

ANALYSE SUR LE VEGANISME



PAR RAHMATI-GEORGES ADRIEN
ET KERRIC MORGANE

I. TABLE DES MATIERES

I) L'Histoire du Véganisme	3
Le veganisme au sein de l'ère grecque	3
le veganisme et bouddha.....	4
le veganisme en angleterre	4
creation du terme vegan	5
apparition en france	5
II. l'Influence du veganisme	6
A. influence par les médias	6
B. L'influence dans l'économie	7
Dans les entreprises	8
Dans la science.....	9
polémique autour du véganisme et de l'enfance	10
III. Les contradictions du véganisme	11
Le mouvement véganiste, un mouvement typique du XXIe siècle, mais un mouvement social comme un autre.....	11
Les contradictions morales de la cause Vegan : libération de l'animal et condamnation de l'être humain.....	12
Le veganisme, une solution controversée pour l'environnement.....	13

I) L'HISTOIRE DU VEGANISME

Le mot Véganisme a supposément été créé par [Donald Watson](#) en 1944. Originaire de la ville de Mexborough, en Angleterre, Donald Watson devient dans un premier temps végétarien en 1924 alors qu'il est âgé de 14 ans. Après un été passé dans la ferme de son oncle où celui-ci a abattu un cochon devant ses yeux, il considéra cette scène comme insoutenable et a depuis refusé de manger de la viande. Petit à petit, il refusa de manger tout ce qui provenait d'origine animale (viande, lait, oeufs, ...) à cause de leur traitement dans les usines. Il refusa également de porter des vêtements faits de cuir, de soie ou encore de laine. C'est la figure emblématique dans l'histoire du véganisme.

LE VEGANISME AU SEIN DE L'ERE GRECQUE

Le véganisme et le végétarisme existent depuis de nombreuses années, bien avant que cela devienne une mode ou une façon de vivre rentré dans les mœurs, son début serait bien plus ancien que 1944 même si aucun nom n'était apposé à cette façon de vivre. Certains date le début de ce régime alimentaire et façon de vivre au mathématicien et philosophe grec [Pythagore](#) (soit plus de 500 ans avant JC). Ses disciples témoignent en effet que Pythagore ne mangeait ni poisson ni viande et était contre le fait de tuer, chasser ou pêcher un être vivant. Aucun texte ni preuve ne peuvent corroborer ses dires à l'exception des témoignages de ses disciples et un texte du poète italien Ovide né en 43 avant JC. Voici un extrait du chapitre : les enseignements de Pythagore tiré du livre d'Ovide [Les Métamorphoses](#) tome III, Livre XV, lignes 60-479 :

« Abstenez-vous, mortels, de souiller vos corps de mets abominables. Vous avez les céréales, vous avez les fruits, dont le poids fait courber les branches, et, sur les vignes, les raisins gonflés de jus ; vous avez des plantes savoureuses et d'autres que la flamme peut rendre douces et tendres ; ni le lait, ni le miel, qu'a parfumé la fleur du thym, ne vous sont interdits ; la terre, prodigue de ses trésors, vous fournit des aliments délicieux ; elle vous offre des mets qui ne sont pas payés par le meurtre et le sang. Ce sont les bêtes qui assouvissent leur faim avec de la chair, et encore pas toutes car les chevaux, les moutons et les bœufs se nourrissent d'herbe. Il n'y a que les animaux d'une nature cruelle et féroce, les tigres d'Arménie, les lions toujours en fureur, les loups, les ours, qui aiment une nourriture ensanglantée. Hélas ! Quel crime n'est-ce pas d'engloutir des entrailles dans ses entrailles, d'engraisser son corps avide avec un corps dont on s'est gorgé et d'entretenir en soi la vie par la mort d'un autre être vivant ! Quoi donc ? Au milieu de tant de richesses que produit la terre, la meilleure des mères, tu ne trouves de plaisir qu'à broyer d'une dent cruelle les affreux débris de tes victimes, dont tu as rempli ta bouche, à la façon des Cyclopes ? Tu ne peux, sans détruire un autre être, apaiser les appétits déréglés de ton estomac vorace ? »

Plutarque, philosophe Grec de l'école de Platon déplore également dans plusieurs de ses textes le fait de manger de la viande pour un homme y voyant ainsi [un acte de barbarie et de bestialité](#). "Nous, civilisés qui vivons sur une terre cultivée, riche, abondante, nous n'avons aucune raison de tuer pour manger" il va ainsi écrire un traité appartenant aux "Œuvres morales" dans un autre titre donné à cet ouvrage : [De esu carnium](#) (traduit sous « Manger Chair ») dans ce traité il va ainsi faire un hommage à la nature et aux bêtes qui la peuple.

