qui accueillent et répartissent l'énergie. Leurs pulsations vibratoires émanent de leurs corps subtils et de leur corps physique. Tout ceci fait partie de leur propre système énergétique : Nous dirions qu'ils ont moins de centres énergétiques que les humains car ils ont aussi moins de corps énergétiques (subtils) qu'eux. Ils ont un canal, puisque tout ce qui vit sur cette planète doit être relié à la Mère-Terre et au plan céleste. Ils ont aussi des corps de lumière fusionnés en un corps de lumière supérieur alors que les humains ont plusieurs corps de lumière.

Leur corps de lumière supérieure est relié à l'âme collective et c'est par celui-ci qu'ils reçoivent des messages ou des éclairs d'intuition. Ils ont un corps mental qui sert de cadre d'expression pour tout leur aspect mental. Ils ont un corps émotionnel que nous pourrions comparer à votre égo. Leur corps éthérique est plus petit que celui des êtres humains en ce sens qu'il est moins distancé du corps physique. Il sert de transfert entre les niveaux énergétiques plus subtils et les niveaux plus denses. Finalement, ils ont un corps physique. Résumons : corps de lumière global, corps mental, corps émotionnel, corps éthérique, corps physique. Ils ont bien sûr une ouverture-couronne située sur leur crâne et sur la gorge ils ont un centre de la communication tout comme les humains. C'est pourquoi un animal lorsqu'il est confiant présente ce centre, sa ligne médiane. S'ajoutent un centre énergétique du cœur et un centre relié à leur notion de survie qui est situé à quelques centimètres plus bas. Ce dernier centre les relie à leur âme collective, à ce réservoir dont ils font partie. Selon les sortes d'animaux, le positionnement des centres énergétiques pourra être différent. Certaines variables existent, par exemple, entre les félins et les oiseaux mais de façon générale, le système énergétique de tous les animaux se ressemble.

Puisque l'animal a une capacité, tout comme les humains, de recevoir et de transmettre l'énergie, nous pouvons mutuellement nous soigner, nous guérir et nous apporter du réconfort. Comme un miroir, les animaux deviennent à leur tour des guides et des guérisseurs.

Pour soigner un animal, on met en marche nos facultés de compassion et d'empathie : Assoyez-vous près de l'animal et entrez en contact non verbalement avec celui-ci. Il est très sensible, réceptif et poreux à l'énergie. La première démarche, par respect pour l'entité animale, est de la contacter et de lui demander s'il désire recevoir votre traitement. Si vous recevez le message qu'il veut être traité, appliquez vos mains tout simplement sur lui. S'il bouge et ne tolère pas vos mains, retirez-les. Vous pouvez aussi palper les corps subtils en partant du centre de la couronne vers celui de la base et vous soutirez en descendant tout ce que vous allez sentir. Si un individu est capable de traiter énergétiquement un humain, il peut aussi traiter un animal.

Il est toujours difficile pour nous humains d'aimer sans attachement. Perdre un être cher, qu'il soit humain ou animal, s'accompagne toujours de grands déchirements. La séparation est douloureuse pour nos corps mais libératrice pour nos âmes. Pour aider un animal à mourir et à effectuer le passage dans le respect et la dignité, il faut l'entourer de lumière, lui créer un environnement confortable et

projeter vers lui beaucoup d'amour. S'il décède dans la paix, dans la majorité des cas, l'animal prendra le cylindre de lumière et s'élèvera en passant par les étapes de résiliation après sa mort avec plus de facilité car les animaux sont beaucoup plus rapides à traverser les étapes de la mort que les humains.

Cet accompagnement d'un compagnon animal mourant revêt une signification profonde face aux tortures et tourments que les animaux subissent dans les abattoirs, les laboratoires de vivisection ou lors d'une partie de chasse sportive. Provoquer la mort d'un animal, le faire souffrir est lourde de conséquence car quand il meurt dans la souffrance, l'animal éprouve des difficultés à faire ses résiliations de liens terrestres et prend plus de temps à compléter sa mort passage, à épurer ce vécu. Il aura alors besoin de plus de temps avant de se réincarner. Si un animal décède très paisiblement, son âme sera plus rapide à se réincarner puisque les résiliations de liens sont rapides. Son âme n'errera pas dans l'astral collectif et aura accès à des niveaux supérieurs d'évolution.

L'âme animale, à l'image de l'âme humaine, s'incarne avec des thèmes d'apprentissage qui, une fois qu'ils sont liquidés, lui permettent de passer à une nouvelle étape, selon son vécu. Des Maîtres et des Guides supervisent ces étapes. Le but ultime de l'animal n'est pas nécessairement de s'incarner dans un corps humain puisque sur votre planète, différents modes d'évolution prennent place. Une âme animale pourra progresser par exemple sous la forme d'un chat, puis d'un léopard, puis d'un lion, puis d'un tigre, et ainsi de suite, pour avoir par la suite accès à des niveaux supérieurs d'évolution, selon ses propres thèmes d'apprentissage. Les animaux peuvent connaître l'éveil spirituel et l'illumination. Ils viennent, tout comme nous, expérimenter la fraternité, l'amour et la compassion. En vérité, si les animaux n'avaient pas la faculté d'expérimenter la compassion la planète aurait basculé depuis très longtemps.

Chaque famille d'animaux possède une mission planétaire spécifique : les vaches, les bœufs ont une capacité de méditation. Ils sont des êtres possédant une grande capacité méditative, donc des êtres ayant la capacité, entre autre, d'émaner une vibration méditative tout autour d'eux. Cela fait partie de leur ensemencement d'être, de leur potentialité en tant que famille.

Les chiens, pour leur part, ont une capacité de se dédier et de servir et respecteront leur engagement pris envers un humain. Si un chien choisit de se lier profondément à un humain qui le respecte, il lui sera

d'une grande fidélité.

Un des plus grands enseignements qu'un animal peut donner à l'humain, c'est sa grande faculté à vivre le moment présent, à ne pas spéculer sur l'avenir ou à se sentir coupable pour des choses du passé. Les animaux ont un plan émotionnel aussi développé que les humains mais différent, car cette capacité de vivre dans le présent ne les font pas se perdre dans leur mental ou dans l'intellectualisation.



Vaches en méditation à Badami (Karnataka, Inde).

Par ailleurs, l'animal a de grandes capacités mentales, un capital de créativité et la conscience de faire partie d'un Tout. Il est en contact avec une réalité globale. Il peut lire les courants de pensées non-verbales tout comme les courants vibratoires. Face à l'évolution de cette planète, il nous offre sa collaboration et son entraide, par pur amour inconditionnel. En plus d'être potentiellement un télépathe et un guérisseur, l'animal sert d'intermédiaire pour des messages qu'un humain doit recevoir. Présentement, on voit surgir un urgent besoin de contacts et d'échanges inter-espèces : lorsque les humains entrent réellement en contact avec les

animaux, ils entrent en contact avec une autre manifestation de Dieu, d'un autre attribut de Dieu. Si l'humain perçoit en l'animal son Essence, il peut être inspiré par celui-ci : l'animal devient alors un maître et un guide. Chaque fois que vous vous permettez de pénétrer profondément la vibration d'un autre, vous apprenez cela. Les animaux sont aussi des guides dans leur façon de vivre bien ajustés et bien stabilisés dans le moment présent. Si vous êtes capable d'entrer réellement en contact avec les animaux alors toute votre relation avec la vie changera. Les individus ayant une grande capacité à entrer en contact avec les animaux sont des êtres conscients, en contact avec leur propre âme. L'animal ne juge pas. Il peut soutirer les charges émotionnelles des systèmes énergétiques des humains et les enracine dans la Terre-Mère, parce que lui-même vit enraciné à celle-ci. Par amour et compassion, l'animal prend des charges émotionnelles, particulièrement celle des enfants et des individus malades et les enracine à la Terre.

Les récentes épidémies de vache folle et de grippe du poulet sont un cri d'alarme. Ces départs de millions de vies animales nous questionnent sur nos habitudes alimentaires. Ce sacrifice du peuple animal servira peut-être à éveiller certains êtres et à provoquer une ouverture du cœur. Beaucoup d'humains ne veulent pas voir la puissance de certains courants denses. Pourquoi afficher ainsi les horreurs et les tortures ? Il est important de sensibiliser de cette façon certains individus afin de redonner aux animaux une vie plus digne, une vie protégée où ils sont respectés pour ce qu'ils sont vraiment. Certains sont choqués, heurtés, devant l'étalage de ces images d'horreur, car beaucoup d'individus ne veulent pas savoir, ne veulent pas voir.

Reconnaître la vraie nature des animaux, leur place dans l'évolution planétaire est vital dans l'émergence d'une nouvelle conscience globale. Nous faisons partie d'un Tout et vous ne pouvez dire qu'au lieu d'améliorer la vie des animaux, vous devriez vous occuper des enfants d'Éthiopie. Tout ceci doit se faire en même temps. Certains individus ont une mission-action auprès des animaux, d'autres auprès des végétaux, d'autres auprès des humains. Tout cela est supervisé par un grand plan d'ensemble. Tout ce qui peut contribuer à ouvrir la conscience doit être fait. Car tout ce qui vit sur cette terre est d'essence divine et a autant de valeur d'être.

Est-ce-que ce message de Maitreya n'est pas sublime ? A vrai dire, la grâce divine y est palpable. Je ne saurais trop remercier Marjolaine Jolicœur de m'avoir autorisé à le reproduire.

## Ami, l'extraterrestre végétarien

Sous la forme d'un conte pour enfants intitulé *Ami, l'enfant des étoiles*<sup>92</sup>, Enrique Barrios, auteur d'origine chilienne vivant au Brésil, met en scène un petit garçon, vivant chez sa grand mère dans une ville du littoral, qui fait la rencontre fortuite d'un extra-terrestre de sa taille. Ce livre magique traduit en douze langues a été tiré à près de deux millions d'exemplaires et sert de matériel éducatif dans les écoles chiliennes.

*Pedrito*, le gamin, rencontre son Petit Prince, *Ami*, dont la soucoupe volante avait plongé dans la baie. Comme leur entretien se prolonge et que *Pedrito* s'inquiète pour sa grand mère qui doit l'attendre, *Ami* utilise son petit écran de contrôle, lui permettant de visionner l'intérieur de la maison dans laquelle la grand mère s'est endormie. Sur la table de la cuisine se trouve le repas qu'elle a préparé pour le gamin, placé dans une assiette, au-dessus de laquelle elle a retourné une autre assiette. Le tout rappelle la forme de la soucoupe de laquelle *Ami* a débarqué. Pour voir le contenu à l'intérieur, pas de problème, *Ami* règle les boutons de son téléviseur et l'assiette supérieure devient transparente, laissant apparaître un steak-frites-salade. *Ami* est dégoûté :

– « Pouah ! Comment peux-tu manger des cadavres ?... »

– Cadavre ?

– Cadavre de vache...de vache morte. Un morceau de vache morte.

De la façon dont *Ami* me le décrivait, j'en étais dégoûté moi-aussi ».

Plus tard, au retour d'une petite visite sur sa planète, *Ami* explique qu'il n'y a pas chez lui d'animaux féroces ou venimeux, car sa planète est évoluée :

– « Dans les mondes civilisés, personne ne tue pour vivre, aucun animal n'en mange un autre ». [...] « C'est sûr que nous ne mangeons pas de viande... C'est dégoûtant. Quelle méchanceté que de tuer ces petits poulets, ces pauvres cochons et ces pauvres vaches innocentes »...

– « De la façon dont il le décrivait, cela me paraissait une

---

92 Éditions L'Art de s'Apprivoiser, Québec, 1994.

méchanceté à moi aussi. Je décidai de ne plus manger de viande ».

On soupçonne l'auteur d'avoir masqué sous une forme romanesque une véritable rencontre du 3ème type, de manière à la rendre acceptable au plus grand nombre, mais chacun est libre d'interpréter l'histoire à sa guise.

Rien à voir avec cet ex-journaliste français qui se fait passer pour l'ambassadeur des extraterrestres...

Évidemment, vous pouvez toujours croire que la Terre est la seule planète habitée de l'univers et que l'homme constitue la plus haute évolution du monde vivant. Mais qui peut encore croire ça ?

Nous sommes beaucoup trop centrés sur nos petites affaires quotidiennes. Nous oublions que nous sommes avant tout citoyens de la Terre... et même plus, de l'Univers. Tout est lié.

Si vous croyez à une vie extra-terrestre, n'allez cependant pas croire qu'il n'existe que des populations amicales dans le cosmos. L'exemple présent est même ambigu, car il a la taille d'un « petit-gris », qui eux sont franchement hostiles à la race humaine.

Si vous ne croyez pas à tout ça, vous finirez bien par être fixé un jour. En attendant, il est permis de s'émerveiller devant cette version moderne du conte de Saint-Exupéry.

# Objections courantes au végétarisme

## Hitler était-il végétarien ?

Plusieurs livres ont déjà démonté cette objection, mais, comme de nombreux sites internet continuent de laisser entendre qu'Hitler était végétarien, il nous a paru nécessaire de chasser définitivement cette légende.

Tous les biographes de Hitler sont unanimes, comme l'historien Ralph Payne, auteur de *La vie et la mort d'Adolph Hitler* ou Albert Speer, ministre de l'armement du Reich : le Führer aimait la viande, notamment le jambon, le foie et le gibier, ainsi que la charcuterie, en particulier les saucisses bavaroises.

« Après la guerre, Rudolph Diels, un membre de la Gestapo, confirma qu'Hitler a toujours raffolé des *Leberknödl*, des boulettes faites à base de foie de bœuf ou de veau haché, qu'on sert parfois dans la soupe au poulet. Hitler en était friand, particulièrement si elles étaient préparées par son ami photographe Heirich Hoffmann »<sup>93</sup>.

Un autre témoignage nous est parvenu de Dione Lucas, qui était à la fin des années 30 chef-cuisinière dans un restaurant de Hambourg que fréquentait régulièrement le Führer. Ayant émigré par la suite aux États-Unis, elle a publié un livre de cuisine *The Gourmet Cooking School Book*, dans lequel elle précise que le pigeonneau farci était l'un des mets favoris de Hitler, plat qu'elle a souvent préparé à son intention.

Quant à Salvatore Paolini, il fut un serveur italien de la table du Führer dans son nid d'aigle de Berchtesgaden en 42-43, puis serveur à sa table privée à Nüremberg de 1943 à 1945. Il témoignait dans le journal

---

93 Marjolaine Jolicœur, Journal AHIMSA.

londonien *The Times* en juin 2003 que Hitler appréciait surtout les pommes de terre et les légumes verts, mais qu'il « aimait aussi les saucisses et le jambon ».

Hitler avait également une attirance pour le caviar, qui agrémentait souvent ses repas.

Enfin, Richard Schwartz écrit dans *Judaism and Vegetarianism* :

« Non seulement Hitler était carnivore, mais il fut l'ennemi des végétariens et bannit toutes les organisations qui faisaient la promotion du végétarisme, aussi bien en Allemagne que dans les pays occupés »<sup>94</sup>...

Le même auteur affirme que Hitler a « suivi à l'occasion un régime végétarien » pour résoudre des problèmes de transpiration et de flatulences excessives. Cela ne fait certainement pas de Hitler un végétarien pour autant.

La légende d'un Hitler végétarien fut apparemment propagée par Goebbels, son ministre de la propagande qui, soucieux du prestige de Gandhi, voulait transformer son Führer en icône présentable au peuple allemand.

Un autre personnage irritait profondément Hitler, il s'agit de Charlie Chaplin, réalisateur du film *Le Dictateur*, dont on connaît la réplique culte, du commandant Schultz au barbier juif amnésique :

- Je croyais que vous étiez Aryen.
- Je suis végétarien !

Précisons que Chaplin et Hitler avaient la même date de naissance à trois jours près.

Non seulement Hitler n'était pas végétarien, mais il a pillé la viande de tous les pays occupés, laissant la France au régime topinambours-rutabagas, ce dont les français de l'époque ont gardé un mauvais souvenir. Par contre, leur santé s'est améliorée durant le long « carême » de l'occupation. Les statistiques démontrent en effet que les privations de cette époque ont fait reculer de manière importante les maladies cardiovasculaires, en particulier.

Pour plus de détails sur le thème de ce chapitre, nous vous recommandons de consulter le remarquable dossier de Marjolaine Jolicœur sur le site AHIMSA<sup>95</sup>.

---

94 Cité et traduit par André Méry dans *Les végétariens, raisons et sentiments*.

95 <http://www.ass-ahimsa.net/vege5.html>

## Les plantes ne souffrent-elles pas aussi quand on les mange ?

Il s'agit là d'une question complexe, car sa réponse fait appel à des connaissances extrasensorielles, ainsi qu'à la recherche biologique, encore embryonnaire dans ce domaine.

L'explication généralement apportée par certains végétariens à cette question est que les plantes ne peuvent pas souffrir, car elles n'ont pas de système nerveux central. Cette réponse me paraît insatisfaisante.

Les expériences menées par le savant indien Jagadis Chandra Bose il y a un siècle montrent bien qu'une carotte ou une feuille de chou réagissent à des stimuli violents, ce que l'on pourrait interpréter comme une réaction de douleur. Le savant américain Cleve Backster a approfondi ces travaux dans les années 60, mais la communauté scientifique occidentale n'est toujours pas prête à admettre ses découvertes capitales, qui remettent tout simplement en cause les fondements mêmes de la biologie moderne <sup>96</sup>.

On sait par ailleurs que, tout comme les vaches laitières, les plantes réagissent favorablement à la musique classique, qui stimule leur développement. Un livre passionnant publié en 1973, *La vie secrète des plantes* <sup>97</sup>, nous apprend même que les plantes adorent la musique indienne de Ravi Shankar et détestent le hard rock, en s'inclinant vers le haut parleur ou du côté opposé suivant le cas. On sait aussi, grâce aux expériences de Cleve Backster, que les plantes reconnaissent la personne qui a brûlé leurs feuilles quand celle-ci s'approche ; la plante manifeste alors une vive réaction que l'on peut assimiler à de la peur. Et les jardiniers qui ont la « main verte » savent que, lorsqu'on aime les plantes, qu'on s'efforce de satisfaire leurs besoins physiologiques et qu'on leur parle avec affection, on obtient de biens meilleurs résultats.

Quant aux chamans d'Amazonie, ils se recueillent devant la plante avec laquelle ils veulent communiquer pour connaître ses propriétés médicinales.

Enfin, un soldat japonais qui était resté seul pendant 30 ans, sur une

---

<sup>96</sup> Voir l'article *L'effet Backster, le monde vivant est bel et bien sensible* - NEXUS, novembre 2004.

<sup>97</sup> De Peter Tompkins et Christopher Bird, éd. Robert Laffont, 1975 pour l'éd. française.

île du Pacifique couverte de jungle, ignorant que la guerre était finie, fut retrouvé dans les années 70. Il expliqua que, ignorant comment se nourrir, ce sont les arbres eux-mêmes qui lui avaient révélé quels étaient les fruits et végétaux comestibles et comment se soigner.

Plus récemment, on a découvert que, en cas de surpâturage par les antilopes, les acacias d'Afrique du Sud sont capables de transmettre aux arbres environnants l'information de danger. Cela permet aux autres acacias d'augmenter la teneur de leurs feuilles en tanins jusqu'à un niveau toxique, ce qui provoque l'empoisonnement des antilopes qui les broutent.

**Il existe donc bien une conscience et même une sensibilité des plantes, système nerveux ou pas.**

Alors, manger des animaux ou des plantes, cela ne ferait pas de différence ?

Si justement, car la plante est un être vivant certes, mais reste à un niveau primaire de l'évolution. En servant de nourriture et de remède aux hommes et aux animaux, les plantes accéderaient, par leur sacrifice, à un grade supérieur du monde vivant. Puisque les cellules de notre corps sont constituées à partir de celles de l'aliment que nous avons absorbé – en l'occurrence les plantes – celles-ci pourraient atteindre une sorte de promotion sur l'échelle de la vie.

Citée dans un article sur le site Ère Nouvelle (aujourd'hui disparu), Françoise Brousse écrivait :

« Il faut donc remplacer les cadavres d'animaux par des aliments purs, notamment par la béatitude calme des plantes. Elles n'ont pas d'âme astrale mais seulement un corps éthérique ou vital. Par les végétaux, vous n'absorbez que la vie, sans agitation, sans bouleversements, sans conflits ».

On retiendra que les plantes n'ont pas d'âme individuelle, contrairement aux animaux. Elles n'ont pas de karma non plus, car les végétaux, par leur passivité, n'accomplissent pas d'action bonne ou mauvaise. Ils ne peuvent que se défendre en cas d'agression, par exemple en ayant des épines ou en sécrétant des alcaloïdes toxiques.

L'idéal serait donc de ne manger que des fruits, mode d'alimentation parfaitement non-violent. Mais on a vu que, pour le moment, les cellules de notre corps ne sont pas adaptées à ce type de nourriture. Dans l'expectative, l'alimentation végétarienne reste donc la meilleure solution.

## Si l'on ne tuait pas le gibier, il détruirait les cultures !

Les chasseurs affirment avec assurance que leur présence est indispensable pour éviter la prolifération du gibier occasionnant des nuisances au monde agricole. Ainsi, lorsque les sangliers sont trop nombreux, ils peuvent en une seule nuit provoquer de gros dégâts en labourant le sol des champs avec leur groin. De même, les chevreuils détruisent les jeunes arbres des plantations en les frottant avec leurs bois ou en mangeant les bourgeons terminaux.

À première vue, les chasseurs semblent avoir raison. Mais le sujet nécessite plus de recul.

Il ne faut pas oublier que, si la faune sauvage s'évade en dehors de la forêt, c'est qu'elle n'y trouve plus assez de nourriture, ni d'espace vital et que les grands prédateurs ont presque disparu.

À l'époque des Gaulois, la forêt recouvrait environ les  $\frac{3}{4}$  de la France. Les légionnaires romains en ont coupé une partie pour construire leurs fortifications, le Moyen Âge a déboisé à grande échelle et les charbonniers du XVIIIème siècle ont fait le reste. Au XXème siècle, on a planté presque exclusivement des résineux. Les pins et sapins acidifient le sol, sont plus sensibles aux incendies et ne donnent pas de glands à manger au gibier. Majoritaires il y a 2000 ans, les chênes ne représentent plus qu'une essence minoritaire dans les forêts françaises. Donc le gibier sort à la faveur de la nuit trouver sa pâture ailleurs, dans les champs cultivés.

Si le gibier prolifère malgré tout, c'est aussi qu'il n'y a quasiment plus de loups, ni de lynx et d'ours pour en limiter le nombre. Nos ancêtres ont presque exterminé ces « nuisibles ». La prolifération des herbivores aujourd'hui n'est-elle pas due à cette frénésie de chasse au loup qui a saisi nos aïeux ?

Ainsi, on a atteint un niveau de déséquilibre où la violence imposée par la chasse se présente comme la seule alternative possible. Tout cela est le fruit de notre mauvaise gestion passée.

Maintenant, je ne prétends pas avoir de solution miracle pour sortir de cet engrenage. Mais il est bien possible que tôt ou tard, les animaux sauvages, comme domestiques, se révoltent des mauvais traitements que nous leur faisons subir. Et là, nous pourrions nous retrouver dans une situation très embarrassante.

## Le végétarisme ne serait-il pas un phénomène sectaire ?

Il va de soi que mes écrits n'engagent que moi et que mon opinion n'est pas forcément représentative du mouvement végétarien majoritaire.

Ceci dit, les associations végétariennes françaises, étrangères et internationales sont totalement indépendantes de tout lien politique ou religieux. Elles n'ont aucune espèce de ressemblance avec une secte. On ne songerait pas à traiter de secte une ligue anti-alcoolique ou une association de fumeurs dépendants qui cherchent à se libérer de l'emprise de la cigarette.

Du reste, dans toutes les sectes – au sens occidental<sup>98</sup> – il y a un gourou qui cherche à profiter financièrement de ses adeptes et les isole en leur imposant des obligations contraignantes pour mieux les manipuler. Le végétarisme cherche à libérer l'homme et non à l'asservir.

Si l'on en croit Olivier de Rouvroy :

« Le végétarisme reste aujourd'hui assimilé par beaucoup de personnes à un phénomène sectaire. Il est souvent considéré comme une menace pour les valeurs morales et identitaires de notre civilisation. Les végétariens sont en effet souvent présentés non seulement comme des utopistes, mais comme des parasites incapables de s'intégrer à notre société de consommation ».

« Pourtant, devenir végétarien est réellement devenu aujourd'hui pour notre humanité une simple question de survie, ni plus ni moins. »

Refuser de manger de la viande et du poisson, tout en continuant à manger du fromage, des œufs et à boire du vin est perçu par la majorité comme une fantaisie. S'il n'essaie pas d'imposer son point de vue, le végétarien de service est alors taquiné, généralement sans méchanceté, histoire de souligner sa différence.

Il en va différemment du végétalien qui semble cristalliser les haines. Étant donné qu'il délaisse à peu près tous les aliments considérés comme enviés par le citoyen habituel, il s'exclut de lui-même de la

---

98 En orient, le mot secte n'a pas le caractère péjoratif qu'on lui attribue chez nous. Tout mouvement religieux est qualifié de secte et son maître spirituel de gourou.

communauté, vis à vis de laquelle il porte un regard critique.

Les « végans <sup>99</sup> » sont à ce titre les plus engagés, souvent militants de la cause animale et heurtent volontiers la bonne conscience bourgeoise.

Brassens ne chantait-il pas dans les années 60 :

*Mais les braves gens n'aiment pas que  
L'on prenne une autre route qu'eux.*

Il va de soi que, dans l'esprit de Brassens, « braves gens » était synonyme de « à la mentalité étroite ».

Le « troupeau » est en effet peu imaginaire et la créativité a toujours été le fait d'artistes bohèmes et de marginaux boulingueurs. Voir clair exige un certain isolement, une distanciation que n'ont pas ceux qui sont immergés dans le feu de l'action. Celui qui reste à l'écart de l'agitation et de la confusion peut en effet plus aisément percevoir les travers de notre société et y entrevoir des solutions.

Jadis, les rois avaient leur fou autorisé à dire des vérités dérangeantes et les monarques « éclairés » comme François Ier, Louis XIV ou Catherine II de Russie protégeaient les intellectuels et les artistes. Aujourd'hui, il semble que nous soyons parvenus au crépuscule de la démocratie. L'intolérance refléurit partout sous forme de haine raciale et de fanatisme religieux, comme aux pires époques de notre histoire. Nous sommes au bord du gouffre.

**Les végétariens proposent une alternative à ce monde ténébreux qui nous envahit. Ils ont sans doute compris avant les autres que tout changement commence par soi-même, conformément au message de Gandhi :**

**« Vous devez être le changement que vous voulez voir dans ce monde ».**

## **Pour être fort, il faut manger de la viande !**

Vous pensiez que les végétariens sont tous faibles et maigrichons ?

D'après l'Association des Végétariens de France, 1/3 des sportifs de haut niveau seraient végétariens.

---

99 Végétalien ne portant ni cuir, ni fourrure et refusant l'exploitation de l'animal par l'homme (vivisection, chasse, corrida, manèges de chevaux, cirques).

Parmi les grands champions sportifs végétariens, on trouve :

- **Martina Navratilova**, tennis, 8 fois championne à Wimbledon, 18 titres en grand chelem
- **Chris Evert**, tennis, 18 titres en grand chelem,
- **Ivan Lendl**, tennis, 8 fois vainqueur en grand chelem,
- **Carl Lewis**, végétalien, 9 médailles d'or olympiques en athlétisme,
- **Edwin Moses**, athlétisme, 4 records du monde et 2 records olympiques du 400 m haies,
- **Djamel Bouras**, médaille d'or olympique de judo,
- **Isabelle Patissier**, escalade à mains nues,
- **Dave Scott**, cet américain n'est plus végétarien, mais il l'était dans les années 80 lorsqu'il a gagné 6 fois l' *Ironman World Championship* de triathlon.
- **Murray Rose**, nageur australien des années 50-60, 4 médailles d'or olympiques. Connu pour son strict végétarisme, il fut surnommé durant sa carrière « *la traînée d'algues* ».
- **Emil Zátopek** (1922/2000), coureur de fond, spécialiste du 10000 m, détenteur de 18 records du monde et de 4 médailles d'or olympiques.
- **George Laraque**, champion canadien de hockey sur glace, végétalien, d'origine haïtienne.

Par contre, on a vu les ravages que provoque la consommation de doubles cheese-burgers chez un footballeur français bien connu...

Par ailleurs, le plus grand mammifère terrestre et le plus fort, l'éléphant, n'est-il pas végétarien ?

Et le gorille, réputé pour sa force herculéenne, a une nourriture à 99% végétale. Quant à l'orang-outan, d'une grande placidité, il ne puise que 2% de son apport calorique dans le règne animal.

## Les végétariens souffrent de carences en fer !

Il s'agit là d'un sujet qui relève du domaine scientifique et comme il ne s'agit pas d'écrire n'importe quoi, je préfère me référer au rapport de l'Association Américaine de Diététique, autorité reconnue en la matière.

Il en ressort que « le taux d'anémies dues à une déficience en fer parmi les végétariens est identique à celui des non-végétariens. Bien que les végétariens adultes aient des réserves en fer plus faibles que les non-végétariens, leur taux de ferritine dans le sérum est habituellement dans les normes ».

Pour ne pas être carencé en fer, il faut connaître d'une part les aliments riches en fer, d'autre part les inhibiteurs de l'absorption du fer, ainsi que les éléments qui en favorisent l'assimilation.

Il n'y a pas que le foie et le boudin qui contiennent beaucoup de fer. Les algues en sont également très riches, ainsi que les graines de courge, de sésame et de tournesol, le soja, les légumes secs (pois chiches, haricots et lentilles), les amandes et noisettes, ainsi que l'avoine et le persil.

Certes, le fer végétal est moins assimilable que le fer animal, mais habituellement cela ne pose pas de problème aux végétariens. Il y a cependant un cas où les besoins en fer sont particulièrement élevés, il s'agit des athlètes d'endurance féminines – les marathoniennes par exemple – qui doivent prendre du fer sous forme de complément alimentaire.



Grande ortie

L'une des plantes – à la fois alimentaire et médicinale – les plus riches en fer est l'ortie. L'ortie est un complément alimentaire particulièrement intéressant chez la femme, car outre ses apports minéraux importants, elle permet de régulariser les règles abondantes, souvent cause d'anémie<sup>100</sup>.

Mais il existe de nombreux aliments qui bloquent ou ralentissent l'assimilation du fer : ceux contenant des tanins, comme le thé et ceux contenant des phytates, comme les

---

100 Voir à ce sujet l'article *L'ortie, remède de l'anémie* sur mon blog Urticamania.

<http://urticamania.over-blog.com/article-32258051.html>

céréales complètes, excepté le pain au levain.

Par contre, la vitamine C facilite l'absorption du fer, de même que les acides organiques des fruits et légumes. Le trempage et la germination des graines favorisent aussi l'absorption du fer par hydrolyse des phytates.

Les études montrent également que l'organisme des végétariens s'adapte en compensant de faibles apports éventuels en fer par une meilleure absorption de celui-ci, ainsi qu'une réduction des pertes.

## Les légumes ne contiennent pas de protéines !

Si effectivement les légumes cultivés contiennent un faible taux de protéines (de l'ordre de 1 à 2 % en moyenne), il n'en va pas de même des plantes sauvages comestibles, ainsi que l'a montré François Couplan. « Non seulement les végétaux sauvages sont riches en protéines, mais celles-ci contiennent en proportion équilibrée tous les acides aminés essentiels »<sup>101</sup>. Ainsi, l'ortie, l'amarante, la consoude, la mauve ou le chénopode ont tous un taux de protéines égal ou supérieur à 6 %. Ce n'est pas négligeable comparativement au riz blanc qui en compte 8 % cru et 2,3 % cuit. En outre, ces plantes sauvages contiennent une grande quantité de calcium, magnésium, fer, vitamines A, C et du groupe B en particulier, dont les céréales sont très pauvres. Tout cela sans compter leurs propriétés médicinales.

De nos jours, l'idée est couramment répandue qu'on ne trouve des protéines que dans la viande, le poisson, les œufs, le fromage et les légumineuses. Or les légumes verts sont également une bonne source de protéines contenant tous les acides aminés essentiels. On y trouve en particulier de la lysine, dont les céréales sont déficitaires, ainsi que de bonnes quantités de valine et de thréonine. Et ceci est vrai pour tous les légumes, ce qui en fait un excellent complément alimentaire des céréales. Il suffit de les consommer en quantité suffisante et de varier les apports alimentaires pour absorber une quantité de protéines suffisante.

La soi-disant supériorité des protéines animales sur les protéines végétales n'a aucune base scientifique. Il s'agit d'un prétexte destiné à complaire les gens dans une alimentation de riche au détriment de la Nature.

---

101 François Couplan, *Le véritable régime crétois*, éd. Fayard, 2002.

## Le fromage est-il compatible avec un régime végétarien ?

Effectivement, la grande majorité des fromages sont fabriqués à l'aide de présure animale. Cet agent coagulant sert à préparer la caséine du petit-lait. Or, la préparation de la présure nécessite l'utilisation de la caillette de jeunes veaux non sevrés. La caillette est l'une des quatre poches digestives des ruminants. Elle est recueillie chez les jeunes bêtes pour les enzymes (chymosine et pepsine) qu'elle contient. Découpée en fines lanières, la caillette est mise à macérer durant 5 jours dans de l'eau salée. Elle est ensuite utilisée pour faire cailler le lait à raison de 0,02% maximum. Cette méthode est violente puisqu'elle implique l'abattage des animaux. La plupart des fromages à pâte dure sont fabriqués suivant cette méthode.

Mais il est parfaitement possible de procéder sans violence, à l'aide de coagulants microbiens enzymatiques ou de présures végétales. Il existe en effet de nombreuses plantes qui ont la propriété de faire cailler le lait, comme le gaillet jaune, plante très commune à la campagne, le figuier ou la luzerne. En Angleterre, on prépare même des fromages à l'aide d'une décoction de feuilles d'orties saturée en sel. Mais le gaillet fonctionne très bien, à condition d'en mettre suffisamment et de maintenir la préparation autour de 25°C.

S'il y avait une réelle pression de la part des consommateurs, les fabricants seraient bien amenés à revoir leurs techniques de fabrication. Mais il faut savoir que les Appellations d'Origine Contrôlée (AOC), tout comme les Indications Géographiques Protégées (IGP) et les fromages ayant le Label Rouge sont nécessairement fabriqués à l'aide de présure animale.

Il existe cependant des fromages fabriqués sans présure, comme les fromages Casher et tous ceux de la marque Marcillat. Mais les Comté, Beaufort, Camembert, Pont l'Évêque, Munster, Bleu d'Auvergne et Bleu de Causses sont tous faits à partir de présure ; de même que les Chèvre Sainte Maure, Valençay, Pouligny St Pierre et Chabichou du Poitou. Par contre, certains Emmenthal n'en contiennent pas (sauf le Label Rouge). Le

mieux est de demander à son fromager. Dans le doute, préférer les fromages à pâte molle, qui ne contiennent généralement pas de présure.

Il existe une autre problématique au sujet du fromage : un grand nombre d'entre eux peuvent contenir des OGM, du fait que les animaux qui ont produit le lait servant à le fabriquer en ont mangé. Il s'agit principalement de fromages du nord de la France. Greenpeace a établi une carte des principaux fromages qui peuvent contenir des OGM, ainsi que de ceux qui n'en contiennent pas, à consulter sur <http://ogm.greenpeace.fr> . Voir aussi le guide complet à télécharger sur le même site.

## L'avis des savants

Les plus grands naturalistes des XVIIIème et XIXème siècles se sont prononcés en faveur du végétarisme, conformément aux enseignements de l'anatomie comparée.

En effet, par la configuration de sa dentition et la longueur de ses intestins, l'homme se rattache plus aux animaux herbivores que carnivores. Il en est de même de son absence de griffes, de sa régulation thermique par la transpiration, de sa façon de boire et de son incapacité à synthétiser la vitamine C, qui le rattachent aux herbivores. Et contrairement aux animaux carnivores, l'homme a une faible acidité stomacale.

En végétarien convaincu, le grand savant suédois **Carl Linné** (1707/1778) déclarait : « D'après son anatomie, l'homme n'a pas été physiologiquement préparé pour manger de la viande ».

Quelques années plus tard, **Cuvier** (1769/1832) ajoutait : « L'anatomie comparée nous enseigne qu'en toute chose, l'homme ressemble aux animaux frugivores et en rien aux carnivores ».

À la même époque, **Alexander von Humboldt** (1769/1859) fut encore plus catégorique dans sa condamnation : « Se nourrir des animaux n'est pas loin de l'anthropophagie et du cannibalisme ». Et encore : « La cruauté à l'égard des animaux n'est conciliable ni avec une véritable humanité instruite, ni avec une véritable érudition. C'est un des vices les

plus caractéristiques d'un peuple ignoble et brutal. Aujourd'hui, pratiquement tous les peuples sont plus ou moins barbares envers les animaux. Il est faux et grotesque de souligner à chaque occasion leur apparent haut degré de civilisation, alors que chaque jour ils tolèrent avec indifférence les cruautés les plus infâmes perpétrées contre des millions de victimes sans défense ».

Les défenseurs de la théorie des espèces de **Darwin** (1809/1882) se gardent bien de rappeler que celui-ci était végétarien et a condamné sans équivoque la consommation de viande : « Il est évident que la nourriture normale de l'homme est végétale »...

On pourrait encore citer les naturalistes anglais **Owen** et **Huxley**, qui rapprochèrent l'homme des grands singes frugivores, plutôt qu'aux animaux carnassiers.

Même **Michelet** (1798/1874), sans être végétarien lui-même, admettait que « le régime végétarien ne contribue pas pour peu de chose à la pureté de l'âme ».