Il faudra attendre une longue période (post médiéval) pour ainsi voir des traités et ouvrages prôner une alimentation sans viande, en se souciant du bien-être animal. Rousseau va ainsi écrire dans son ouvrage *Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité parmi les hommes* de 1755 : « Il semble, en effet, que si je suis obligé de ne faire aucun mal à mon semblable, c'est moins parce qu'il est un être raisonnable que parce qu'il est un être sensible ; qualité qui, étant commune à la bête et à l'homme, doit au moins donner à l'une le droit de n'être point maltraitée inutilement *par l'autre*. »

D'après plusieurs dires non vérifiables de façon sûre, diverses grandes figures du monde auraient été végétariens ou avec des tendances végan même si ce terme n'existait pas encore de façon actée. Ainsi, Léonard de Vinci, Thomas Edison, Einstein, Horace, Lamartine, Sénèque, Platon, Isaac Newton ou encore Voltaire auraient été des végétariens ou végan, certains l'ont exprimé clairement au travers des livres alors que d'autres dires ne reposent que sur les propos dits de leurs entourages. Sénèque était un végétarien qui suivait ce qu'il appelait « le régime de Pythagore », les forces de l'ordre de l'empereur Tibère y voyait une forme d'antipatriotisme au vu des offrandes faites aux dieux. Sénèque dû alors reprendre un régime omnivore sous peine de se faire arrêter.

LE VEGANISME ET BOUDDHA

Plus ancien encore, Siddhârtha Gautama (env. 563–483 av. J.-C.), de son autre nom Bouddha (l'éveillé), qui fût le créateur du Bouddhisme, à 27 ans ce membre d'une famille royale prend conscience de la superficialité d'une vie faste et à 35 ans, décide de s'asseoir sous un pipal et de ne se relever uniquement lorsqu'il aura trouvé l'Éveil. Suite à cet « Éveil », il décide de le diffuser au plus grand nombre et on retrouve ainsi cet extrait en faveur du végétarisme dans les livres bouddhistes : « *Chaque créature animée mérite de connaître la sécurité et le bien-être. Nous devons protéger la vie et rendre les autres heureux. Tous les êtres vivants, qu'ils soient petits ou grands, qu'ils aient deux ou quatre pattes, qu'ils nagent ou qu'ils volent, tous sans exception ont le droit de vivre. Nous devons nous abstenir de blesser ou de tuer les autres êtres vivants. Il nous faut protéger la vie* » ([extrait du Metta Sutta](#), I, 8). Un autre extrait tiré cette fois dans le *Lankavatara Sutra* (livre qui contient des paroles de Bouddha enseigné dans l'école Chan de Chine [principalement](#)) : « *Un bodhisattva qui s'impose un devoir de compassion à titre de discipline personnelle doit s'abstenir de consommer de la viande afin de ne pas terroriser les êtres animés... Il est faux d'affirmer que la viande est une nourriture indiquée et recommandée dans les cas suivants : si le bodhisattva n'a pas tué lui-même l'animal, s'il n'a pas demandé à d'autres de s'en charger ou si la mort de l'animal ne s'est pas produite spécialement pour lui... Dans les générations à venir, certains... avanceront, de différentes manières, maints arguments savants justifiant la consommation de viande afin d'assouvir leur désir de chair animale... mais... Je dis que la consommation de viande sous toutes ses formes, de quelque manière que ce soit, est interdite partout, pour toujours et sans exception... Je n'ai jamais permis la consommation de viande à qui que ce soit, je ne la permets pas et je ne la permettrai jamais* ».

LE VEGANISME EN ANGLETERRE

Le véritable changement du végétarisme vers un mode de vie philosophique végan s'est produit en 1806 par le Dr. [William Lambe](#) (membre du Royal College of Physicians), qui à 40 ans a décidé de changer son régime alimentaire et [qui déclare](#) : « La raison pour laquelle je m'opposais à ce que toute espèce de matière soit utilisée comme aliment, sauf le produit de la terre, se fonde sur le vaste motif qu'aucune autre matière ne convient aux organes de l'homme. Ceci s'applique alors avec la même

force aux œufs, au lait, au fromage et au poisson, qu'à la viande." En 1811, l'un de ses amis et patient John Franck Newton poète, rédigea un livre « *Retour à la nature, ou défense du régime végétal* » en hommage au Dr. William Lambe, ce livre suscita ainsi de vives réactions en Angleterre, il traite du mode de vie « végan » (nom pas encore donné à cette époque à ce mode de vie) et il étend également des valeurs éthiques envers la traite des animaux. L'ensemble de sa famille a vécu avec ce régime alimentaire et a essayé de l'enseigner en créant une communauté dans le [village de Bracknell](#). La *végétarien society* a été lancée dans les années 1847 à Ramsgate avec pour seul objectif de « s'abstenir de toute [chair animale](#) ».

CREATION DU TERME VEGAN

Revenons-en avec Donald Watson en 1944, lors de la création de la [végan society](#). Donald Watson a donc rassemblé lors d'une réunion avec cinq autres personnes suivant un régime « végétarien non laitier ». Les personnes présentes auraient été Elsie B. Shrigley (née Elsie Beatrice Salling) , M. George, A. Henderson et son épouse et enfin Fay K. Henderson. Lors de cette réunion, ces six personnes ont décidé de créer un nouveau mouvement et nom, qui décrirait leur mode de vie loin du végétarisme. Ils ont alors opté pour le terme de végan (ils utilisent ainsi les 3 premières lettres et 2 dernières du mot végétarien). Le mot d'ordre serait que : « *Le véganisme est la doctrine selon laquelle les humains doivent vivre sans exploiter les animaux* ». L'histoire dit alors que le père de ce terme serait Donald Watson alors qu'en réalité ce serait [Elsie B. Shrigley](#) connue également sous le surnom de Sally Shrigley qui aurait inventé le terme de Végan. Elle aurait ainsi été la co-fondatrice de ce mouvement en partenariat avec Donald Watson, or dans une société dans une époque aussi patriarcale avec une moindre considération pour les femmes, son nom aurait tout simplement été relayé en second au profit de Donald Watson, alors qu'elle a également été présidente de l'association the vegan society en 1960 durant 18 années jusqu'à son décès [en 1978](#). En 1947 Sally a édité une liste de produits végétaliens qui fût connu sous un autre nom : le Animal Free Shopper.

Alors que le terme Végan a été décidé en 1944, aucune définition exacte n'a pu être donnée avant l'hiver 1988 comme étant : « [...] *Une philosophie et un mode de vie qui cherchent à exclure - dans la mesure du possible et dans la pratique - toute forme d'exploitation et de cruauté envers les animaux à des fins de nourriture, de vêtement ou à toute autre fin; et par extension, encourage le développement et l'utilisation d'alternatives sans animaux dans l'intérêt de l'homme, des animaux et de l'environnement. Sur le plan alimentaire, cela signifie la pratique consistant à se dispenser de tous les [produits dérivés entièrement ou partiellement d'animaux](#).* ». Cette définition bien qu'elle soit légèrement modifiée reste la même sur le fond.

APPARITION EN FRANCE

L'apparition en France du véganisme militant se fait via la création de la revue *Cahiers antispéciste*, fondé en 1991 par les trois militants antispécistes David Olivier, Françoise Blanchon et Yves Bonnardel. Ces trois fondateurs ont la particularité de s'être formés aux auteurs anglo-saxons de référence sur la question animale et antispéciste, dont le plus influent reste Peter Singer qui a popularisé et donné une base philosophique à ces concepts dans son ouvrage *La Libération animale*, paru en 1975.

La revue *Cahiers antispécistes* est donc l'un des premiers points de diffusion français d'un antispécisme prônant le véganisme comme une part de sa philosophie. Elle fait connaître en France les idées de base et arguments de cette idéologie via la traduction d'ouvrages et la création de textes originaux

dans le but de servir d'enseigne de référence pour le mouvement des droits des animaux, qui constitue ainsi une « orthodoxie » antispéciste à la française.

L'influence des *Cahiers antispécistes* dans la propagation des mouvances pro-animales en France se fera particulièrement sentir par le biais de la militante animaliste Brigitte Gothière. En effet, cette dernière est issue de la revue antispéciste dont elle se servira comme base pour créer en 2003 le collectif « Stop Gavage » prônant l'abolition du foie gras, avant de devenir l'une des fondatrices du mouvement végétarien L214 en 2008 dont elle est toujours porte-parole et directrice.

II. L'INFLUENCE DU VEGANISME

A. INFLUENCE PAR LES MEDIAS

Les médias d'aujourd'hui sont une immense source d'informations pour tous, du particulier aux grands groupes en passant par les ONG. Il est donc intéressant de comprendre comment le mouvement végétarien a su se rendre visible grâce à eux.

Avant de parler des réseaux sociaux, il est pertinent de comprendre le rôle de la télévision et de la radio dans le mouvement d'influence.