Tous ces grands esprits ont rattaché l'homme aux animaux herbivores, sans beaucoup influencer l'évolution de notre société. Cela montre que la pensée rationnelle ne suffit pas à expliquer le comportement alimentaire, plus lié à des facteurs émotionnels et à une reconnaissance de groupe. En bon épicurien, l'occidental mange plus par gourmandise et par convivialité, ainsi que pour combler un vide affectif, que pour satisfaire des besoins réels.

Ceux qui choisissent un régime alimentaire différent se mettent bien souvent à l'écart, dans la mesure où ils sont encore peu nombreux. Cela n'enlève rien à leur qualités intellectuelles. Une enquête publiée par le *British Medical Journal* a du reste montré que « les enfants dont le quotient intellectuel est élevé sont davantage susceptibles de devenir végétariens en grandissant » (source : [www.vegetarisme.info](http://www.vegetarisme.info)).

## Sujets à controverse

### Quelle justification y a-t-il aux expériences animales ?

Au nom du principe de la non-violence ou tout simplement de la compassion à l'égard du monde animal, les défenseurs des animaux dénoncent énergiquement les expérimentations animales en laboratoire. Ils déclarent notamment que les résultats obtenus sur des souris, des lapins ou des singes ne sont pas nécessairement transposables à l'échelle humaine. Ils citent en exemple la thalidomide, aux effets tératogènes, qui avait pourtant subi avec succès les tests de laboratoire sur le rat.

À l'inverse, les chercheurs soulignent que l'expérimentation sur des animaux de laboratoire est incontournable dans de nombreux domaines de la recherche. Colin Campbell lui-même, bien que végétalien, affirme que, sans les tests sur des rats et souris qu'il a entrepris au début de sa carrière, il n'aurait jamais pu découvrir le lien entre l'aflatoxine (contenue entre autres dans le beurre de cacahuète) et le cancer du foie. Son étude épidémiologique entreprise par la suite en Chine a permis de confirmer ses déductions chez l'homme.

Nous ne prétendons pas trancher ce débat complexe. Mais nous observons que les groupes de pression ont leur utilité, car, dans le domaine de la cosmétique, la clientèle recherche de plus en plus des biocosmétiques non testés sur les animaux et que les fabricants en font même un argument de vente.

C'est un long cheminement qui nécessitera une ou plusieurs générations pour parvenir à une société non-violente. En attendant, il est

de notre devoir de ne recourir à des expériences animales que lorsqu'il est impossible de procéder autrement ; et de traiter ces animaux sacrifiés sur l'autel de la science avec le maximum de compassion en leur évitant toute souffrance inutile ou acte de cruauté.

Gandhi avait une position radicale sur la vivisection : « La vivisection m'inspire une horreur sans nom. J'estime impardonnable ce massacre de vie innocentes, perpétré, soit-disant, au nom de la science et dans l'intérêt de l'humanité. Je dénie toute valeur aux découvertes scientifiques souillées par un sang innocent. L'humanité aurait pu fort bien découvrir la théorie de la circulation sanguine sans pratiquer de vivisection. Mais je vois venir le jour où l'honnête savant répugnera à de telles méthodes de recherches.»

## Le soja est-il toxique ?

Alors que le soja constituait pour bien des végétariens l'aliment miracle fournissant les protéines de base et une alternative idéale à la viande, une série d'articles parus ces dernières années dans la presse internationale est venue jeter le trouble dans les esprits.

Les auteures de ces articles, principalement Sally Fallon et Kaayla T. Daniel, présentent le soja comme une graine hautement toxique. À les croire, les phytates que l'on retrouve dans le soja bloquent l'absorption des minéraux au niveau de l'intestin, pouvant entraîner toutes sortes de carences, en particulier en zinc. Le soja contient également des quantités massives d'isoflavones, phytoestrogènes qui provoqueraient des naissances avant terme ou des enfants mort-nés chez la femme enceinte. Employé chez les nourrissons, le « lait » de soja aurait des effets dramatiques, se révélant quelques années plus tard par une puberté précoce chez les filles et un développement sexuel anormal chez le garçon, accompagné de difficultés scolaires dans les deux cas <sup>102</sup>.

---

<sup>102</sup> Précisons tout de même que ces affirmations ont été énergiquement démenties par K.O. Klein, du département des sciences cliniques de l'Hôpital pour enfants A.I. Dupont. Le rapport du *Journal Pediatrics* sur lequel Sally Fallon prétend s'appuyer ne fait pas mention du soja... cf <http://www.aviva.ca/article.asp?articleid=14>

D'après Sally Fallon et Mary G. Enig <sup>103</sup>, un bébé nourri exclusivement au « lait » de soja recevrait l'équivalent de 5 pilules contraceptives par jour ! Le soja contiendrait également des principes hormonaux qui perturbent le fonctionnement de la thyroïde, provoquant l'apparition de goitres. Pire, il recèlerait de l'hémagglutinine, une substance favorisant les thromboses. Enfin, la consommation de soja entraînerait une altération de la muqueuse intestinale, accompagnée de troubles divers : diarrhées, maux de tête, flatulences, mauvaise haleine. Chez l'enfant, ces troubles pourraient persister plusieurs années après l'arrêt de la consommation du soja, favorisant ultérieurement des allergies respiratoires. Elles font observer que le soja est reconnu comme très allergisant pour les ouvriers qui le manipulent, pouvant provoquer de graves allergies respiratoires. Dans les années 1980, plus de mille cas nécessitant hospitalisation auraient été répertoriés dans le seul port de Barcelone. À tel point que le soja serait désormais considéré comme l'un des principaux aliments allergisants. Ceux qui sont déjà allergiques à l'arachide ou intolérants au lait de vache étant particulièrement sujets à développer une allergie au soja. Et la liste n'est pas close.

Si ces dames ont cherché à diaboliser le soja, elles y ont parfaitement réussi. Marjolaine Jolicœur observe que Kaayla T. Daniel et Sally Fallon font « partie de la *Foundation Weston A. Price*, un organisme se consacrant à la promotion « d'aliments riches en éléments nutritifs et en activateurs vitaux liposolubles qu'on ne trouve que dans les graisses animales » ». Sally Fallon est même « présidente de cette fondation pro-viande » et se livre à « un éloge dithyrambique de la viande de bœuf » dans son ouvrage *Myths and truths of beef* <sup>104</sup>. Curieux pour une nutritionniste, vu la nocivité notoire des graisses animales pour le système cardiovasculaire. Là, on peut commencer à s'interroger sur leur honnêteté intellectuelle. Ce n'est pas la première fois que l'on observe des intérêts croisés ; ils sont nombreux et rarement avoués entre l'industrie pharmaceutique et le monde médical.

En France, on a aussi un personnage haut en couleur, qui consacre toute son énergie à défendre la cause des producteurs de charcuterie,

---

103 *Soja : Conséquences d'une information manipulée*, Nexus n°9, juillet-août 2000.

104 *Le soja est-il dangereux ?* par Marjolaine Jolicœur, Journal AHIMSA, automne 2006.

d'œufs, d'huitres ou de pruneaux d'Agen. Ce VRP multicartes est médecin, le Dr Jean-Marie Bourre (les mauvaises langues l'appellent le Dr Bourré). Dans un article plein d'humour, le site *LaNutrition.fr* a décerné le grand prix de la propagande 2006 à ce « pourfendeur de végétariens » et « découvreur autoproclamé des oméga3 ». Il faut dire qu'un médecin qui fait l'apologie de la charcuterie, ce n'est pas banal de nos jours. Surtout quand il parle des « méfaits » des protéines végétales. Voilà un comportement peu déontologique ! Mais le pire, c'est qu'il y a toujours des gens pour avaler ce genre d'arguments grotesques.

Pour en revenir à notre soja cloué au pilori, qu'y a-t-il de vrai dans toutes ces accusations ? Pas facile de démêler le vrai du faux.

Il semble même que ces critiques aient atteint leur but puisque, en 2005, L'AFSSA a établi des recommandations pour éviter l'usage du soja chez les nourrissons, les femmes enceintes et celles ayant des prédispositions familiales de cancer du sein. En l'occurrence, ces recommandations sont parfaitement justifiées, ainsi qu'on le verra plus loin.

Le magazine *Que Choisir* a même publié en 2006 un dossier assorti d'un test relevant le plus fort taux d'isoflavones, soit 72 mg, dans une portion de 125 g de tofu bio. On atteint là la limite dangereuse de 73 mg/jour à laquelle des effets néfastes ont été relevés, d'après les experts consultés par *Que Choisir*. Aussi certains restaurants végétariens feraient bien de revoir les généreuses portions de tofu qu'ils servent à leurs clients.

**D'après les nutritionnistes américains compétents et intègres qui ont étudié la question, comme John Robbins ou John Mac Dougall, il y a un fond de vérité dans les accusations portées contre le soja. Mais ce serait surtout le soja OGM et les protéines texturées qui poseraient problème. Le soja bio sous ses formes traditionnelles de tofu, miso, natto ou tempeh serait parfaitement inoffensif, à condition d'être consommé en quantité modérée.** Par ailleurs, le contexte français est un peu différent de celui des États-Unis. Là-bas, le soja a envahi toute la chaîne alimentaire, se cachant dans un grand nombre de produits industriels. On le trouve dans les hamburgers, le pain vendu en supermarché, la presque totalité des margarines, les crèmes glacées et la plupart des produits agroalimentaires, y compris sous forme de lécithine. Ainsi, le peuple américain est

transformé en cobaye, avalant toute une panoplie de substances douteuses, parmi lesquelles l'aspartame tient une place de choix. En France, il semble que le soja soit un peu moins présent, mais tout dépend dans quel type d'alimentation.

De façon sans doute justifiée, Kaayla T. Daniel observe au sujet du soja OGM : « Au Royaume Uni, le *York Nutritional Laboratories*, l'un des premiers laboratoires européens spécialisés dans la sensibilité alimentaire, a constaté une hausse de 50% des allergies au soja en 1998, année où les graines de soja génétiquement modifiées ont fait leur apparition sur le marché mondial »<sup>105</sup>. En plus d'une forte teneur en allergènes et d'une valeur nutritionnelle réduite, le soja OGM contiendrait des taux très élevés de résidus d'herbicides. Le seul moyen d'éviter les OGM est encore de consommer des produits bio.

Mais John Robbins observe que les accusations de Sally Fallon et de Mary G. Enig s'appuient avant tout sur des tests de laboratoires concernant des animaux nourris de doses massives de soja (OGM ?), et qu'ils sont en contradiction avec les études de population montrant par exemple que les japonais, consommateurs réguliers de soja, ont une longévité largement supérieure à celle des américains. Ils détiennent même le record mondial. La population d'Okinawa, citée en exemple pour ses habitudes alimentaires et sa bonne santé, consomme du soja sous forme de tofu une à deux fois par jour. Dans ces populations, les taux d'ostéoporose, ainsi que de cancer du sein et de la prostate sont remarquablement bas, indiquant une protection globale.

Les phytates étant en grande partie neutralisés par les procédés naturels de fermentation, le soja ne peut donc pas être accusé de provoquer une déminéralisation, s'il est consommé sous ces formes à dose modérée. Au contraire, de nombreuses études ont relevé chez les végétariens – principaux consommateurs de soja – des os plus solides et un meilleur taux de calcium que chez les mangeurs de viande. L'accusation envers le soja de provoquer l'ostéoporose semble donc peu crédible, sauf pour les protéines texturées de soja que des études récentes mettraient en cause dans l'ostéoporose d'après John Mac Dougall. Mais, en ce qui concerne l'ostéoporose, d'autres facteurs interviennent comme la

---

105 Kaayla T. Daniel, *Le Soja* – NEXUS, novembre 2004.

sédentarité. John Robbins remarque par contre « une corrélation absolument phénoménale » entre le pourcentage d'aliments végétaux dans le régime alimentaire des sujets observés et la solidité de leurs os. À l'inverse, plus l'on mange de produits animaux, plus les os sont fragiles et le nombre de fractures élevé.

En ce qui concerne le cholestérol, les affirmations de Fallon, Enig et Bourre le présentant comme « notre meilleur ami » sont contraires à toute la littérature scientifique qui le reconnaît au contraire comme un indicateur important de risque cardiovasculaire. Les risques de goitre et de thrombose ne semblent pas non plus solidement étayés par des études fiables.

Le rôle protecteur du soja contre le cancer de la prostate paraît solidement établi. De même que l'efficacité (modérée) des isoflavones de soja sur les bouffées de chaleur de la ménopause. Par contre, les femmes atteintes de cancer hormonodépendants, comme le cancer du sein feraient bien d'éviter le soja ou d'en limiter la consommation. John Robbins recommande également aux femmes enceintes d'éviter les compléments alimentaires à base de soja.

Fallon et Enig accusent encore le soja de favoriser la maladie d'Alzheimer. Elle se basent uniquement sur une étude faite à Hawaï où le mode de préparation du tofu augmente anormalement sa teneur en aluminium, reconnu comme un vecteur de la maladie. Au contraire, le Japon, où la population consomme plus de tofu qu'à Hawaï, connaît un taux plus faible de la maladie d'Alzheimer. John Robbins montre que, non seulement le soja n'altère pas le fonctionnement cérébral, mais qu'il le stimule au contraire, en prenant l'exemple d'un camp de redressement en Floride où des adolescents délinquants ont vu leurs capacités d'apprentissage et leur énergie augmenter de manière stupéfiante après un mois de régime végétalien comprenant du tofu.

Par contre l'alimentation des bébés au « lait » de soja maternisé, qui s'est banalisé aux États-Unis, semble poser un grave problème.

John Mac Dougall est un médecin californien, spécialiste renommé en matière de nutrition. Il reconnaît que les doses de phytoestrogènes auxquelles sont exposés les bébés américains sont 6 à 11 fois plus élevées que celles qui causent des changements dans le cycle menstruel des femmes adultes, et que l'on sait très peu de choses sur l'innocuité des laits

pour bébé à base de soja. En fait, rien ne semble remplacer le lait maternel, qui renforce les défenses immunitaires de l'enfant si l'allaitement est poursuivi au moins 6 mois. Il est reconnu d'ailleurs que le lait maternel des végétaliennes a une teneur en résidus chimiques toxiques négligeable comparativement à la moyenne de la population.

John Mac Dougall insiste sur le caractère malsain des protéines texturées de soja. Ces « super-aliments » sont obtenus par des procédés chimiques agressifs, qui dénaturent leur structure, altèrent leur teneur en acides aminés et augmentent de façon importante leur pouvoir allergisant. Mon avis personnel est que les végétariens qui consomment des steaks de soja au goût de canard ou de jambon n'ont pas fait une croix sur la viande dans leur tête. Ils cherchent à se leurrer par des imitations. Le seul avantage de ce type de repas est sa facilité de préparation.

La question n'est pas très claire quant aux propriétés anticancéreuses ou pas du soja. Il semblerait que le soja fermenté protège contre le cancer du sein, alors que les extraits concentrés en isoflavones favorisent au contraire leur développement. C'est tout le problème de la chimie moderne, qui cherche à obtenir des extraits standardisés, qui n'ont plus les mêmes propriétés que la plante complète (totum) dont ils sont issus.

Dans le magazine *L'Écologiste*<sup>106</sup>, Patricia Thomas, journaliste britannique spécialisée en matière de santé, ajoute une précision importante : « Les défenseurs du soja disent que les phytoestrogènes sont sûrs parce qu'ils sont naturels, ce qui n'est tout simplement pas vrai. De forts taux d'œstrogènes sont cancérigènes d'où qu'ils viennent ». Elle précise plus loin que les protéines de soja, dont on a montré le caractère suspect, ont envahi notre alimentation : ... « l'isolat de protéine de soja est désormais présent dans 60% de l'alimentation industrielle, ce qui signifie que la plupart d'entre nous mangeons et buvons du soja sans le savoir. Tous les jours ». En dehors de ces protéines, on retrouve dans un grand nombre d'aliments industriels la fameuse lécithine de soja, également baptisée « émulsifiant E322 », suspectée de provoquer des allergies.

Notre position sur le soja sera donc d'en faire une consommation

---

106 *Le soja est-il bon pour la santé ?* L'Écologiste n°27, automne 2008.

occasionnelle et modérée, et uniquement sous ses formes traditionnelles fermentées bio <sup>107</sup>. Les asiatiques ont mis des siècles pour trouver les bons modes de préparation de cette graine. Ne jouons pas aux apprentis sorciers en croyant pouvoir en réinventer de nouveaux usages. Et surtout, il convient d'éviter au maximum tous les aliments industriels qui contiennent cachés des extraits de soja génétiquement modifié.

Si le consommateur se retrouve bien désemparé, il y a pourtant une solution : revenir à des pratiques alimentaires traditionnelles basées sur l'autosuffisance (un terme cher à Gandhi), en privilégiant les variétés anciennes de légumineuses, sources de protéines de nos ancêtres.



Aliments à éviter : graines de soja, protéines texturées et boisson au soja

---

107 Le lecteur désirant approfondir le sujet pourra se reporter au livre de Philippe Sionneau et Josette Chapellet (spécialistes de la diététique chinoise) *Ces aliments qui nous soignent*, éditions Guy Trédaniel, pages 257 à 269. L'avis des auteurs sur le soja rejoint le nôtre : « Mais dans l'état des recherches actuelles, le soja non fermenté doit être considéré comme un aliment qui possède plus d'inconvénients que d'avantages. Sa consommation ponctuelle ne peut pas poser de problèmes. Il faut se méfier, en revanche, d'une consommation massive et régulière. Contrairement à une idée reçue, les Chinois ne consomment pas de manière excessive et quotidienne le soja ». Il en va différemment de la soupe au *miso* (soja fermenté). Sa qualité peut varier, mais on en trouve d'excellentes sous le label bio, souvent importées du Japon, où la consommation en est très courante.

Voir également l'article de Éric Darce, naturopathe, pages 99-101 dans le numéro 62 de NEXUS de mai-juin 2009.

# Aliments revitalisants

## Les algues

Concentrés de vitamines et de minéraux, les algues sont l'un des compléments alimentaires les plus intéressants pour l'homme moderne à la nourriture dévitalisée et carencée. En plus de cette richesse en principes vitaux, les algues ont la capacité de drainer les métaux lourds et de désintoxiquer l'organisme. Elles sont particulièrement indiquées dans les régions montagneuses comme au Népal, où l'on rencontre encore des goitres dus à une carence en iode. De nombreuses cultures avaient bien compris l'intérêt de consommer régulièrement des algues : les japonais en mangent depuis plus de 10000 ans ; tandis que les Vikings et les Celtes en consommaient aussi. Avaient-ils découvert ces merveilleuses propriétés en observant les animaux ? Toujours est-il que « les cerfs, les ours, les lièvres quittent la forêt et parcourent parfois des kilomètres pour venir se gaver d'algues sur le rivage »<sup>108</sup>.

Au XIXème siècle, la Bretagne exploitait les algues pour les incinérer afin d'utiliser les cendres comme engrais potassique, ainsi que pour la fabrication du verre et de la teinture d'iode. La récolte était manuelle et épuisante. Aujourd'hui, elle est mécanisée et des algues comestibles originaires du Japon ont été acclimatées pour répondre à la demande locale.