Il est de plus en plus courant, en zappant sur les chaînes de télévisions, de tomber sur des documentaires ayant pour thème un mode de consommation « autre », plus « écoresponsable ». Parmi ces documentaires, nous pouvons citer *What the Health*¹, *Cowspiracy*² ou encore *Vivre Végan, le nouvel Eden* ?³. Même si la plupart des plus grosses émissions n'a pas le mouvement végétarien comme cœur de sujet, une partie imposante lui est quand même dédiée (souvent comme une alternative possible au mode de consommation actuelle).

Les reportages se multiplient également, faisant comprendre comment le mouvement fonctionne et comment il permet un changement radical d'habitude.

Le reportage « Devenir végétarien : l'exemple d'une [famille de Dijonnais](#) » en est un parfait exemple.

Les émissions culinaires sont en forte hausse ces dernières années, très appréciées des téléspectateurs, il n'est désormais pas rare de tomber sur une compétition où le but est de créer une assiette végétarien.

Avec la perte des traditions familiales dans le domaine de la cuisine, la malbouffe et l'hégémonie du fast-food Américain, ont eu raison du « Slow Food ». Ces dernières années, on remarque une nette envie de la population Française de retrouver une alimentation plus saine et équilibrée, qui sache mettre en avant les capacités culinaires françaises. C'est aussi pour cette raison que les émissions culinaires plaisent autant au sein des foyers, grâce à des astuces du quotidien permettant de manger sain, facilement et généralement de façon moins onéreuse. Le consommateur, attiré dans la simplicité

¹ Sorti en 2017 et rédigé par KIP Andersen et Keegan Khun, ce documentaire traite des secrets de l'alimentation au sein des grands groupes (Il sera par la suite critiqué par certains nutritionnistes).

² Sorti en Juin 2014 par KIP Andersen et Keegan Khun, il traite de l'exploitation animale liée à l'agriculture, son impact sur l'environnement

³ Sorti en Juillet 2018 et rédigé par Langlade Camille, ce documentaire traite du végétarisme dans le prisme de la société actuelle, le remettant ainsi dans un contexte social.

du geste, se dirige peu à peu dans la découverte d'une consommation autre, adhérents, pour certains au mode de vie Végan.

Les réseaux sociaux possèdent aujourd'hui la part la plus importante d'influence dans la démocratisation de l'information. Les réseaux sociaux possèdent aujourd'hui la part la plus importante d'influence dans la démocratisation de l'information. Avec un total de 119,5 millions de personnes connectées en France⁴ (et plus de 8 milliards à travers le monde). Au début de l'année 2019, 2.3 milliards de personnes utilisent Facebook dont 33 millions sur les 68 millions de personnes en France. Le véganisme a su à travers les réseaux sociaux tels que Facebook, Twitter ou encore Instagram faire du bruit et sensibiliser les followers. Le véganisme a su à travers ses réseaux faire du bruit et sensibiliser les individus. Sur Facebook, les pages et groupes sur ce sujet sont nombreux dans un but de sensibilisation et de démocratisation du véganisme. Nous pouvons citer « [Toutes vers le Véganisme](#) » ou encore « [Véganisme Abolitionniste](#) ».

Le premier est un groupe de parole afin d'accompagner des personnes souhaitant découvrir le mode de pensée végane et pourquoi pas s'y convertir. Le second présente ce mouvement comme l'unique solution à la maltraitance animale. Ces deux groupes compte plus de 1000 membres.

Ces comptes démontrent une volonté de faire connaître le véganisme et d'y apporter une nouvelle vision. Dans une volonté éducatrice, ces groupes ont une grosse part de subjectivité, laissant plus ou moins l'information de côté ou en la déformant pour faire apparaître un message personnel. C'est avec cela que l'on s'aperçoit une montée extrémiste des végétariens, détruisant des boucheries (symbole de maltraitance animale) ou des [blessures corporelles](#) (certains adhérents se font marquer au fer rouge pour ressentir la douleur de l'animal).

Nous constatons ici un aspect religieux. Dans la religion chrétienne, les flagellants étaient des groupes de fidèles se donnant la discipline collectivement devant un public. Le but était d'expier tous les péchés et atteindre une perfection dans l'âme humaine. Cette pratique était courante dans le 15ème siècle en Europe occidentale.

L'effet de mode véhiculé par Instagram fait partie intégrante de la montée du véganisme en France. Les influenceurs publient leurs formes ainsi que leur repas « [healthy](#) ». Ajouté à cela une vie tout droit sortie d'une [chimère](#) (paysage exotique, corps parfait et visage radieux), il devient alors primordial de faire pareil, de ressembler le plus possible à ces personnes dont leur vie est le rêve américain 2.0.