---

108 *Algues - Légumes de la mer*, Carole Dougoud Chavannes, éd. La Plage, 2002.

Les algues possèdent des propriétés à la fois « stimulantes, tonifiantes, revitalisantes, rééquilibrantes et détoxiquantes »<sup>109</sup>. Leur usage est donc particulièrement recommandé chez les femmes enceintes et allaitantes, les enfants, les sportifs et d'une manière générale chez les gens fatigués.

Les algues sont une source intéressante de protéines comparables à celles de l'œuf et contenant les huit acides aminés de base. Elles sont très riches en potassium, calcium, magnésium, phosphore, fer et iode ; ainsi qu'en provitamine A, vit. B2 et C. Le calcium qu'elles contiennent en grande quantité est parfaitement assimilable par l'organisme. D'autre part, elles présentent un grand intérêt en cas de stress du fait de leur richesse en magnésium. Elles sont aussi recommandées à ceux qui souffrent de pathologies digestives fonctionnelles, assurant un pansement digestif et améliorant le transit intestinal grâce à leurs mucilages. Comme on sait que ces pathologies prédisposent au cancer du colon, les algues permettent d'en assurer la prévention. Les algues pourraient également protéger contre une forme de cancer qui touche une femme sur huit en occident :

« Des études japonaises ont démontré que la fréquence du cancer du sein chez la femme est inversement proportionnelle à la consommation d'algues (en particulier laminaires)<sup>110</sup> ».

Elles ont également la faculté de stimuler le système immunitaire. Des recherches japonaises ont montré leur capacité à désintoxiquer l'organisme de la nicotine. Par ailleurs, elles préservent l'organisme contre les rayons X et la radioactivité. C'est le cas en particulier du *wakamé*, grâce à sa forte teneur en acide alginique et en mucilages, qui permettent de chélater les métaux lourds (plomb) et les ions radioactifs, et de les éliminer par les voies naturelles. Mais il faut être prudent avec certaines algues très riches en iode, qui peuvent bloquer les glandes endocrines par saturation en cas de surdosage. C'est le cas notamment des géantes *kombu*, la bretonne (*digitata*) et la royale (*saccharina*) ou des japonaises comme le *wakamé*. Les japonais et les coréens, qui connaissent bien les algues, les consomment régulièrement, mais en toute petite quantité.

Les algues sont encore bénéfiques aux diabétiques, grâce à leur index glycémique très bas (recherches menées par l'INRA), en prévention

---

109 Algues de Bretagne <http://www.algues.fr>

110 *Ces aliments qui nous soignent*, Philippe Sionneau – Josette Chapellet, éd. Guy Trédaniel, 2005. (Le *kombu* est l'appellation japonaise du laminaire).

des maladies cardiovasculaires et du bériberi (par leur richesse en vitamine B1). Elles sont toutes à consommer avec modération, surtout les espèces japonaises, particulièrement riches en iode. Il en est de même avec certaines algues françaises : 5 grammes de **dulse** déshydratée (algue rouge) apportent 100 % des apports journaliers recommandés d'iode.

Ainsi, les algues apparaissent comme le complément alimentaire indispensable du régime végétarien. Une consommation régulière d'algues met à l'abri d'une carence en fer. En effet, la *dulse*, le spaghetti de mer, la laitue de mer et la *nori* sont particulièrement riches en fer. Lorsqu'elle ont séché au soleil, les algues contiennent même la très rare vitamine D<sup>2</sup>.

La spiruline est une microalgue bleue d'eau douce. Elle est extrêmement riche en protéines (56%), en provitamine A, en vitamines du groupe B et en minéraux. Elle contient aussi le très précieux acide gamma-linolénique, un acide gras polyinsaturé, que l'on ne rencontre guère que dans l'huile de chanvre et quelques rares végétaux. La spiruline est le complément alimentaire naturel le plus concentré qui soit.

La salicorne et la criste marine ne sont pas des algues, mais des plantes marines. Elles sont riches en vitamine C.



Dulse (*Palmaria palmata*)

Les algues sont disponibles dans les boutiques bio sous forme déshydratée, ou salées en barquette au rayon frais. La plupart doivent être cuites à la vapeur après dessalage, sauf la *dulse* et la laitue de mer qui peuvent être mangées crues au printemps et en été (en hiver, la *dulse* est un peu coriace). Pour le dessalage, il suffit de laisser tremper les algues quelques minutes dans l'eau froide, puis de les rincer et de les trier en enlevant les petits coquillages ou parties dures éventuelles. En produit déshydraté, les algues

peuvent être ajoutées aux omelettes, quiches, pizzas, gomasio et gros sel de cuisine à raison de une cuillère à soupe par plat.

Petite précision, il existe aussi au rayon frais des magasins bio un condiment à base d'algues dénommé « tartare d'algues », qui est excellent en accompagnement des crudités. Son prix est un peu élevé, mais il est possible de le préparer soi-même au mixer. Les ingrédients sont les suivants : 30% d'algues (dulse, laitue de mer, wakame), huile d'olive, cornichon, câpres, oignon, huile de noix, échalote et ail. A conserver entre 0° et +4°C. Si vous en faites de trop, faites-le découvrir à vos voisins et amis.

## Les graines germées

On a tous appris, à l'école, à faire germer des haricots, et observé quotidiennement la métamorphose magique de la graine en plante. Il y a en effet, dans ce phénomène de la germination, quelque chose de beau et de mystérieux à la fois : le passage du sommeil léthargique de la graine, à l'état d'éveil de la vie végétale. C'est comme un renouveau printanier.

Eh bien, figurez-vous que nous sommes un peu comme les graines en dormance, et qu'une modification de notre alimentation peut nous aider à sortir de cette pesante torpeur.

Les anciens l'avaient bien compris, puisque les graines germées sont consommées dans de nombreuses cultures depuis la plus haute antiquité. Ceux qui ont le plus développé ces connaissances étaient les Esséniens, secte juive de l'époque de Jésus, dont les membres étaient réputés pour leurs talents de guérisseurs. À l'époque des grandes découvertes, les graines germées ont servi aux navigateurs, pour éviter le scorbut à leur équipage. Aujourd'hui, dans le bassin méditerranéen, le blé germé est utilisé pour la fabrication de l'authentique *boulghour* et les pois chiches germés pour celle de l'*houmous* libanais ; quant aux germes de haricots *mung* – faussement appelés « pousses de soja » –, ils sont très utilisés dans la cuisine asiatique. Une fois que l'on a retiré l'enveloppe de la graine, après germination, le haricot *mung* est du reste l'une des légumineuses les plus digestes, avec la lentille.

Ce qui est fabuleux, avec la germination, c'est qu'elle fait apparaître

des éléments qui ne sont pas contenus dans la graine, comme la vitamine C. Ce n'est pas un hasard si, dans les champs, les corneilles arrachent les jeunes pousses de blé pour les manger. Elles savent d'instinct que c'est un aliment très nutritif.

En plus, faire germer des graines n'est vraiment pas compliqué. Il suffit d'avoir quelques bocaux en verre, de la gaze ou du tulle blanc et des bracelets en caoutchouc. Il existe aussi dans le commerce des germoirs en terre cuite, en verre et en plastique. Évitez ceux en terre cuite, difficiles à nettoyer et ceux en plastique pour des raisons évidentes. Le nettoyage des bocaux devra être fait soigneusement après usage pour éviter une prolifération bactérienne.

Pour commencer, toutes les graines doivent être mises à tremper, en moyenne une nuit entière. Le matin, on les rince, et on renouvelle le rinçage à l'eau froide (pas trop) 2 à 3 fois par jour, suivant la température ambiante. Le taux d'humidité à l'intérieur du bocal doit être élevé, sans que les graines trempent dans l'eau sous peine de pourrissement. Les bocaux doivent être entreposés à l'ombre, pour éviter l'arrêt de la germination et le dessèchement des pousses. La qualité de l'eau est importante également. Elle ne doit pas être calcaire, ni chlorée. Utiliser de préférence une eau de source ou filtrée ; elle pourra ensuite être réutilisée pour arroser les plantes.

Dans chaque bocal, on peut disposer des graines différentes, pour varier. La quantité de graines à mettre par bocal dépend de la taille de celles-ci. Si les graines sont petites, comme celles de l'*alfafa* (luzerne), il en faut peu (environ 2 cuillères à café). Si les graines sont plus grosses, comme celle du radis ou du haricot *mung*, on en mets un peu plus (une bonne cuillère à soupe). Le temps nécessaire à la germination varie entre 2 et 5 jours, en fonction de la graine utilisée et de la température de la pièce.

Pour commencer, il est préférable de se limiter à une demi-douzaine de graines différentes, en évitant les graines mucilagineuses pour lesquelles le bocal n'est pas adapté. Les plus faciles à faire germer sont l'*alfafa*, le fenugrec, les lentilles, le haricot *mung*, le radis noir, le brocoli et le trèfle rouge. Elles se consomment toutes crues, contrairement au pois chiche, qui nécessite un trempage de 2 jours et une cuisson préalable.

Pour ceux qui aiment le goût piquant, les graines de poireau sont intéressantes, mais leur goût est particulièrement relevé. Les graines de tournesol – très prisées par le Dr Tall Schaller, pionnier dans ce domaine – sont à faire germer dans une assiette creuse. On coupe les pousses avec des ciseaux lorsqu'elles ont 3 ou 4 cm.

L'exemple du haricot *mung* permet de se faire une idée de la valeur nutritive des graines germées. En plus d'une forte teneur en protéines (37%), leur germination permet d'augmenter la teneur en provitamine A de 55%, celle de vit. B2 de 800%, de vit. B3 de 260% et de vit. E de 40%. Quant à la vitamine C, son taux passe de zéro à 7 mg/100g. La teneur des graines en minéraux est multipliée par la germination dans les mêmes proportions. Les graines germées sont également très riches en enzymes, sensibles à la chaleur. Il serait donc dommage de perdre une grande partie de ces principes actifs à la cuisson.



Germoir à bocaux de verre



Assortiment de graines germées

Petite précision : les graines germées ne sont pas seulement un élément de décoration pour vos plats. Si vous voulez vraiment profiter de leurs vertus, il ne faut pas hésiter à servir de bonnes portions (environ une poignée par personne), de préférence en début de repas.

D'après le Dr Tall Schaller, il vaut mieux éviter de consommer les graines germées au même repas que de la viande, du fromage ou des œufs, sous peine de lourdeurs digestives.

Le même Dr Tall Schaller reproduit le magnifique témoignage d'un détenu en maison d'arrêt, qui, après avoir traversé l'enfer de la drogue, a

retrouvé goût à la vie grâce aux graines germées. J'en cite un extrait :

« Cette alimentation m'apportait plus que la santé du corps. Alors que j'étais inquiet, émotionnellement très instable, je suis devenu calme et serein. J'ai commencé à m'accepter tel que je suis, à cesser de fonctionner d'après les idées reçues de mes parents et de la société pour regarder le monde avec un regard nouveau, plus ouvert et plus tolérant. J'ai commencé à apprécier chaque jour comme un événement unique, plein de mystères à explorer, de découvertes à faire ».

Comme on le voit, les graines germées n'agissent pas seulement au niveau physique, mais également au niveau émotionnel. L'exemple de cet homme est à méditer, car, lorsque la peur règnera en maître, les graines germées pourraient se révéler de précieuses alliées.

## Les lentilles

Si le soja est à la mode depuis quelques années, il semble que l'on ait un peu oublié une légumineuse bien de chez nous, qui n'a rien à lui envier. Je veux parler de la lentille.

Elle est cultivée depuis l'époque gallo-romaine en Lorraine, en Champagne, dans le Berry et surtout dans le Massif Central, sur les terres volcaniques de la région du Puy, qui bénéficie d'une appellation contrôlée pour la lentille verte. Comme toutes les légumineuses, la lentille a la propriété d'enrichir en azote le sol sur lequel elle est cultivée, permettant d'obtenir sans engrais des rendements importants sur la culture suivante. La lentille supporte de faibles gelées, peut germer à partir de +5°C et résiste bien à la chaleur.

Alcalinisante, la lentille est riche en protéines (24%) et en minéraux ; en particulier en fer et en zinc, contenus en grande quantité. On y trouve aussi en abondance des vitamines du groupe B, dont l'alimentation moderne est souvent carencée. Pour préserver au maximum ces précieux éléments, il est important de faire cuire les lentilles à feu doux en mettant un minimum d'eau (environ trois fois le volume de lentilles), de façon que toute l'eau soit absorbée à la cuisson. Si l'on a mis trop d'eau, on peut boire le bouillon séparément. C'est le meilleur ! Pour augmenter la valeur nutritive du plat, il est conseillé de faire germer les lentilles durant deux jours avant de les cuire ¼ d'heure.

La lentille est très digeste et cuit rapidement, sans trempage préalable. On peut la faire cuire avec un oignon ou un navet et quelques feuilles de laurier. Lorsque la cuisson est terminée, au bout d'une trentaine de minutes, on peut rajouter une cuillère à café de thym, puis une noix de beurre avec un peu de coriandre frais au moment de servir.

Bien accommodé, un plat de lentilles est un régal. Pas besoin d'y ajouter des lardons, il suffit de les accompagner d'un bon pain au levain. On a la chance d'avoir en France l'un des meilleurs pains du monde... enfin dans les vraies boulangeries. Et n'oublions pas que céréales et légumes secs sont complémentaires au niveau des acides aminés.

Il existe de nombreuses variétés de lentilles :

- **lentille verte**, bien connue, la plus répandue en France,
- **lentille blonde**, plus grande et plate, moins savoureuse,
- **lentillon rose de Champagne**, petit à la graine renflée, excellente qualité,
- **Lentille rouge ou lentille corail**, importée, vendue décortiquée,
- **lentille beluga**, qui ressemble à du caviar, d'où son nom.



Assortiment de lentilles

Heureusement, l'époque est révolue où il fallait trier les lentilles avant de les cuire, pour en retirer les cailloux ; ce qui faisait le bonheur du dentiste quand on en oubliait un. Les techniques modernes de triage permettent d'éliminer ces éléments indésirables.

## Le sarrasin

Aliment souvent méprisé, comme la lentille, le sarrasin est en réalité une plante de grande valeur. Originaire du Moyen Orient, il fut rapporté en Europe par les croisés, d'où son nom. Assimilé à une céréale, il s'agit en fait d'une polygonacée. Il apprécie les climats humides et pousse sur des sols pauvres, granitiques ; sa culture s'est beaucoup développée en Europe de l'est, d'où il est importé aujourd'hui.

Moyennement riche en protéines, le sarrasin contient beaucoup de fibres solubles et des quantités importantes de magnésium. C'est donc un aliment recommandé aux personnes sédentaires, stressées ou constipées.

De plus, contrairement à la plupart des céréales, le sarrasin est alcalinisant, ne contient pas de gluten et a une bonne teneur en lysine. Il contient également des antioxydants de la famille des flavonoïdes, ainsi que de la rutine, qui protège les vaisseaux capillaires, ce qui en fait un excellent aliment en cas de varices, couperose ou hémorragies. Par ailleurs, le sarrasin rassasie rapidement, d'où son intérêt dans les cures d'amaigrissement. Grâce à ses propriétés minéralisantes, il permet de rééquilibrer l'organisme, en particulier chez les personnes attirées par le « sucré », après des excès alimentaires.



Planche botanique de sarrasin

Le meilleur mode de préparation est la *kasha* (sarrasin décortiqué et

grillé), que l'on peut faire de la manière suivante:

Pour un verre de *kasha* , faire bouillir 2 verres d'eau salée avec un oignon durant 10 minutes à feux doux. Puis ajouter une poignée d'olives noires et une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Enfin, mettre le sarrasin, mélanger et laisser cuire 4 à 5 minutes. Puis éteindre le feu et laisser gonfler les grains à couvert durant une dizaine de minutes.

Avec la farine de sarrasin, on peut aussi faire de la bouillie (sans lait), que l'on peut laisser refroidir, puis couper en cubes et faire frire comme la polenta. A noter que la farine de sarrasin a tendance à s'oxyder et doit être consommée rapidement (dans les 2 mois).

## La châtaigne

Au XIIème siècle, Sainte Hildegarde de Bingen considérait la châtaigne comme l'un des 3 meilleurs aliments pour l'homme avec l'épeautre et le fenouil.



Châtaignes et noix

Très riche en glucides et en potassium, la châtaigne est un aliment particulièrement nutritif et digeste. Jusqu'à la Révolution, c'était l'aliment de base en Limousin, avec les raves ; ce qui faisait des hommes robustes et centenaires. Elle est abondante en Corrèze, dans les Cévennes et en Corse, jusqu'à 700 m d'altitude.

Dans le nord du Portugal, elle constituait, jusque dans les années 1950, la principale nourriture chez les paysans durant l'hiver. Succédant à la pomme de terre, elle était attendue avec impatience et assurait la ration de base d'octobre jusqu'en février.

Pour la préserver des vers qui peuvent gâter plus de la moitié de la récolte, elle est parfois immergée 45 minutes dans de l'eau à 50°, puis séchée en couche mince. Pierre Lieutaghi donne ce procédé comme traditionnel en Italie, gros pays producteur de châtaignes. Ailleurs, elle est simplement stratifiée dans du sable humide qui permet de la conserver

environ 6 mois.

Pour préserver leur vitamine C, il est préférable de faire griller les châtaignes au four dans leur écorce fendue, plutôt que cuites à l'eau. Si elles sont grillées dans une poêle à trous, il convient de les laisser couvertes après cuisson, afin qu'elles soient plus digestes.

La farine de châtaigne, assez coûteuse, peut être utilisée pour préparer la bouillie des enfants, mélangée avec de la farine de sarrasin, à raison de 1/3 - 2/3. Naturellement sucrée, mais pauvre en lipides, la châtaigne s'accompagne bien d'un peu de beurre ou de noix.

## La noix

Bien que déconsidérée dans l'antiquité, la noix a retrouvé depuis peu ses lettres de noblesse, avec la découverte des multiples vertus des  $\Omega 3$  dont ce fruit est richement pourvu.



Planche botanique du noyer

Le noyer, c'est aussi un bel arbre, très recherché en ébénisterie, dont les feuilles ont de multiples vertus médicinales (parasitocides, toniques, astringentes). Son fruit est un remède spécifique du ténia. La noix est riche en protéines (16,5%) et en lipides (58,5%). Avec du miel, elle a des propriétés aphrodisiaques. Certains ne la supportent pas, et même sèche, elle peut donner des aphtes.

Mais la noix est un produit fragile, qui s'oxyde rapidement à l'air, raison pour laquelle elle ne devrait être vendue que en coque et cassée juste avant consommation. Les cerneaux de noix vendus dans le commerce, s'ils sont stockés quelques mois à la lumière, sont déjà rances, et dans ce cas, non

seulement la noix n'apporte aucun bénéfice, mais elle est nocive.

À l'automne, accompagnée de pommes acidulées genre Canada, elle est un régal. Contrairement à ce qui est écrit dans certains livres, elle n'est ni acidifiante, ni indigeste, à condition de ne pas la consommer le soir en grande quantité. L'idéal est de la manger au petit-déjeuner ou l'après-midi.

La noix est un fruit précieux car elle est riche en acide  $\alpha$ -linoléique ( $\Omega 3$ ), dont notre alimentation moderne est carencée. Les  $\Omega 3$  protègent des maladies cardiovasculaires en chassant le mauvais cholestérol. Ils ont des propriétés anticancéreuses chez le rat. Ils préservent de la maladie d'Alzheimer et on leur a récemment découvert des propriétés antidépressives. Nous devrions tous en faire une cure à l'automne.

Enfin, les noix sont riches en sélénium et en vitamine E, deux puissants antioxydants. Et surtout, elles contiennent beaucoup de zinc, dont certains végétariens sont carencés.

Mais il faut éviter soigneusement de manger les cerneaux couverts de moisissure noire, qui peuvent contenir la dangereuse aflatoxine.

On l'a vu, la noix est un fruit oléagineux fragile, qui ne supporte ni la lumière, ni la chaleur. Aussi les noix devraient-elles toujours être consommées crues, dans un délai d'un an maximum après récolte. Désolé de contredire certains usages, mais le gâteau aux noix est une hérésie du point de vue diététique. Il en va autrement des amandes et des noisettes, qui ne contiennent pratiquement pas d' $\Omega 3$  et supportent beaucoup mieux la cuisson.

## Les courges

C'est le légume des superlatifs. Originaire d'Amérique, la courge était déjà cultivée au Mexique il y a 7000 ans. Les courges représentent l'une des plus grandes familles de légumes. Kokopelli en a 273 variétés à son catalogue ! Plante aimant la chaleur et la fumure fraîche, la courge peut être creuse ou non creuse. La variété *Atlantic giant* peut atteindre 300 kg. Il faut bien ça pour en faire le carrosse de Cendrillon... Cueillies à maturité, certaines variétés peuvent se conserver 8 à 10 mois au frais.

Les courges contiennent surtout du potassium et de la provitamine A pour les variétés à chair orange. Intéressante pour sa forte teneur en mucilages, la courge est l'aliment idéal pour lutter contre la constipation et soulager les maladies gastro-intestinales.

Les graines sont riches en protéines et constituent un bon remède du ténia, ainsi que de l'hypertrophie bénigne de la prostate.



Assortiment de courges : au premier plan, en orange, le *potimarron* ; en beige, la courge *butternut* ; en jaune, la courge *spaghetti végétal* ; la grosse côtelée est la courge musquée de Provence ; et au fond en vert, la courge longue de Nice.

Traditionnellement considérée comme un légume du pauvre, le potiron a été redécouvert ces dernières années grâce à des jardiniers passionnés qui ont préservé des variétés anciennes et les ont présentées au public dans des foires de province. Mais beaucoup de français n'ont encore jamais goûté au potimarron, l'un des plus nourrissants, qui se trouve pourtant sur les étals des nos marchés depuis plus d'une vingtaine d'années.

Suivant les variétés, on peut consommer les courges en soupe, en

purée, en gratin ou en tarte salée (avec de la muscade) ; ou encore en confiture (avec du gingembre) ou en tarte sucrée (avec du jus de citron et de la cannelle).

## L'épeautre

Céréale très ancienne, le petit épeautre était déjà cultivé dans le croissant fertile il y a 10000 ans. Son ancêtre sauvage est originaire du Kurdistan. En France, l'épeautre est cultivé depuis fort longtemps dans la région du Mont Ventoux, et il a bien failli disparaître dans les années 1970. L'épeautre est en effet réfractaire au modernisme, puisqu'on ne peut pas le récolter à la moissonneuse-batteuse et son grain « habillé » – contrairement au blé dont le grain est nu – nécessite un décorticage délicat pour le débarrasser de son enveloppe adhérente. Si on ajoute à cela un faible rendement, sa culture devient presque un sacerdoce.

La culture de l'épeautre présente tout de même des avantages. Il se défend très bien contre les mauvaises herbes et n'est pas contaminé par l'ergot, si on ne le cultive pas sur des terres humides. Par contre, sa récolte exige beaucoup de manipulation : fauchage avant maturité des grains à la faucheuse-lieuse et séchage des gerbes avant le battage.

Traditionnellement, l'épeautre est une céréale semée par les paysans



Grains de petit épeautre mondé

pauvres vivant en semi-autarcie sur les terres sèches du Ventoux (pour la France). On peut même parler d'un aliment de survie. Jusqu'à sa récente réhabilitation, l'épeautre était en effet associé à la misère et méprisé par le citadin provençal, les autres ignorant jusqu'à son existence.

Sainte Hildegarde de Bingen considérait l'épeautre comme « la meilleure céréale » et le recommandait aux faibles et aux convalescents pour les revigorer. Elle le trouvait digeste et affirmait qu'il procure la jovialité et un esprit détendu.

La science moderne semble confirmer cette opinion. Le petit

épeautre (*Triticum monococcum L.*) contient les huit acides aminés de base en bonne proportion, contrairement aux autres céréales déficitaires en lysine et en méthionine, et son taux de protéines (14,5 à 15,5%) est largement supérieur à celui du blé (12%) ; de même pour les lipides. C'est donc un aliment complet. Par ailleurs, il contient très peu de gluten.

Il est surtout consommé en bouillies, gruaux et soupe, car sa farine n'est pas panifiable, à moins d'être mélangée avec de la farine de blé. Le grain entier cuit rapidement et ses flocons permettent de préparer d'excellents potages.

L'épeautre semble stabiliser le taux de glycémie et serait donc un excellent aliment pour les diabétiques. Son prix est élevé, du fait de sa faible productivité et il ne faut pas le confondre avec le grand épeautre – moins cher – qui est loin d'avoir les mêmes qualités.

## La graine de chanvre

Comme le soulignait une femme médecin avec laquelle je m'entretenais récemment, les occidentaux n'ont pas conscience à quel point leur régime alimentaire est carencé en vitamines et minéraux (calcium, magnésium, zinc, vit. D et B12 en particulier). Ces carences sont la porte ouverte à un grand nombre de maladies. Cependant, les compléments alimentaires de synthèse ne sont pas la solution ; ils peuvent parfois s'avérer pires que le mal.

Heureusement, il existe dans la nature un super-aliment, véritable mine de minéraux et d'oméga 3. Il s'agit de la graine de chanvre. Je ne parle pas ici du chanvre indien (*Cannabis sativa L. indica*), aux propriétés psychotropes bien connues, mais du chanvre textile (*Cannabis sativa L. vulgaris*). Autrefois exploité pour sa fibre, qui servait à confectionner des cordages pour la marine à voile. En deux siècles, la surface cultivée en France est passée de 176000 à seulement 1000 ha. Plante dioïque (pieds mâles et femelles séparés) comme la grande ortie, le chanvre peut atteindre 4 mètres de haut et exige une terre fertile. Il apprécie les sols neutres, argileux ou limoneux, riches en humus et bien drainés ; avec une humidité abondante pendant la période de croissance comme pour le maïs.

Aujourd'hui, le chanvre est surtout utilisé pour la fabrication du

papier à cigarette et de la ficelle des facteurs. Depuis peu, il sert aussi comme matériau d'isolation dans la construction, et de ses résidus de fabrication, on fait de la litière végétale pour les chats.

De tout temps, la graine de chanvre, ou chènevis, a servi à l'alimentation des poissons, des oiseaux et de la volaille, qui en sont très friands. La France en produit 5000 tonnes par an, qui partent presque entièrement à l'exportation. Depuis une dizaine d'années, on trouve dans les magasins de produits bio de l'huile de chanvre, extraite par pression à froid des graines. Cette huile verte très précieuse contient 81% d'acides gras poly-insaturés, dont 17 à 21% d'oméga 3 (acide  $\alpha$ -linoléique), avec un rapport  $\Omega 6/\Omega 3$  idéal de 3. De plus, elle contient 1,7% à 2% du très rare acide  $\gamma$ -linoléique (GLA pour Gamma Linolenic Acid), que l'on ne trouve que dans les huiles de bourrache, d'onagre et de pépins de cassis. Cet acide  $\gamma$ -linoléique est particulièrement intéressant. Normalement, l'organisme humain le synthétise à partir de l'acide linoléique ( $\Omega 6$ ). Mais, dans de nombreuses situations, l'enzyme qui permet sa transformation (la  $\Delta 6$  désaturase) est bloquée ; notamment en cas de troubles fonctionnels comme le diabète, de carence en magnésium associé au stress, d'engraissement intestinal des personnes âgées, de consommation d'acides gras trans utilisés dans la pâtisserie industrielle, d'alcoolisme, d'infections virales etc. Dans toutes ces situations, il est nécessaire d'apporter à l'organisme des acides gras pré-transformés, comme le GLA. Mais, si ces acides gras polyinsaturés ont des propriétés antioxydantes et combattent le mauvais cholestérol, cause de maladies cardiovasculaires, leurs principes actifs sont particulièrement sensibles à l'air et à la lumière. L'huile de chanvre doit donc être conservée au réfrigérateur et consommée dans un délai de 1 an maximum.



Graines de chanvre



Graines de chanvre décortiquées

Les graines de chanvre décortiquées sont encore plus intéressantes que l'huile qu'on en extrait. En effet, question minéraux et oligoéléments, la graine de chanvre est championne toutes catégories. Évidemment, cette teneur est variable et dépend beaucoup de la fertilité du terrain sur lequel elle est cultivée.

La graine de chanvre est surtout riche en protéines (22,5%) et en fibres insolubles (32,1%) que l'on retrouve dans le tourteau à destination du bétail, après extraction de l'huile (30 à 40% suivant les variétés). La graine de chanvre contient aussi des quantités très élevées de calcium, magnésium, potassium, phosphore et soufre, ainsi que du fer et du zinc en quantité moindre. On y trouve également une teneur appréciable en provitamine A.

Mais les graines fournies par la grande distribution – sur le marché américain en tout cas – sont stérilisées par ionisation (en clair irradiées) pour éviter qu'elles ne servent à la culture de la plante qui est très réglementée en France, et interdite aux États-Unis. Ce procédé enlèverait à la graine de chanvre une grande partie de ses vitamines. La graine de chanvre décortiquée est difficile à trouver sur le marché français. On ne peut s'en procurer que chez le producteur en vente directe, ou dans de rares magasins bio.

Si l'usage alimentaire de la graine de chanvre est resté marginal, cela tient entre autre à des problèmes de conservation non maîtrisés par le passé. Cependant, elle a toujours été consommée en Chine (grillée), au Japon (en condiment), ainsi qu'en Ukraine et en Pologne (en gâteaux).

Proposez un mélange de graines pour oiseaux à des tourterelles, vous verrez bien que la première chose qu'elles mangeront sont les graines de chanvre. Et les pêcheurs savent bien que le chènevis est l'un des meilleurs appâts pour le gardon. En somme, les animaux sont moins bêtes que nous. Ils savent apprécier ce qui est bon pour leur santé.

Mais vous pensiez sans doute que le chanvre sent le soufre. Erreur ! Le chanvre, c'est la vie. Vous vous êtes laissé contaminer par la pensée unique. Ce qui sent le soufre, c'est le **palmier à huile**, qui a déjà dévasté une grande partie de la forêt primaire en Indonésie (Bornéo) et en Malaisie, provoquant entre autre la disparition des orang-outangs, ces paisibles créatures. Ces graisses saturées (huile de palme et de palmiste) qui

envahissent notre alimentation, à l'instar du soja, se retrouvent dans les huiles de friture des fast foods pour cuire vos frites à point, mais favorisent l'encrassement de vos artères. On les retrouve aussi dans un grand nombre de plats préparés ou de biscuiterie industrielle, y compris bio. Comment cet arbre, planté sur la dévastation de la forêt tropicale, pourrait-il apporter la vie ? Et voilà que le Brésil envisage de s'y mettre pour répondre à la demande américaine d'agro-carburants. Notre voracité, fondée sur la destruction de la Nature, n'a pas de limites. Mais gare au retour de bâton !

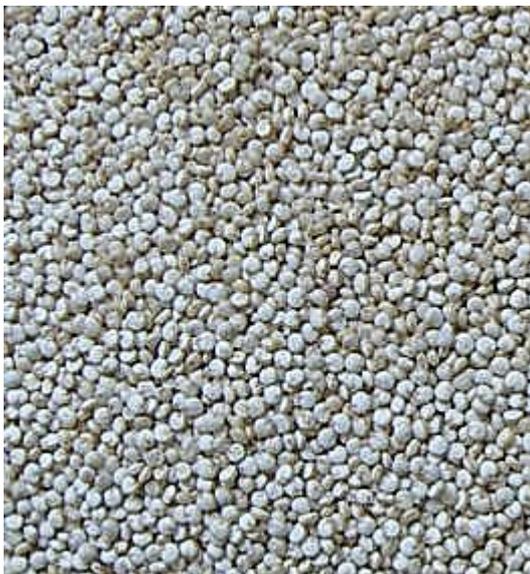
## Le quinoa

Malgré les indéniables qualités de cet aliment, on pourrait avoir une opinion défavorable à l'égard du quinoa. Outre son goût moyennement savoureux, il peut sembler anti-écologique d'importer d'Amérique du sud une graine dont la culture ne peut s'acclimater en Europe. En fait, le quinoa mérite une place dans notre régime alimentaire pour plusieurs raisons.

Mais précisons tout d'abord que le quinoa n'est pas une céréale, mais une plante de la famille des Chénopodes, qui pousse sur les hauts plateaux andins – principalement en Bolivie – où il est souvent la seule alternative à la culture de la coca. Méprisé par les populations citadines, le quinoa est véritablement l'aliment du pauvre, et sa culture permet de freiner l'exode rural qui alimente les bidonvilles de La Paz. En dehors de sa valeur alimentaire qui est réelle, il est important de soutenir l'effort des petits paysans indiens de l'Altiplano, qui se sont organisés en association (ANAPQUI) pour valoriser leur production bio issue du commerce équitable.

Plante sacrée des Incas, le quinoa résiste à la sécheresse et s'adapte à tous types de sols, jusqu'à 4000 mètres d'altitude. L'amertume de certaines variétés, comme le quinoa real, est due aux saponines toxiques qui enrobent les graines. Mais le quinoa bio importé a été préalablement traité pour en extraire les saponines par frottage et lavage des graines. La valeur alimentaire du quinoa est exceptionnelle. Exempt de gluten

allergisant, il a une teneur en protéines<sup>111</sup> (13%) supérieure à celle du blé (11,5%) ou du riz (7,4%). Ses glucides sont à index glycémique modéré et sa teneur en lipides (6,5%) est trois fois supérieure à celle des céréales. Il s'agit principalement d'acides gras mono- et polyinsaturés, qui protègent le système cardiovasculaire. Sa richesse en fibres (9,9%) le classe devant toutes ces mêmes céréales, et sa teneur en vitamines et minéraux est intéressante. Il s'agit principalement des vit. E, C, B1, B6, ainsi que des magnésium, phosphore, potassium et fer, d'excellente bio-disponibilité. Le quinoa est particulièrement recommandé pour les sportifs, enfants, adolescents, femmes enceintes et allaitantes, ainsi que pour les gens nerveux. C'est un aliment digeste et reconstituant. Du reste, le public ne s'y est pas trompé, car le quinoa rencontre un succès grandissant. L'Amérique du sud nous avait déjà donné la tomate et la pomme de terre, elle avait encore un trésor à nous faire découvrir.



Quinoa blanc



Quinoa rouge

Pour l'apprécier pleinement, il convient de le laver, puis de le faire bouillir (en ajoutant éventuellement un oignon) dans 2 fois son volume d'eau salée, durant 10 à 15 minutes et d'arrêter la cuisson dès que le point blanc au milieu de la graine a disparu. Ajouter ensuite un peu de beurre ou d'huile d'olive. Aromatiser selon son goût et servir accompagné d'un légume.

---

111 L'acide aminé limitant est le triptophane.

## Conclusion

Certes, il faut relativiser ce qui vient d'être dit. En effet, le végétarisme, qui semble issu de l'Inde, est surtout pratiqué dans les pays tropicaux ou tempérés. Historiquement, les habitants des pays septentrionaux sont presque exclusivement carnivores, du fait de l'impossibilité de cultiver sous les climats extrêmes. Dans ces conditions, on ne peut pas demander aux Inuits d'être végétariens. Mais cette objection ne concerne qu'une faible partie de l'humanité.

Par ailleurs, personne ne peut prévoir sa réaction en conditions de vie extrêmes. En situation de survie, le plus endurci des végétariens préférera-t-il la mort plutôt que de rompre son vœu ? Le maintien de notre vie vaut-il le sacrifice d'une autre, fut-il un animal ? Il est probable que des accommodements sont acceptables, mais c'est un cas de conscience personnelle et nul ne peut anticiper de sa réaction en un tel cas.

Il faut également noter des disparités flagrantes dans l'évolution des comportements, entre l'Amérique du nord et l'Inde en particulier. S'il est considéré comme « branché » d'être végétarien en Californie ou à Montréal, la jet-set de Mumbai et de New Delhi qualifie au contraire cette attitude de ringarde et valorise la consommation de viande. C'est une manière d'affirmer sa réussite sociale, tout en reniant le conformisme religieux ambiant.

Ceci dit, les français ont bien compris qu'il était dans leur intérêt de réduire leur consommation de viande. En effet, à la question : « Seriez-vous prêt à manger moins de viande ? » posée par France Inter à ses auditeurs le mercredi 14 octobre 2009, sur 3700 votants, 86% ont répondu

par l'affirmative.

Nombreux sont ceux à y avoir déjà renoncé, y compris dans le monde politique. Chez nous, Christine Lagarde, ancienne championne de natation synchronisée, ne mange jamais de viande. En Grande Bretagne, Nick Brown, ex-ministre de l'agriculture, est végétarien, et Janez Drnovšek, ex-président de la Slovénie, était végétalien.

Mais, comme l'écrit Doreen Virtue dans son livre *L'alimentation éclairée*, « **Devenir végétarien implique davantage que de changer ses habitudes alimentaires. Cela revient à choisir un style de vie** ». Effectivement, il s'agit d'un état d'esprit.

Cependant, tout commence par l'apprentissage du goût, car les ingrédients et les saveurs de la cuisine végétarienne sont un peu différents de ceux employés habituellement. C'est là que la femme est en mesure de jouer un rôle important. Personnellement, j'ai toujours pensé que le XXIème siècle était celui de la femme, et qu'elle est destinée à jouer un rôle majeur dans les années à venir. Ce n'est qu'un juste retour des choses, après des siècles de domination masculine.

Voici ce qu'écrivait Olivier de Rouvroy à ce propos sur son site *Ère Nouvelle* :

**« Chacun commence aujourd'hui à accepter l'idée que la Nouvelle Ère, l'Ère du Verseau sera l'Ère de la Femme. Seules, les femmes ont le pouvoir, la capacité naturelle de faire apprécier la cuisine végétarienne à leurs maris, à leur compagnons, à leurs enfants et à l'ensemble de leur entourage ».**

**« La femme est bien plus fine, bien plus intuitive et bien plus magnétique que l'homme. Elle est capable d'amener l'homme au végétarisme avec subtilité et délicatesse ».**

Ce qui précède est conforme à la pensée de Gandhi, qui disait à propos de la femme : « Il lui est donné d'enseigner l'art de la paix à un monde en guerre, et qui aspire à en sortir ». N'oublions pas d'ailleurs que 2/3 des végétariens au monde sont des végétariennes.