Ces influenceurs deviennent un courant de pensées, certains guidés par leurs idéaux, d'autres par le nombre de « likes » ou de « vus ».

La population touchée se situe généralement dans une tranche d'âge allant de 12 à 25 ans où la désinformation n'est pas un mal détectable.

Néanmoins, les réseaux sociaux ont eu un impact plus que positif sur ce mouvement de pensées. Très peu connue en France, car nouveau et à contre-courant des mœurs françaises, il fait partie aujourd'hui des plus grandes communautés de par leur impact dans les domaines (Environnementales, sociétales, économiques et politiques).

B. L'INFLUENCE DANS L'ECONOMIE

⁴ Combien d'utilisateurs des réseaux sociaux en 2019 en France de Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn, Snapchat, YouTube, Pinterest, WhatsApp [Infographie] : <http://www.alexitaubin.com/2013/04/combien-utilisateurs-de-facebook.html>

DANS LES ENTREPRISES

Le secteur végétal connaît un véritable essor depuis quelques années attirant industriels et start-up. Ainsi, ce secteur touche toutes personnes souhaitant consommer toute substances bannissant l'ensemble d'éléments animal, au profit du végétal. Ce secteur ne s'adresse pas qu'aux végétaliens mais également à l'ensemble de la population, avec les mouvements healthy, beaucoup de personnes surtout lorsqu'il s'agit de produits de beauté veulent des choses simples, provenant de la nature où l'on peut contrôler la provenance de chaque produit. Une forte tendance voit ainsi le jour, les entreprises répondent plus rapidement que lors de la vague bio et affichent ainsi de nouvelles gammes dites veggie ou végétal. Des entreprises de viande historiques tel que Herta ou Fleury Michon ont même lancé des produits tels que des steaks végétaux pour répondre à la forte demande. En Bretagne, près de Vannes (à Sulniac), une société nommée Kokiriki a ainsi lancé sur le marché une gamme complète de [charcuterie végétal](#) avec la forme et la texture de la charcuterie. Chaque produit de consommation est ainsi remplacé ou substitué, tel que le fromage dénommé désormais sous le terme de vromage. Une jeune entreprise de Clermont-Ferrand : « la petite fromagerie » a ainsi écoulé quelques 30 000 vromages et ne peuvent répondre à la [demande toujours plus croissante](#). Le domaine viticole est également touché, en effet pour obtenir du vin ou du champagne, des protéines animales sont ajoutées lors de la fermentation. Une exploitation a donc remplacé ce procédé pour offrir du vin végétal et a ainsi su toucher un public international⁵. Le chiffre d'affaire du marché végétarien et végétal a augmenté de [24% en 2018](#) soit 380 millions d'euros de chiffre d'affaire uniquement dans les GMS (grande et moyenne surface). L'institut Xerfi envisage une progression annuelle de 17 % sur ce marché entre 2019 et 2021⁶, le chiffre d'affaire prévisionnel du secteur végétal et végétarien sera donc supérieur à 600 millions euros d'ici trois années. Comment expliquer de tel chiffre sachant que seulement 2 % de la population est végétal ? Une réponse simple vient alors, les personnes en ont assez des scandales alimentaires, et même s'ils ne sont pas végétal ou végétarien, ils se disent que de consommer de tels produits sera plus simple, avec un suivi de la provenance et même si les tarifs sont plus chers. Des restaurants émergent de plus en plus, dans le guide Michelin 2018, un restaurant végétal a même été inscrit dans le guide historique, une grande première. Récemment, c'est la chaîne de restauration végétal canadienne qui a ouvert : Cooper Branch une première sur Brest, et bientôt sur Angers. Une chaîne de restauration de burger parisienne végétal à également ouvert sous le nom d'enseigne Hank. Les grandes chaînes de distribution [s'y mettent également](#) avec l'ouverture sur Paris de Naturalia Végan (appartenant au groupe Monoprix), Natureo (appartenant à l'enseigne Intermarché). Le végétal s'invite partout, que ce soit dans les cosmétiques, l'habillement (avec du faux cuir à base de feuille d'ananas), les préservatifs, maroquinerie végétale, montres et bijoux, Après le bio, c'est donc le végétalisme qui s'empare petit à petit du marché souhaitant prôner une alimentation saine et éthique, s'attaquant à la classe des flexitariens, végétariens et bien évidemment végétal. Les entreprises végétal évitent également de mettre en avant le nom végétal qui commence à voir sa réputation entachée par les antispécistes. Par exemple, l'entreprise Funky Veggie qui propose des snacks « 100% gourmands, naturels et funky », souhaitant mettre en avant le côté sympa de manger sain. Ces boulettes sont ainsi en vente un peu partout aux caisses que ce soit dans les grandes surfaces mais également chez Nature et Découverte par exemple, En dehors du nom veggie, ils ne font aucune promotion ni ne disent leurs appartenances au groupe végétal. Chaque entreprise commence donc à développer sa gamme veggie, et ce même à bord des trains de la SNCF.

⁵ Ibid

⁶ Ibid

DANS LA SCIENCE

Afin de répondre aux nouveaux besoins de la population, la science est sollicitée. En effet, il n'est plus question ici de vendre plus de légumes ou de commercialiser des produits divers tel que le quinoa.

Des molécules de remplacement ou des arômes artificiels viennent prendre le relais. Cela permet ainsi de sensibiliser plus de personnes à une alimentation saine et équilibrée.

Parmi ces recherches, la production de viande cellulaire⁷. Ainsi connue sous le nom de viande In Vitro ou synthétique, il s'agit de créer de la masse tissulaire grâce à des cellules souches stockées dans des banques. Ainsi, aucun animal ne subit la violence et la mort pour la création de ce produit.

Plusieurs débats semblent déjà se former autour de cette utilisation scientifique. Dans un premier temps, le coût. Ce produit n'étant déjà pas disponible sur le marché alimentaire, ce dernier coûte très cher. Pour la réalisation d'un burger entièrement fait de cellules souches, le montant s'élève [à plus de 250 000 euros](#).

Dans un second temps, le produit fini, bien que l'apparence de la viande, n'en possède ni le goût, ni les apports en protéines : « il ne s'agit pas d'une véritable viande, d'un morceau de muscle rouge strié, contractile » mais d'un « simple amas de fibres musculaires » car il y « manque les nerfs, les vaisseaux sanguins et les îlots de gras, si importants pour les qualités organoleptiques (le goût)⁸».

Finalement, une étude est disponible sur l'analyse de la viande rouge transformée auprès d'une population à faible consommation de [viande rouge](#).

En voici la conclusion:

« Au cours d'un suivi régulier de 11,8 ans, il y a eu 7961 décès, dont 2598 étaient dus à des MCV et 1873 à des cancers. Comparés aux sujets à consommation nulle, ceux qui avaient la plus forte consommation de viande rouge non transformée étaient plus jeunes, moins éduqués et moins actifs physiquement. Ils présentaient également une prévalence plus élevée de tabagisme et de consommation d'alcool et un IMC légèrement supérieur. En ce qui concerne les caractéristiques alimentaires, ils ont tendance à avoir des apports plus faibles en légumes crucifères, fruits, grains entiers, légumineuses, noix et graines, et des apports plus élevés en produits laitiers, œufs, volaille et viande transformée ». Si le débat est si animé au sujet de la viande rouge et donc des bienfaits du végétarisme ou du véganisme, c'est son apport en vitamine B12. Pour la définir, nous pouvons dire que cette dernière n'est pas « fabricable par le corps humain et joue des rôles divers, dans le fonctionnement du système nerveux, le renouvellement cellulaire, la formation des cellules sanguines - ou hématopoïèse -, à savoir le processus à l'origine des globules rouges, des globules blancs, ou des plaquettes⁹.

⁷ Viande cellulaire : « Il existe maintenant une alternative à l'élevage conventionnel intensif », le 22 mars 19, Journal Le Monde.

⁸ Denis Sergent, « Le débat fait rage autour de la viande artificielle » [archive], sur La Croix, 6 août 2013.

⁹ « [During a mean follow-up of 11.8 years](#), there were 7961 deaths, of which 2598 were due to CVD and 1873 were due to cancers. Compared with zero-intake subjects, those with the highest intake of unprocessed red meat were younger, less educated, and less physically active. They also had higher prevalence of current smoking, alcohol use, and slightly higher BMI. Regarding dietary characteristics, they tended to have lower intakes of cruciferous vegetables, fruits, whole grains, legumes, and nuts and seeds, and higher intakes of dairy, eggs, unprocessed poultry, and processed meat ».

Cette vitamine se trouve principalement dans la viande, le lait, les œufs, certains poissons ou tout simplement dans des compléments alimentaires.