Olivier de Rouvroy ajoute :

**« Dès que l'homme renoncera à se nourrir de cadavres d'animaux, sa vibration s'élèvera, il se spiritualisera, cessera de se cramponner à des plaisirs barbares, cruels et archaïques tels que la chasse, les corridas ou même les courses de chevaux. Il peut se retrouver alors rapidement en**

**harmonie avec notre Mère la Terre et éviter bien des malheurs et bien des cataclysmes ».**

Pour ma part, je pense que la majorité des hommes réagira lorsque la planète sera au bord de la catastrophe et que nous en subirons les conséquences fâcheuses au quotidien. Quand les grands mammifères marins et terrestres, ainsi que les grands arbres, qui protègent stoïquement la planète auront péri, l'homme pourrait se retrouver bien désemparé. Alors, l'absence de tous ces êtres sacrifiés par la bêtise humaine risque de laisser libre court à la colère divine et les éléments de se déchaîner comme jamais auparavant.

Si certains événements paraissent inéluctables, nous pouvons éviter beaucoup de souffrances en renonçant dès à présent à faire souffrir nos amis les bêtes, simplement en évitant de les manger.

Je sais, on va dire que je suis un rêveur. Pour moi, c'est plutôt un compliment. Certes, Lawrence d'Arabie écrivait dans *Les sept piliers de la sagesse* : « Les rêveurs éveillés sont dangereux car ils transforment leurs chimères en actes ; j'étais de ceux-là ». Mais T. E. Lawrence n'était pas un non-violent. Il avait même avoir pris du plaisir à tuer. Pourtant, j'en connais un qui a réussi à accomplir (partiellement) son rêve. Il a même permis l'abolition de l'apartheid aux États-Unis... Je veux parler de Martin Luther King, bien entendu.

En apparence, Gandhi a échoué en ne voyant pas se réaliser son rêve de fraternité humaine, son vœu le plus cher. La discrimination de caste, la pratique de la dot et le mariage des enfants, bien que théoriquement illégaux, subsistent toujours en Inde. Mais Gandhi a montré par son exemple que la résistance non-violente est la voie royale pour que ce rêve aboutisse un jour. Adopter un régime végétarien n'est que le premier pas d'un long cheminement. Mais c'est une décision capitale.

Dans un récent dossier du magazine « Écho Nature » intitulé *Végétarisme... solution pour sauver l'humanité ?*, Pascal Farcy écrit : « L'alimentation végétarienne souffre d'un important déficit de communication. Pour en finir avec les idées préconçues qui polluent son image, il est nécessaire de communiquer posément, sans extrémisme, sur ses atouts, tant en matière de santé que pour la sécurité alimentaire et globalement l'avenir de l'humanité ». J'espère avoir répondu à ses attentes.

À travers ces pages, il apparaît que le motif principal de la consommation de viande est le plaisir gustatif qu'elle procure.

Au regard des multiples nuisances provoquées par la satisfaction de ce plaisir dans le domaine de l'environnement, en ce qui concerne le peuple animal et notre propre santé, il s'avère que certains comportements profondément ancrés dans notre culture ne sont plus admissibles. Ils ont trouvé leurs limites, ou plutôt on a mis en évidence des conséquences qui n'apparaissaient pas clairement jusqu'alors. Un sursaut est nécessaire pour briser le carcan de ces coutumes archaïques.

C'est tout simplement la survie de l'humanité qui est en jeu. Devenir végétarien peut marquer la réconciliation de l'Homme avec la Nature. Faute de quoi c'est la Nature qui nous détruira. Le défi consiste à passer d'une société mortifère à une société fraternelle. Nul doute que ceux à qui cette violence profite feront tout pour empêcher cette transition, quitte à sacrifier la planète.

-----

Ceux qui souhaitent découvrir des recettes végétariennes peuvent se reporter à l'excellent livre de Agnès Florian ***La cuisine végétarienne facile et gaie***, ouvrage drôle et instructif. Tous ses droits d'auteur sont versés à une association humanitaire qui aide le peuple tibétain. Nous recommandons également l'ouvrage *Les meilleures recettes végétariennes de Prasada* (voir bibliographie).

Enfin, vous trouverez à la fin de la bibliographie, page 201, plusieurs adresses de sites web proposant des recettes végétariennes.

## Postface

On me reprochera sans doute de créer le désordre en remettant en cause trop de fausses certitudes. Mais tout l'édifice n'est-il pas construit sur le mensonge et la dissimulation ?

Je ne me fais guère d'illusions sur le sort qui m'attend : être calomnié et ridiculisé. C'est inévitable. Ceux qui refusent de se remettre en question y trouveront un exutoire.

Si mon message est authentique, l'avenir finira par me donner raison.

## Annexes

## Conseils diététiques pour rester en bonne santé

- Éliminez le sucre de votre alimentation. C'est un aliment nocif.
- Commencez chaque repas par une crudité.
- Mangez un fruit chaque jour entre 17 et 18 h.
- Mangez des noix, noisettes et amandes chaque matin au petit-déjeuner, accompagnés d'une pomme ou d'un kiwi.
- Remplacez le café par de la tisane en hiver, ou un jus de fruit en été.
- Mangez un légume vert ou sec aux repas de midi et du soir.
- Évitez tous les produits industriels, prêts à consommer.
- Mangez du pain au levain de bonne qualité, si possible complet et bio.
- Évitez toutes les conserves et les alcools forts.
- Mangez modérément.
- N'abusez pas des laitages et du fromage. Ne consommez que du lait bio, du beurre bio et des œufs bio.
- Consommez une céréale complète bio chaque jour, de préférence sans gluten (ex : riz complet, sarrasin, quinoa, millet, maïs ou épeautre).
- Ajoutez des algues et des graines germées dans vos salades composées.
- Évitez de manger entre les repas.
- Ne mangez pas dans le stress, ni debout ou en marchant. Évitez la télé en mangeant ; vous serez plus calme et digèrerez mieux.
- Alternez les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, pois cassés, fèves.
- Chassez l'aspartame de votre alimentation. C'est un produit dangereux.
- Éliminez la viande de votre alimentation.
- Vous pouvez boire un verre de bon vin rouge pendant les repas, mais ce n'est pas une nécessité.

*Si vous suivez la plupart de ces recommandations, vous aurez plus d'énergie et vous vous sentirez rajeunir.*

# INCITATION AU VÉGÉTARISME

(avec l'aimable autorisation de l'Institut d'étude et de méditation bouddhiste  
Karma Kagyu Tendar Ling [www.karmapa.fr](http://www.karmapa.fr))

Sa sainteté le 17<sup>ème</sup> Gyalwa Karmapa est particulièrement attentive au sort des animaux. Elle affirme la nécessité d'adopter un régime végétarien pour les moines et les moniales, et encourage les fidèles laïcs à diminuer leur consommation de viande. Le végétarisme repose sur une pratique authentique du Dharma, et manifeste la bienveillance et la compassion envers les animaux. Sa sainteté s'est exprimée deux fois sur ce sujet, en clôture des Kagyu-Monlams 2007 et 2008.

## 1. Allocution du 24<sup>ème</sup> Kagyu-Monlam (03/01/07)

[texte résumé du récit de Vin Harris]

*Le végétarisme n'est pas une nouveauté dans le bouddhisme.*

Le 8<sup>ème</sup> Gyalwa Karmapa Mikyo Dorjé (1507-1554) avait déjà promulgué l'interdiction de la consommation de viande dans les monastères Kamtsang Kagyus. Cette interdiction était totale. Ainsi, les offrandes carnées étaient prohibées pour les rituels d'offrande ordinaires (tsoks), y compris ceux dédiés à Mahakala, et les rituels particuliers des jours sacrés (ex : Guktor). Il affirmait que les disciples et les fidèles qui ne respecteraient pas cette règle n'auraient plus aucun lien, ni avec lui, ni même avec la tradition Kagyu.

Dans l'histoire du bouddhisme indien et tibétain, de nombreux grands maîtres réalisés ont adopté une attitude stricte concernant l'interdiction de tuer les animaux pour s'en nourrir.

*Sa sainteté le 17<sup>ème</sup> Gyalwa Karmapa énonce des règles pour les moines et les laïcs.*

En tant que chef spirituel, il est de son devoir de Karmapa d'étudier les manquements à la discipline, de diagnostiquer les difficultés et de prescrire le remède et la cure qui doit être suivie. Par conséquent, sa Sainteté a pris cinq mesures :

- ▶ Aucune viande ne doit être préparée dans les cuisines d'un monastère ou d'un centre ;
- ▶ Aucun animal ne doit être abattu dans les locaux d'un monastère ou d'un centre ;

- ▶ Aucun moine ne doit acheter de la viande ;
- ▶ Aucun disciple ou fidèle ne doit prendre part au commerce de viande ;
- ▶ Aucune viande et aucun alcool ne doit être servi pendant les tsoks.

Pendant le Monlam, sa Sainteté a insisté pour que les pratiquants laïcs prennent les vœux de Sojong, et en particulier, celui de ne pas prendre la vie, ce qui implique un végétarisme strict. Plusieurs formes d'engagement ont été proposées : abstention de viande un seul jour par semaine ou par mois, un repas par jour, les jours sacrés du calendrier, pendant une période donnée (de 1 à 3 ans), pour toujours (progressivement ou non).

### *Les arguments justifiant la consommation de viande ne sont pas convaincants.*

Historiquement, les Tibétains disposaient d'une nourriture peu variée dans laquelle la viande tenait une place de choix. Aujourd'hui, grâce à la bienveillance des Chinois (sic.), l'alimentation est très diversifiée. Toutes sortes de denrées et de légumes sont disponibles tant au Tibet qu'en Inde.

Certains Lamas et pratiquants justifient leur alimentation carnée en affirmant qu'ils font les prières requises pour le bien des êtres qu'ils mangent. Le bien des êtres est-il réalisé lorsqu'ils finissent dans notre assiette ? Ces Lamas et ces pratiquants sont-ils réellement capables de libérer les êtres de cette façon là (comme le grand saint Tilopa) ?

### *L'importance de la bienveillance et de la protection de la vie.*

Sa Sainteté a évoqué plusieurs fois son enfance, la douleur et la tristesse qu'il ressentait lorsqu'à une période de l'année, ses parents retrouvaient d'autres nomades pour abattre le bétail. Depuis qu'elle étudie le Dharma et pratique avec diligence, sa Sainteté n'a rien trouvé de plus précieux que la bienveillance naturelle envers les autres êtres. Elle nous enjoint à nous relier à cette source de bonté innée en nous-même.

Karmapa ajouta que sa Sainteté le Dalaï-Lama, et lui-même traversaient une période astrologiquement néfaste. Il évoqua les menaces et les obstacles qui pèseraient sur sa vie durant sa 23<sup>ème</sup> et sa 24<sup>ème</sup> année. Il fit plusieurs rêves révélateurs qui confirmaient l'interprétation des lignes des mains qu'on lui avait faite au Tibet. Après réflexion, il décida que la meilleure façon de protéger la vie du Dalaï-Lama et la sienne, était que ses fidèles protègent la vie en général, et en particulier diminuent la consommation de chairs animales, évitant ainsi les souffrances atroces qu'endurent les êtres lorsqu'ils sont abattus.

Il conclut en rappelant que suivre les enseignements du Bouddha implique que

l'on agisse avec bonté et gentillesse à l'égard de toute forme de vie.

## **2. Allocution du 25<sup>ème</sup> Kagyu-Monlam (24/12/08) [transcription]**

Nous terminons maintenant ce 25<sup>ème</sup> Kagyu-Monlam, d'une façon très auspiciouse, et l'insensé que je suis n'a plus grand-chose à rajouter. Une grande assemblée de moines et de moniales de divers monastères kagyus s'est formée ici. De même, beaucoup de personnes des trois provinces tibétaines sont venus. Un grand nombre de personnes de pays étrangers, d'Extrême Orient et d'Occident sont aussi venus. Comme je l'ai déjà dit, le fait que vous soyez tous rassemblés ici est une chance extraordinaire pour nous tous, vous et moi, et j'en suis très heureux.

### ***La bonne façon de consommer de la viande pour ceux qui ne peuvent y renoncer.***

L'année dernière, le dernier jour du Kagyu-Monlam, j'ai dit quelques mots sur l'abandon de la consommation de chairs animales. La plupart d'entre-vous s'en souviennent certainement. Mais il semble que certaines personnes n'aient pas vraiment compris mon propos. Par exemple, quelques étudiants étrangers semblent penser qu'une fois devenu un étudiant de l'école Kagyu, aucune viande ne peut être consommée. Ils disent aux pratiquants kagyus qui mangent de la viande qu'ils ne peuvent plus être kagyus. Je n'ai rien dit de si radical. Si un pratiquant du Mahayana, qui considère que tous les êtres animés pourraient avoir été son père ou sa mère, mange la chair d'autres êtres avec inattention et sans compassion, cela n'est pas positif. En conséquence, nous devons bien y réfléchir et être attentif. Nous tous, pratiquants du Mahayana, qui acceptons que tous les êtres animés furent nos pères et mères, nous devons considérer la question. Ainsi, il serait bon de diminuer la quantité de viande que nous mangeons. Voilà ce que j'ai dit (l'an passé).

Je n'ai sûrement pas dit que nous n'étions pas autorisé à manger du tout de viande. Ce serait difficile. Que ce soit du fait d'un karma antérieur ou des circonstances présentes, certaines personnes ne peuvent se passer de viande. Les choses sont ainsi, on n'y peut rien, et ce n'est pas un problème en soi.

Si vous devez manger de la viande, il y a une façon correcte de le faire. Ne vous jetez pas dessus en l'avalant goulûment dès que vous êtes servi. Si avant de manger, vous réfléchissez soigneusement sur le sujet, si vous méditez sur la compassion, et récitez les noms des Bouddhas ou des mantras, cela aura des effets positifs.

### *Les bienfaits de l'abstention de nourriture carnée.*

Quand l'année dernière, j'expliquais que l'abandon de la consommation de viande prolongerait la durée de vie des Lamas, je pensais en particulier à sa Sainteté le Dalai-Lama Tenzin Gyatso qui, selon l'astrologie tibétaine traversait une année difficile. Ainsi, c'était pour sa longue vie et pour dissiper les obstacles de cette année-là. Mais j'ai aussi évoqué ma propre personne. C'est peut-être dans un moment de désespoir que j'ai dit « Si vous faites cela pour ma propre longévité, ce serait bien ! ». Des personnes m'ont demandé comment le fait de ne plus manger de viande pourrait augmenter la durée de ma vie. Il est difficile de donner une réponse précise à cette question.

Mais si nous ne mangeons pas de viande, même si nous ne vivons pas plus longtemps, je pense que notre vie sera plus harmonieuse. Si nous savourons le sang et la chair d'autres êtres, alors au moment où nous devons quitter cette vie, nous pourrions nous trouver dans une situation délicate. Si nous avons consommé le sang et la chair d'autres êtres d'une façon négligente, ne pensez-vous pas que vous pourriez être dans une situation encore plus critique (au moment de la mort) ? Si nous nous abstenons de viande, notre vie ne sera peut-être pas plus longue, mais nous serons certainement plus heureux

### *Suivre l'exemple des Lamas qui s'engagent dans le végétarisme.*

Plusieurs monastères d'Inde et du Népal ont arrêté la viande et cuisinent à la place des plats végétariens. C'est-là une action généreuse et très positive. C'est un bon exemple pour les bouddhistes en général, et je pense que cela s'inscrit tout à fait dans la voie du Mahayana.

A nos yeux, les Lamas de haut rang que sont Jamgon Kongtrul Rinpoche et Gyaltshab Rinpoche, incarnent respectivement Manjushri et vajrapani. Comme ils prennent soin de tous les êtres, ils essaient de réduire leur nourriture carnée, et vise à devenir végétariens. Je pense que c'est une grande chance pour nous tous que de tels grands êtres manifestent une telle intention. C'est une grande chance pour leurs fidèles.

Quelques uns des Lamas de haut rang qui sont ici présents, Thrangu Rinpoche et Tenga Rinpoche, ont bien connu le précédent Karmapa. Ils sont comparables à des piliers soutenant nos enseignements. Au cours de leur vie, ils ont développé l'habitude bien ancrée, de manger de la viande. Cependant, parce qu'ils sont bienveillants à l'égard des êtres, et agissent selon le Dharma, ils ont fait un grand pas vers un strict végétarisme. Voilà pourquoi, nous tous qui nous considérons comme leurs disciples, devons étudier la question.

Chacun fait vraiment de son mieux. Au Tibet, dans les temps anciens, il n'était pas possible de vivre sans se nourrir de beurre, de fromage et de viande.

Aujourd'hui, grâce à l'amélioration de leur cadre de vie, ou parce que les Tibétains possèdent une foi si puissante, ou encore parce qu'ils sont opiniâtres, des monastères même dans des endroits reculés, ont promis d'arrêter la viande. Ici, en Inde, il y a beaucoup de gens qui d'ordinaire n'aiment pas manger de viande. Ainsi pour ceux d'entre-vous qui vivez ici, délaisser la nourriture carnée n'est pas une chose extraordinaire. Pour les gens qui vivent au Tibet cependant, c'est une autre affaire.

Nous devrions étudier les enseignements du Mahayana et les précieuses instructions des maîtres kagyus. Les premiers maîtres kagyus délaissaient la viande, suivaient un régime végétarien strict, et développaient un amour authentique pour tous les êtres animés. Si, nous aussi pouvons nous engager de la sorte, en commençant d'abord par une toute petite action, alors cela produira de très bonnes choses.

Voilà ce que j'avais à vous dire sur l'abandon de la nourriture carnée. Je voudrais à nouveau vous remercier tous, nous devons continuer à faire de notre mieux, à faire notre possible.

*[lecture conseillée : Les Larmes du Bodhisattva, Enseignements bouddhistes sur la consommation de chair animale, Shabkar, Editions Padmakara, 2005 ; Le Soutra de l'Entrée à Lanka, traduction de Patrick Carré, Editions Fayard, 2006 (le chapitre VIII)]*

L'article suivant a été publié le 29/9/2009 par le magazine écologique en ligne Univers Nature <http://www.univers-nature.com>.

Nous le reproduisons avec l'aimable autorisation de l'intéressé.

## L'horreur dans un abattoir du groupe Charal

Ce sont de bien morbides révélations que vient de mettre au grand jour l'association de protection animale L214. S'attendant à essayer un refus suite à une demande de visite de l'abattoir Charal basé à Metz, un enquêteur du groupe associatif a postulé à une offre d'emploi sur le site d'abattage au titre d'ouvrier abattoir. Une démarche aisée au regard de l'absence de qualification ou d'expérience professionnelle requise. Ainsi, pendant trois semaines, du 8 au 26 septembre 2008, l'enquêteur rendu sur place a pu observer les pratiques en œuvre dans cet abattoir.