Ainsi, une carence de cette vitamine est susceptible de provoquer des maladies chroniques ou des anomalies au niveau du cerveau. Selon une étude de la PMC¹⁰ sur la vitamine B12,

Cette dernière serait bénéfique mais émet quelques réserves sur certains points (« La vitamine B12 pourrait être bénéfique pour la santé ; de tels effets sont toutefois difficiles à vérifier parce que la vitamine B12 et l'acide folique ont des actions complémentaires. La B12 pourrait abaisser les niveaux d'homocystéine sous les niveaux seuils atteints par l'acide folique seule. De plus, les interactions entre l'environnement nutritionnel et le génotype pourraient avoir une influence importante sur la vitamine B12, le risque de maladie chronique et celui de malformations du tube neural ». Nous rejoignons ici le débat sur la quantité exacte de vitamine B12 sont le corps à besoin.

De plus, une molécule dérivée de la vitamine B12 existe, la Cyanobalamine. Cette molécule est très courante sur le marché pharmaceutique. Cette dernière semble plus facilement fabricable que la vitamine b12 et posséderait plus d'avantages.

Il est prouvé par [l'étude de Toxnet](#) datant de 2001 que cette molécule peut avoir des répercussions dangereuses pour la santé à long terme. Les femmes étant les plus touchés car cette molécule est transmissible par le lait maternel. Ce lait est donc déficient en protéine et peu nutritif pour les nouveaux nés.

Son efficacité est [remise en question](#) car ne permet qu'un complément et non une prise indépendante au remplacement de la vitamine B12.

Finalement, l'emploi de plusieurs arômes est utilisé afin de reproduire le goût de la viande dans certains aliments, qualifiés de sain par les végétariens. C'est ainsi que nous retrouvons sur le marché « [la charcuterie végétarienne](#) » par exemple.

POLEMIQUE AUTOUR DU VEGANISME ET DE L'ENFANCE

Si des adultes responsables décident de leur plein gré de suivre une alimentation végétarienne, ces mêmes personnes une fois parents répliquent souvent leur régime alimentaire auprès de leurs enfants.

En Belgique, seul pays ayant précisément recensé cela, il y a désormais 3% des enfants qui suivent un régime végétarien.

Un régime qui pourtant est loin d'être indiqué pour le développement infantile, car trop dur à suivre pour des corps encore en croissance et en maturation.

Le régime végétarien suivi par les enfants atteint parfois des dimensions alarmistes ; et c'est à la suite de la prise en charge hospitalière de nombreux cas de malnutrition ou de carences graves que les syndicats d'infirmiers et personnels hospitaliers de Belgique ont demandé la création d'une commission scientifique chargée de répondre à cette question : « Quels impacts sur l'enfance ? »

Le 16 mai 2019, après plusieurs mois d'investigation, [l'Académie Royale des Sciences de Belgique](#) rend un rapport attendu. Celui-ci est sans appel, et ne fait aucune concession.

Le régime végétarien « engendre d'inévitables carences aux organismes en croissance » et est « inadapté et donc non-recommandé pour les enfants à naître, les enfants et les adolescents, de même que pour les femmes enceintes et allaitantes ».

Le [professeur Georges Casimir](#), pédiatre à l'Hôpital des enfants et rapporteur de la commission nommée par l'Académie Royale de Médecine considère même qu'imposer un régime aussi strict à son

¹⁰ [Vitamine B12 and health, PMC](#) .

enfant peut s'apparenter à des mauvais traitements : « Lorsqu'on est enfant, le corps fabrique notamment des cellules cérébrales. Cela implique des besoins plus importants en protéines et acides gras essentiels. Le corps ne les produisant pas, il faut les lui apporter via les protéines animales. On parle ici de retards de croissance staturo-pondéraux et de retards psychomoteurs, de dénutrition, d'anémies importantes. Certains développements doivent se faire à un moment précis de la vie et s'ils ne se font pas, c'est irréversible. » Il ajoute de plus : « On ne sait pas comment va se dérouler la croissance cérébrale, certaines altérations sont irréversibles. On doit expliquer aux parents avant de contraindre, mais on ne peut plus tolérer cette mise en danger. »

[L'avis de la commission](#) indique de plus que le régime végétarien ne contient pas les quantités de protéine de haute valeur biologique, de vitamine B12, de calcium, de fer, de zinc, d'iode, et d'oligo-éléments tels que les oméga-3 à longue chaîne (EPA et DHA), qui sont toutes particulièrement visées dans les carences observées [lors des hospitalisations](#).¹¹

Pour l'Académie de Médecine, l'alimentation végétarienne nécessite des suppléments alimentaires non biologiques afin de s'assurer du meilleur équilibre possible. Suppléments qui sont elles-mêmes rarement végétariens.