Or, le spectacle s'est révélé pour le moins cruel, même pour un lieu dédié à l'abattage. L'abattage rituel comme l'abattage standard donnent lieu à des souffrances prolongées chez les bovins avant leur mort définitive. Au cours de l'abattage standard, les animaux sont effectivement étourdis avant d'être mis à mort ainsi que l'exige la loi. Toutefois, selon l'association, en raison du retard accumulé par le saigneur, ils ne sont pas immédiatement égorgés et reprennent conscience avant leur égorgement.

Parallèlement, la vitesse de la chaîne d'abattage reste inchangée au cours de l'abattage rituel, sans étourdissement préalable<sup>112</sup>, cette cadence ne permet pas de maintenir l'animal dans le tonneau de contention jusqu'à la fin de la saignée. Au regard de quoi, là encore, l'agonie de l'animal se prolonge une fois suspendu à la chaîne d'abattage. Le tonneau de contention étant orienté vers les animaux suspendus, les bovins ne perdent pas un 'miette' du sort que subissent leurs congénères.

Outre leur ignominie, ces agissements contreviennent à la réglementation en vigueur. L214 souligne, ainsi, la violation de l'article R214-74 du Code Rural, lequel spécifie que : « L'immobilisation doit être maintenue pendant la saignée ». Parmi les autres articles bafoués, figure également l'article R214-65 du Code Rural précisant que : « Toutes les précautions doivent être prises en vue d'épargner aux animaux toute excitation, douleur ou souffrance évitables pendant les opérations de déchargement, d'acheminement, d'hébergement, d'immobilisation, d'étourdissement, d'abattage ou de mise à mort ».

---

112 Se reporter au n°23 d'Echo Nature, avec l'article « Le scandale français de l'abattage sans étourdissement » (p.15 – 17).

Mais le scandale ne s'arrête pas là. Les Services vétérinaires sont présents en permanence dans l'abattoir de Metz et n'ont pourtant pas signalé ces infractions pratiquées quotidiennement. Ce constat ne fait que confirmer les défaillances récurrentes des services vétérinaires français, pointés du doigt par l'Office alimentaire et vétérinaire (OAV) de la Commission Européenne. Pour preuve, relayant un article paru dans la dépêche vétérinaire de mars 2009, L214 cite le président du Syndicat National des Inspecteurs de Santé Publique Vétérinaire (SNISPV) : « Cela fait dix ans que le syndicat tire la sonnette d'alarme au sujet du déficit des contrôles officiels en dénonçant la fragilité croissante de nos effectifs et la catastrophe potentielle qui menace ». D'autant que, comme l'a constaté l'enquêteur de L214, les pratiques déviantes de l'abattoir de Metz sont abandonnées au profit de plus vertueuses lors de visites importantes. Ce fut ainsi le cas à l'annonce d'un audit de la société McKey, fabricant de steaks hachés surgelés et fournisseur des restaurants Mc Donald's.

La mauvaise foi n'ayant pas de limite, dans son courrier de refus apposé à une éventuelle visite de l'abattoir par l'association, Charal n'a pas hésité à déclarer : « Au-delà de la réglementation en vigueur et du contrôle par les autorités qui certifient chaque année la conformité de l'ensemble de nos abattoirs, notre groupe a fait de la protection animale un volet central et spécifique de sa politique « Qualité », qui va au-delà des exigences actuelles et préfigure les évolutions réglementaires ». Tout dépend de ce que l'on entend par « protection animale ».

L'association L214, qui dénonce la tromperie de l'entreprise envers les consommateurs, a porté plainte contre Charal pour cruauté envers les animaux.

Cécile Cassier

Avec son aimable autorisation, nous reproduisons ici l'article publié le 10 novembre 2009 sur le blog de *Végétariens Magazine*, rebaptisé *Veg Mag*  
<http://vegmag.over-blog.com/>

## **Brigitte Bardot appelle l'Europe à manger végétarien**

**Le président de la Commission Européenne, José Manuel Barroso a reçu ce mois-ci une lettre rédigée par Brigitte Bardot. Celle-ci demande que la journée végétarienne mondiale du 1<sup>er</sup> octobre soit officiellement reconnue en Europe.**

La lettre insiste sur les effets dévastateurs de l'élevage sur l'environnement, rappelant son impacte démentiel sur le réchauffement climatique, sans oublier la déforestation, l'appauvrissement des sols et des réserves naturelles. Elle rappelle aussi qu'une diminution de la consommation de viande permettrait de limiter considérablement la faim dans le monde. Elle met donc en évidence la nécessité de sensibiliser les consommateurs européens au régime végétarien et bien entendu d'en débattre à Copenhague lors sommet sur le climat qui a lieu en décembre 2009.

Une centaine d'associations dans le monde ont signé cette lettre :

*Le fait que nous reproduisons cette lettre n'implique pas que nous approuvions toutes les prises de position de Brigitte Bardot, au sujet du racisme ou de l'Islam en particulier. Nous lui laissons l'entière responsabilité de ses propos.*

Monsieur le Président,

A quelques semaines du sommet sur le climat qui se tiendra à Copenhague, je souhaite attirer votre attention sur la nécessité d'une remise en cause de l'élevage dont les répercussions sur l'environnement sont très préoccupantes.

En effet, vous le savez, dans son rapport « l'élevage aussi est une menace pour l'environnement », l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) indique que le secteur de l'élevage émet des gaz à effet de serre qui sont plus élevés que ceux produits par les transports (toutes catégories confondues).

De son côté, la Banque mondiale a démontré que, depuis 1970, 90% de la déforestation en Amazonie est liée aux besoins de l'industrie de la viande, accentuant d'autant les effets du réchauffement climatique qui nous préoccupe tant aujourd'hui.

Le secteur représente, en outre, respectivement 37 % de tout le méthane dû aux activités humaines (agissant sur le réchauffement 23 fois plus que le CO<sub>2</sub>), en grande partie produit par le système digestif des ruminants, et 64 % de l'ammoniac qui contribue aux pluies acides.

L'élevage est aussi responsable de l'appauvrissement des sols et de la mise en péril des réserves naturelles d'eau puisque la production d'un seul kilo de bœuf nécessite 323 m<sup>2</sup> de pâturages, 7 à 16 kilos de grains ou fèves de soja et jusqu'à 15 500 litres d'eau !

Le secteur de l'élevage a donc une incidence directe sur le réchauffement climatique, la pollution des sols, des nappes phréatiques, et représente un terrible gaspillage puisque près d'un tiers des céréales produites mondialement est destiné à nourrir les animaux pour la production de viande.

Si les pays « développés » diminuaient leur consommation de viande, il serait possible de limiter la famine qui tue près de six millions d'enfants chaque année.

Monsieur le Président, face à cette vérité implacable, et quelque peu effrayante, notre devoir collectif est d'agir, à tous les niveaux, y compris par la promotion d'un régime végétarien.

Instaurer une « journée végétarienne » européenne serait un symbole fort. Malheureusement, la « journée végétarienne mondiale » du 1er octobre n'est toujours pas, officiellement, reconnue en Europe. Il serait donc tout à fait positif de la promouvoir au sein des Etats membres de l'UE en accompagnant cette initiative d'une sensibilisation du consommateur sur l'impact de l'élevage sur l'environnement.

Le végétarisme est une démarche citoyenne et responsable, refuser la consommation de viande est aussi le meilleur moyen de protester contre l'inhumanité et la barbarie partout présentes dans les élevages, durant les transports ou lors de l'abattage des milliards d'animaux sacrifiés et consommés chaque année.

Monsieur le Président, je vous remercie de prendre en compte nos préoccupations et d'en débattre lors du prochain sommet sur le climat et, dans cette attente, vous assure de toute ma considération.

Brigitte Bardot

Présidente

Fondation Brigitte Bardot

source : <http://www.evana.org/index.php?id=49889&lang=fr>

## Intervention de Paul Mc Cartney devant le Parlement Européen

Le 3 décembre 2009, l'ex-Beatles Paul Mc Cartney est intervenu devant le Parlement Européen, en compagnie de Rajendra Pachauri, prix Nobel de la Paix 2007, pour réclamer une diminution de la consommation de viande, invoquant des critères écologiques et de santé. Ils citent en exemple des collectivités et des gouvernements qui ont pris des mesures en ce sens en Belgique, en Suède, en Grande Bretagne, aux États-Unis et au Brésil. Nous reproduisons leur communiqué à la suite de ce texte.

Cette intervention a suscité une vive réaction de INTERBEV, le lobby français de la viande bovine, qui s'est offert une pleine page de publicité entre autres dans l'édition du 13 décembre du Journal du Dimanche. Messieurs les bouchers, vous cherchez à défendre votre bifteck, et c'est bien normal, mais vous n'empêchez pas le monde d'évoluer vers un plus grand respect envers les animaux. Cette évolution est inéluctable.

Précisons qu'en juin 2010, INTERBEV a fait réaliser une campagne d'affichage national pour soutenir les ventes de viande bovine en déclin. Le message véhiculé joue sur l'ambiguïté qui existe entre l'énergie placide de l'animal, et celle qu'est supposée procurer la consommation de sa chair.

Bruxelles, le 3 décembre 2009

Madame, Monsieur

Vous n'êtes pas sans savoir que le monde, et en particulier les pays développés, doit prendre des mesures urgentes et fortes pour réduire les émissions de gaz à effet de serre. Nous ne doutons pas que vous ayez déjà pris des mesures concrètes dans votre ville en vue d'atténuer le réchauffement climatique. Toutefois, nous souhaitons porter à votre attention une possibilité que vous n'avez peut-être pas encore envisagée.

Dans le monde, la production de viande est responsable d'au moins 18 % des émissions totales de gaz à effet de serre. Ces émissions, liées à la production de viande et au changement d'affectation des terres concernées, constituent l'une des plus importantes causes du réchauffement climatique. Et pourtant, les gens continuent, surtout dans les sociétés à hauts revenus, à consommer de grandes quantités de viande. Cette considérable consommation a des effets négatifs sur le climat et la biodiversité, mais elle est également préjudiciable à notre santé car elle accroît le risque de maladies cardiovasculaires, d'obésité, de diabète et d'autres maladies dites de civilisation. Par conséquent, il est essentiel de limiter notre consommation de viande.

Étant donné que notre alimentation, et donc surtout notre consommation de viande, est une cause importante d'émission de gaz à effet de serre, le levier le plus puissant dont nous disposons dans la lutte contre le changement climatique pourrait très bien être... notre fourchette. À chaque fois que l'on consomme un repas végétarien plutôt qu'un repas avec de la viande, on contribue à l'atténuation des émissions de gaz à effet de serre qui accentuent le réchauffement climatique. Ainsi, se passer de viande de temps à autre est un bon moyen d'atteindre cet objectif.

Les gouvernements locaux ont certainement un rôle à jouer pour aider les citoyens à réduire leur consommation de viande et d'autres produits animaux. Nous aimerions vous informer que des campagnes en faveur de journées hebdomadaires sans viande sont lancées dans différentes parties du monde.

Pour le cas de la ville de Gand, en Belgique, cette campagne a été réalisée grâce à un partenariat entre une association et les autorités municipales. Ensemble, elles ont diffusé des plans de la ville indiquant les lieux où l'on pouvait manger végétarien et des brochures pratiques pour les restaurants et elles ont également modifié le menu des restaurants gérés par la municipalité. Gand a également introduit une journée végétarienne par semaine dans les 35 écoles de la ville, une initiative également mise en oeuvre dans la ville de Baltimore aux USA.

Des programmes similaires viennent de démarrer à Sao Paulo au Brésil et à Hasselt en Belgique. D'autres villes s'appêtent à les suivre. Au Royaume-Uni, la campagne pour un « Lundi Sans Viande » encourage les gens à découvrir les avantages qu'il y a à manger moins de viande. Le gouvernement suédois a également élaboré des directives pour une consommation saine et bonne pour le climat avec, notamment, la recommandation de manger moins de viande.

L'action individuelle est importante, mais il incombe aux gouvernements et à l'industrie de s'assurer que des alternatives durables, comme des produits végétaux, soient largement disponibles et abordables. Une autre politique est possible, qui conduirait à une diminution de la consommation de viande et à des modes de vie plus favorables au climat. Des villes comme Gand, Sao Paulo ou Baltimore ont fourni des exemples de mesures qui peuvent être largement adoptées, et il appartient aux collectivités et aux gouvernements de décider de leur mise en oeuvre. Nous en appelons aux responsables nationaux et locaux pour qu'ils garantissent que des mesures concrètes soient prises dans ce sens.

Cordialement,

Sir Paul McCartney

Dr Rajendra Pachauri

## Élevages intensifs de lapins : maintien du carton rouge pour la France

Source : <http://www.univers-nature.com> 14-04-2010

Si les conditions dans lesquelles sont détenus les animaux d'élevage sont malheureusement très souvent synonymes de souffrances pour les occupants, cela est encore plus vrai pour les petits animaux. De fait, plus ils sont petits, plus ils sont agglutinés dans un bâtiment et plus leur environnement est « concentrationnaire ». Il en va notamment ainsi pour les poulets, les poules pondeuses ou les lapins. Mais si l'élevage de poules en batterie de cages doit être proscrit en Europe à compter de 2012, celui de lapins semble avoir encore de beaux jours devant lui.

En France, le sort des lapins d'élevage n'a guère évolué ces dernières années comme le révèlent les enquêtes successives menées par l'association de protection animale L214. En octobre 2008, une immersion dans les élevages implantés en France levait le voile sur le quotidien désastreux de ces animaux promis à l'abattage, exposés à des blessures physiques, une hygiène déplorable et des morts précoces et nombreuses. Le rapport de l'époque estimait alors le marché français des élevages en batterie de lapins à plus de 40 millions de lapins. Les établissements comptaient en moyenne 495 lapines reproductrices, les effectifs globaux avoisinant les 6000 individus. Représentative d'une évolution à la hausse, la taille moyenne des élevages aurait triplé de 1984 à 2006.

Or, une nouvelle enquête de L214, réalisée courant 2009 dans quatre élevages fournissant la plus grande marque française de viande de lapin, n'indique aucune évolution favorable des conditions de détention dans ces établissements, bien au contraire. Semblable à ce que l'on rencontre dans les élevages de poules en batterie, les cages en grillage sont suspendues au-dessus de fosses à excréments. Enfermées à vie, les lapines sont entassées dans des cages alignées en batterie en vue des mises bas. De par leur fragilité à la naissance, il est fréquent que les lapereaux périssent écrasés par leur mère et soient laissés agonisants. Il n'est pas rare, pour ne pas dire courant, que les animaux vivants côtoient des cadavres non recueillis.

Mais, comme le note l'association, la question du bien-être animal n'est pas la seule problématique liée à cette forme d'élevage intensif. En effet, de par la sensibilité à certaines pathologies spécifique aux lapins et une promiscuité excessive, la maîtrise des risques sanitaires est loin d'être évidente. Elle se traduit

par l'utilisation massive d'antibiotiques, ouvrant la voie à un nouveau fléau, à savoir l'antibiorésistance. Dans un rapport basé sur des données de 2008, l'AFSSA (1) a reconnu que les lapins sont les animaux d'élevage les plus exposés aux antibiotiques, devant les porcs et les volailles. Pour l'année 2006, l'Agence Nationale du Médicament Vétérinaire a fait état de 127,34 tonnes d'antibiotiques utilisées dans les élevages de lapins, soit près de 10 % de la totalité des antibiotiques utilisés par les éleveurs français.

Pour L214, la France, 4e producteur mondial de lapins destinés à la consommation après la Chine, l'Italie et l'Espagne, doit impérativement remédier à cette situation et mettre un terme à l'exploitation industrielle des lapins. En Allemagne, les prémises de cette prise de conscience semblent faire jour, la deuxième chaîne de supermarchés, Rewe, ayant récemment annoncé son intention de ne plus vendre de la viande de lapins issus d'élevages en cages.

Cécile Cassier

1- Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments

## Bibliographie

- Arvy, Marie-Pierre et Gallouin, François, *Légumes d'hier et d'aujourd'hui* – éd. Belin, 2007.
- Aubert, Claude et Le Berre, Nicolas, *Faut-il être végétarien ?* – Terre Vivante, Paris, 2007.
- Aubert, Claude, *Fabuleuses légumineuses* – éd. Terre Vivante, Paris, 1989, 2008.
- Baumann Brunke, Dawn, *Perles de sagesse du peuple animal* – éd. Ariane, 2003.
- Bourgoin, Christine, *Protéines végétales* – éd. Dangles, 2001.
- Bouvier, Hélène, *Merveilleuse certitude* – éd. Le Temps présent, 2008.
- Bouvier, Hélène, *Entre les mains de Dieu* – éd. François de Villac, 1993.
- Calame, Matthieu, *Une agriculture pour le XXIème siècle* – éd. Charles Léopold Mayer, Paris, 2007.
- Campbell, T. Colin et Campbell, Ph.d. Thomas, *Le Rapport Campbell* – éd. Ariane, 2006, 2008.
- Caraka, *Caraka Samhitâ*, trad. Jean Papin, vol.1 – éd. Almora, Paris, 2006.
- Clergeaud, Chantal et Lionel, *Graines germées* – éd. Dangles, 2005.
- Couplan, François, *Le régal végétal* – réédition Le Sang de la Terre, Paris, 2009.
- Couplan, François, *Sans viande et très heureux* – éd. Édisud, Aix-en-Provence, 2006.
- Couplan, François, *Le véritable régime crétois* – éd. Fayard, 2002.
- David-Neel, Alexandra, *Mystiques et magiciens du Tibet* – éd. Plon, 1929, 1973.
- Dufour, Anne et Wittner, Laurence, *Le régime Okinawa* – éd. Leduc.s, 2005.
- Duplessy, Bernard et Gabert, Alain et Valabrègue, Jean-Pierre et Vermorel, Marie-Claude et Dalmasso, Lucien, *Le livre de l'épeautre* –éd. Édisud, 1996.
- Dougoud Chavannes, Carole, *Algues* – éd. La Plage, 2002.
- Fabiana de Oliveira, Lucy et Sofy, *Tous végétariens demain... – éd. Ibis rouge, Guadeloupe, 2002.*
- Florian, Agnès, *La cuisine végétarienne facile et gaie* – éd. Bio-Espace, Saverne, 2007.
- Frain, Irène, *Gandhi, la liberté en marche* – éd. Timée, 2007.
- Gandhi, *Tous les hommes sont frères* – Gallimard-Folio, 2009.
- Gandhi M.K., *The moral basis of vegetarianism* – Navajivan Publishing House, Ahmedabad, India, 1959.
- Gandhi, *Mahatma, a golden treasury of wisdom – thoughts & glimpses of life* – Mani Bhavan, Mumbai, India, 1995.
- Goodal, Jane, *Nous sommes ce que nous mangeons* – éd. Actes Sud, 2008.
- Guillet, Dominique, *Semences de Kokopelli* – éd. La Voie des Semences, 2007.
- Hadisentosa, Rudy, *How to successfully become a vegetarian*, [www.Veggie123.com](http://www.Veggie123.com)
- Herbert, Jean, *L'hindouisme vivant* – éd. Dervy Livres, Paris, 1983.
- Hertzka, Gottfried et Srehlow, Wighard, *Manuel de la médecine de Ste Hildegarde – éd. Résiac, 1988.*
- Houssin, Brigitte, *Soleil, mensonges et propagande*, éd. Thierry Souccar, 2010.

- Jolicœur, Marjolaine, *Végétarisme et non-violence* – éd. Le Commensal, Québec, 1995.
- Kenton, Leslie et Susannah, *L'énergie du cru* – éd. Jouvence, 1995, 2003.
- Lavoie, Linda, *Être ou ne pas être végétarien* – éd. Quebecor, 2006.
- Le Mappian, Jean, *Yves de Tréguier* – éd. S.O.S., Paris, 1981.
- Lemaire, Hélène, *Le bonheur est dans les huiles* – éd. Quintessence, 2007.
- Lieutaghi, Pierre, *Le livre des arbres, arbustes & arbrisseaux* – Actes Sud, 2004.
- Mannal, Ditte et Lederer, Marijke, *Les meilleures recettes végétariennes de Prasada* – éd. Les 3 spirales, 2004.
- Masson, Robert, *Dérives nutritionnelles et comportement suicidaire* – éd. Testez..., 2008.
- Melina, Vesanto et Harrison, Victoria et Charbonneau Davis, Brenda, *Devenir végétarien* – éd. De l'Homme, Québec, 1996.
- Méry, André, *Les végétariens, raisons et sentiments* – éd. La Plage, 2006.
- Montignac, Michel, *La méthode Montignac illustrée* – éd. Flammarion, Paris, 2006.
- Nicolas, Jacques, *Être végétarien, une urgence pour la planète*, éd. Équilibre, 2009.
- Nicolino, Fabrice, *Bidoche* – éd. L.L.L., 2009.
- Ossipow, Laurence, *Le végétarisme* – éd. Cerf, 1989.
- Patanjali, *Yoga-Sutras* – éd. Albin Michel, Spiritualités vivantes, 1991.
- Perreol, Didier, *Une graine sacrée, le Quinoa* – éd. Jacques-Marie Laffont, Paris, 2004.
- Piquard-Badina, Élisabeth, *Régime normal et régime végétarien, incidences pathologiques*, thèse, faculté de médecine de Montpellier, 1978.
- Plotkin, Mark, *Les médicaments du futur sont dans la nature* – éd. First, 2000.
- Plutarque, *L'intelligence des animaux* – éd. Arléa, Paris, 1995.
- Prades, Jean-Baptiste & Nicole et Renaud, Victor, *Les Courges* – éd. Rustica, 1998.
- Prolongeau, Hubert, *Amazonie, une mort programmée ?* – éd. Arthaud, 2009.
- Raoult, Didier, *Les nouveaux risques infectieux : grippe aviaire, SRAS, et après ?* éd. Lignes de repères, 2005.
- Reisler, Lionel, *Le végétarisme* – éd. La Plage, 2002.
- Ribes, Jean-Paul, *Karmapa* – éd. Fayard, 2000.
- Robbins, John, *100 ans et en pleine forme* – éd. Guy Trédaniel, 2008.
- Roulier, Guy, *Fabuleuse Amazonie* – éd. Dangles, 2005.
- Schweitzer, Albert, *Les grands penseurs de l'Inde* – éd. Payot, 2004.
- Scott-Moncrieff, Dr Christina, *Vitamines et minéraux* – Sélection du Reader's Digest, 1999.
- Ségalen, Henri-Alain, *Le Chanvre en France* – éd. Du Rouergue, Rodez, 2005.
- Shabkar, *Les larmes du bodhisattva* – éd. Padmakara, 2005.
- Singer, Peter, *L'égalité animale expliquée aux humains* – éd. Françoise Blanchon, Lyon, 1991.
- Sionneau, Philippe et Chappellet, Josette, *Ces aliments qui nous soignent* – éd. Guy Trédaniel, 2005.
- Sisso, Belda, *Être végétarien, Pourquoi ? Comment ?* – éd. Clair de Terre, 2007.
- Sisso, Belda, *Les graines germées, Saveurs et vertus* – éd. Grancher, 2008.
- Souccar, Thierry, *Lait, mensonges et propagande* – éd. Thierry Souccar, 2008.
- Steiner, Rudolf, *Alimentation et développement spirituel* – éd. Anthroposophiques Romandes, Suisse, 2004.
- Stern, Henri, *Préceptes de vie du Mahatma Gandhi* – éd. Presses du Châtelet, 1998.

Tal Schaller, Dr Christian, *Les graines germées* – éd. Lanore, 2007.  
 Tal Schaller, Dr Christian, *La viande et le lait* – éd. Lanore, 2007.  
 Taylor, Renée, *Voyage au pays Hunza* – éd. Les écrits de France, 1965.  
 Tompkins, Peter et Bird, Christopher, *La vie secrète des plantes* – Robert Laffont, 1975.  
 Virtue, Doreen et Prelitz, Becky, *L'alimentation éclairée* – éd. AdA, Québec, 2008.  
 Willem, Dr Jean-Pierre, *Les secrets du régime crétois* – éd. Du Dauphin, 1999.  
 Yogananda, Paramahansa, *Autobiographie d'un yogi* – éd. Adyar, 1989 (11<sup>ème</sup> éd.).

### Ouvrages collectifs ou anonymes :

*La Bible*, traduction Osty, Chanoine Émile – éd. Du Seuil, 1973.  
*Hemp Today* – éd. Ed Rosenthal – Quick American Archives, Oakland, California, 1994.  
*Les Lois de Manou* – éd. France Loisirs, 1996.  
*Le goût supérieur, Guide pratique du végétarisme* – The Bhaktivedanta Book Trust, 1993.

### Magazines :

**AHIMSA**, printemps 2006, *Poules, poulets et œufs : un commerce cruel*, Marjolaine Jolicœur.  
**AHIMSA**, automne 2006, *Gandhi, un végétarien non-violent*, Marjolaine Jolicœur. *Le soja est-il dangereux ?*, Marjolaine Jolicœur.  
**Biocontact**, n°140, octobre 2004, *Les rapports hommes/animaux à travers l'histoire*, Anélise.  
**Courrier International** n°899, du 24 janvier 2008, *La forêt amazonienne broutée par les vaches*, Marta Salomon (FOLHA DE SÃO PAULO).  
**Écho Nature** n°27, septembre 2009, *Végétarisme, solution pour sauver l'humanité*, Pascal Farcy.  
**L'Écologiste** n°4, été 2001, *L'élevage industriel et la santé humaine*, par Tim O'Brien.  
**L'Écologiste** n°7, juin 2002, *Quand la vache du riche affame le monde*, par André Méry.  
**L'Écologiste** n°23, juillet 2007, *L'élevage, une menace pour l'environnement ?* Par Claude Aubert.  
**L'Écologiste** n°27, automne 2008, *Le soja est-il bon pour la santé ?* Par Patricia Thomas.  
**L'Écologiste** n°29, juillet 2009, *D'où vient le virus de la grippe H1N1 ?*, association Grain.  
**NEXUS** juillet-août 2000, *Soja : conséquences d'une information manipulée* par Sally Fallon et Mary G. Enig.  
**NEXUS** n° 35, novembre-décembre 2004, *Le soja : omniprésence et discrétion d'un puissant allergène*, par Kaayla T. Daniel (auteure de *The Whole Soy Story*).  
**NEXUS** n° 62, mai-juin 2009, *Vache ou soja : à quel lait se fier ?* par Éric Darce.  
**NEXUS** n° 69, juillet-août 2010, *Vivre sans manger* par Jocelin Morisson.  
**Que Choisir ?** n°441 – octobre 2006, *Du soja et des dégâts* par Fabienne Maleysson et Gaëlle Landry.  
**Quelle Santé** n°30, septembre 2008, *Le vrai visage du lait*, Amel Bouvyer et Hélène Binet.  
**Pratiques de santé** n°68, 16 juin 2007, *Vitamine D, les dangers de la carence*, L.K.  
**Pratiques de santé** n°90, mai 2009, *Les végétaliens ont les os durs*.

**Sacrée Planète** n°19, décembre 2006, *Manger trop de viande... nuit gravement à la planète*, Catherine Deblaye.

**Sacrée Planète** n°36, octobre–novembre 2009, *ANAPQUI, Association bolivienne pour la production de Quinoa*

**Végétarien Magazine**, n°21, juillet 2008, *L'animal, objet de consommation*, Franck Schrafstetter.

### Sites Internet :

**AHIMSA**, Association Humanitaire d'Information et de Mobilisation pour la Survie des Animaux, créée en 1987 au Québec. [www.ass-ahimsa.net](http://www.ass-ahimsa.net)

**Association Suisse pour le Végétarisme (ASV)** [www.vegetarisme.ch](http://www.vegetarisme.ch)

**Association Végétarienne de France** (ex–Alliance Végétarienne), principale association végétarienne française [www.vegetarisme.fr](http://www.vegetarisme.fr)

**Blog de Georges Chapouthier**, <http://pagesperso-orange.fr/mirra/Chapouthier.html>

**Buddhadharma**, site bouddhiste. Dossier sur « Little Bouddha » [www.buddhadharma.com](http://www.buddhadharma.com)

**Christian Vegetarian Association** (portail en français) [www.all-creatures.org/cva](http://www.all-creatures.org/cva)

**Coalition canadienne pour la protection des animaux de ferme** [www.humanefood.ca](http://www.humanefood.ca)

**Compassionatespirit**, site en anglais consacré à la spiritualité, par Keith Akers [www.compassionatespirit.com](http://www.compassionatespirit.com)

**Encyclopédie de l'Agora** (Québec) dossiers philosophiques de Claude Gagnon et document sur les Hunzas : *La vallée des immortels* par Hélène Laberge <http://agora.qc.ca>

**Équipe sportive végétarienne** [www.vegessport.org](http://www.vegessport.org)

**Etapasvi**, Site consacré au « Petit Bouddha » du Népal (en anglais) [www.etapasvi.com](http://www.etapasvi.com)

**Forum bouddhiste** [www.larbredesrefuges.com](http://www.larbredesrefuges.com)

**Greenpeace France**, la déforestation (vidéo)

<http://www.greenpeace.org/france/campagnes/forets/problemes>

Amazonie : <http://www.greenpeace.org/raw/content/france/presse/dossiers-documents/le-massacre-de-l-amazonie-re.pdf>

**Greenpeace Brazil**, rapport sur l'incidence du bétail sur la déforestation au Mato Grosso, (texte en anglais) <http://www.greenpeace.org/raw/content/usa/press-center/reports4/amazon-cattle-footprint.pdf>

**Institut d'étude et de méditation bouddhiste Karma Kagyu Tendar Ling** [www.karmapa.fr](http://www.karmapa.fr)

**International Vegetarian Union** (portail en français) [www.ivu.org](http://www.ivu.org)

**Kagyu Office**, site officiel du 17ème Karmapa (en anglais) [www.kagyuoffice-fr.org](http://www.kagyuoffice-fr.org)

**La Nutrition.fr**, site patronné par Thierry Souccar [www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr)

**Les cahiers antispécistes** [www.cahiers-antispecistes.org](http://www.cahiers-antispecistes.org)

**Lotsawa House**, traduction de textes du bouddhisme tibétain (en anglais) [www.lotsawahouse.org](http://www.lotsawahouse.org)

**Mangez végétarien**, bon site français <http://www.mangez-vegetarien.com/contact-media.html>

**Massacre animal**, végétarisme pour le respect des animaux et de la planète (Québec) [www.massacreanimal.org/fr](http://www.massacreanimal.org/fr)

**Mongabay.com**, site californien dédié à la préservation de la forêt tropicale <http://fr.mongabay.com/news/>

**One Voice**, association française de défense des animaux [www.one-voice.fr](http://www.one-voice.fr)  
**Palden Dorje**, site officiel consacré au « Little Bouddha » [www.paldendorje.com](http://www.paldendorje.com)  
**Philosophy, the Sikh Encyclopedia** (en anglais) <http://thesikhencyclopedia.com>  
**Raw for 30 days**, site américain proposant la guérison du diabète en 30 jours par une alimentation crue (en anglais) [www.rawfor30days.com](http://www.rawfor30days.com)  
**Santé Canada**, site officiel du gouvernement canadien (en français et anglais) [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/)  
**The Vegetarian Ressource Group** (Nutrition, en anglais) [www.vrg.org/nutrition](http://www.vrg.org/nutrition)  
**Union Végétarienne Européenne (EVU)** [www.euroveg.eu/evu/french/index.html](http://www.euroveg.eu/evu/french/index.html)  
**Univers Nature**, magazine écologique en ligne [http://www.univers-nature.com/inf/inf\\_actualite1.cgi?id=3885](http://www.univers-nature.com/inf/inf_actualite1.cgi?id=3885)  
**Université de Rennes** [www.med.univ-rennes1.fr](http://www.med.univ-rennes1.fr)  
**Urticamania**, défense et illustration de l'ortie <http://Urticamania.over-blog.com>  
**Veg'Asso**, association végétarienne de la région de Grenoble, excellent site web [www.vegetarisme.info](http://www.vegetarisme.info)  
**VegAnimal.info**, Végétalisme éthique (Canada) [www.veganimal.info](http://www.veganimal.info)  
**Végétariens Magazine**, le blog de la rédaction <http://vegmag.over-blog.com>  
**Veggie123**, site végétarien (en anglais) [www.Veggie123.com](http://www.Veggie123.com)

### Sites sur le Mahatma Gandhi :

**Gandhi Serve Foundation**, collection de photos du Mahatma Gandhi <http://www.gandhiserve.org/gsf/>  
**Mani Bhavan Sangrahalaya** : Mahatma Gandhi Information Website (en anglais) <http://www.gandhi-manibhavan.org/>  
**M.K.Gandhi**, Très gros site anglophone, une mine de renseignements, livres et discours de Gandhi ou livres sur lui en téléchargement libre <http://www.mkgandhi.org/main.htm>

### Recettes de cuisine :

**Absolutely green**, blog culinaire de Virginie Péan (en français) <http://absolutegreen.blogspot.com>  
**Cuisinez Végétalien** (nombreuses recettes) <http://cuisinez-vegetalien.net>  
**Pankaj-blog.com**, cuisine indienne végétarienne en vidéo et en français [www.pankaj-blog.com](http://www.pankaj-blog.com)  
**Recettes végétariennes** <http://recettes-vegetariennes.blogspot.com>  
**Vegetarian Times**, *The World's Largest Collection of Vegetarian Recipes* (en anglais) [www.vegetariantimes.com](http://www.vegetariantimes.com)

Émission « Tête au carré » sur France Inter le 16/1/2009 : *Le Végétarisme*.

**Little bouddha is back**. Reportage de M6 en français : <http://www.dailymotion.com/video>  
**The Gadhi Mai Speech**. Discours sous-titré en anglais : <http://www.youtube.com/watch>  
**Sacrifice at Gadhimai Festival**. Vidéo en anglais : <http://www.etapasvi.com>

## Droits iconographiques

- Page 19 : thali végétarien, photo de l'auteur
- Page 24 : étalage de légumes, photo de l'auteur
- Page 26 : vitamine B 12, photo de l'auteur
- Page 33 : avec l'aimable autorisation de Colin Campbell ©
- Page 47 : assortiment de légumes, photo de l'auteur
- Page 57 : élevage de dindes et poules pondeuses en batterie, avec l'aimable autorisation de *One Voice* ©
- Page 58 : photo de porcs, avec l'aimable autorisation de *One Voice* ©
- Page 59 : manifestation d'éco-poulets dans un Mc Donald's, avec l'aimable autorisation de Jiri Rezac/Greenpeace ©
- Pages 67, 68 et 69 : photos de Leo F. Freitas ©, avec son aimable autorisation ; sauf hamburger page 69, photo de l'auteur ©
- Page 70 : affiche réalisée par Terre Conscience, avec l'aimable participation de [www.L214.com](http://www.L214.com)
- Page 78 : photo de Théodore Monod, avec l'aimable autorisation de *One Voice* ©
- Page 79 : photo de la revue AHIMSA ©, avec son aimable autorisation
- Page 87 : Saint Yves, photo de l'auteur
- Page 100 : portrait de Gandhi, photo de Rodd Halstead ©, avec son aimable autorisation <http://www.flickr.com/photos/roddh/307829063/>
- Page 102 : billet de 10 roupies, photo de l'auteur
- Page 109 : Karmapa, photo de Claude Diolosa ©, avec son aimable autorisation
- Page 112 : Palden Dorje, photo de <http://www.imagination.comli.com/Cristalsong> ©, avec son aimable autorisation
- Page 113 : portrait de Palden Dorje, photo de Panit Maharjan ©, avec l'aimable autorisation de [www.paldendorje.com](http://www.paldendorje.com)
- Page 118 : portrait de Albert Schweitzer par Arthur William Heintzelman, Library of American Congress, Licence Creative Commons
- Page 122 : Saint François d'Assise, avec l'aimable autorisation de M.F. Strudel
- Page 122 : portrait de Ramana Maharshi colorisé. Avec l'aimable autorisation de Arunachala & Bhagavan Sri Ramana Maharshi website <http://www.arunachala-ramana.org>
- Page 124 : portrait de Hélène Bouvier, avec l'aimable autorisation de Reynald Roussel ©
- Page 126 : Hélène Bouvier dans les années 1950, avec l'aimable autorisation de Reynald Roussel ©. Dédicace de Hélène Bouvier, collection de l'auteur
- Page 128 : Maitreya, photo de l'auteur
- Page 132 : vaches indiennes, photo de l'auteur

Page 144 : grande ortie, photo de l'auteur  
Page 156 : soja, photo de l'auteur  
Page 159 : algue dulse, photo de Courtney Janiak ©, avec son aimable autorisation.  
<http://www.flickr.com/photos/seaweedlady/1435188825>  
Page 162 : graines germées, photos de l'auteur  
Page 164 : assortiment de lentilles, photo de l'auteur  
Page 165 : planche botanique de sarrasin par Otto Wilhelm Thomé ; extraite de « La Flore de l'Allemagne, de l'Autriche et de la Suisse » (1885). [GNU Free Document licence]. [www.BioLib.de](http://www.BioLib.de)  
Page 166 : châtaignes et noix, photo de l'auteur  
Page 167 : planche botanique de noyer par Otto Wilhelm Thomé ; extraite de « La Flore de l'Allemagne, de l'Autriche et de la Suisse » (1885). [GNU Free Document licence].  
[www.BioLib.de](http://www.BioLib.de)  
Page 169 : assortiment de courges, photo de l'auteur  
Page 170 : petit épeautre, photo de l'auteur  
Page 172 : graines de chanvre, photos de l'auteur  
Page 175 : quinoa, photos de l'auteur.

### Photos de couverture

à gauche : portrait de Palden Dorje, dit « Little Buddha », photo de Panit Maharjan ©  
au milieu : Orgyen Trinley Dorjé, XVII<sup>ème</sup> Karmapa, photo de Claude Diolosa ©  
à droite : portrait du Mahatma Gandhi, photo de Rodd Halstead ©  
dessin : photosearch ©