Si cette situation peut être contrôlée chez l'adulte, elle est beaucoup plus problématique chez le nourrisson dont l'alimentation est exclusivement lactée jusqu'à environ 6 mois.

Plus tard, et jusqu'à la fin de l'adolescence, il est primordial de ponctuellement adjoindre à l'alimentation végétarienne de l'enfant, des produits laitiers, des fruits de mer ou poissons, ou l'introduction des œufs au régime alimentaire.

Georges Casimir explique que le gouvernement ne doit plus tolérer cette mise en danger des populations infantiles, et dit qu'« il est anormal de devoir médicaliser un enfant né en bonne santé ».

III. LES CONTRADICTIONS DU VEGANISME

LE MOUVEMENT VEGANISTE, UN MOUVEMENT TYPIQUE DU XXIÈME SIÈCLE, MAIS UN MOUVEMENT SOCIAL COMME UN AUTRE

En France, le végétarisme est un phénomène récent et la radicalisation animaliste, plus encore. Au début des années 2000, le végétarisme était une cause inconnue du grand public. Quinze ans plus tard, le concept est connu par la majorité des français, ainsi que tous les termes qui y sont directement associés, tels que l'association L214.

Le mouvement vegan se retrouve mêlé à l'antispécisme, idéologie antisystème, ainsi qu'au courant de la libération animale, mode d'action à visée révolutionnaire.

Le paysage du mouvement végétariste (et de la protection animale) comporte en son sein des divergences quant à la vision partagée. Cette divergence est en partie liée au fait que le mouvement inclue dorénavant des individus d'horizons différents : intellectuels, célébrités, politiques, journalistes ou simples partisans de la cause vegan.

On retrouve dans le mouvement végétariste (compris comme groupe militant cherchant à inciter les non-végétariens à le devenir) les mêmes séparations idéologiques et organisationnelles que dans un

¹¹ Le Soir, journal quotidien luxembourgeois, Article à la une « Imposer le végétarisme à son enfant peut le tuer » (16.05.19)

mouvement social typique : des contradictions émergent entre les associations et organisations qui se veulent plus militantes, entre pacifistes et fondamentalistes, entre ceux qui se positionnent en dehors du paysage politique et ceux qui y prennent part, entre ceux qui privilégient un mode d'action marquant et ceux qui prônent les symboles de telle ou telle action, entre ceux qui s'inscrivent dans une forme de légalité et ceux pour qui la cause est suprême.

LES CONTRADICTIONS MORALES DE LA CAUSE VEGAN : LIBERATION DE L'ANIMAL ET CONDAMNATION DE L'ETRE HUMAIN

Au début des années 2000, la pratique de la corrida, de la chasse, du gavage des oies ou encore la commercialisation de la fourrure étaient déjà dénoncés. Pour autant, il ne s'agissait pas de mouvements radicaux. À la cause du véganisme se sont depuis associés des mouvements de libération animale, abolitionnistes, antispécistes... En juin 2018, cette radicalisation est illustrée par le fait que la Confédération Française de la Boucherie, Boucherie-Charcuterie, Traiteurs (CFBCT) implique le ministre de l'Intérieur pour assurer une protection policière de ses établissements¹².

Le véganisme fait de la protection animale non pas une cause, mais un paysage puissant qui ne se limite plus aux seules associations protectrices des animaux (SPA, 30 millions d'amis...), et qui incarne des courants de pensée et des groupes militant pour la fin de toute forme d'exploitation animale. La mutation de ce paysage implique des modes opératoires qui se veulent plus agressifs¹³ : vidéos filmées clandestinement dans des abattoirs/élevages, caillassage de vitrines...

Le mouvement fondamentaliste vegan considère toute forme de spécisme¹⁴ comme du racisme, du sexisme ou de l'homophobie. Ce mouvement s'inscrit donc dans la continuité des grandes luttes sociales du XXIème siècle aux côtés de la lutte contre le racisme ou la misogynie. Désormais, la voix de l'animal est incluse parmi celles des minorités victimes d'une forme d'oppression telles que les femmes, les homosexuels ou les immigrés¹⁵.

Cette vision ne distingue pas les formes d'oppressions dont peuvent être victimes les êtres humains sur Terre de celles dont souffrent les animaux¹⁶. Dès lors qu'il s'agit d'êtres vivants, le XXIème siècle condamne le rapport de force du plus fort sur le plus faible.

La cause du véganisme devient particulièrement polémique lorsqu'il s'agit d'expliquer la prise de position du mouvement fondamentaliste vegan vis-à-vis de l'abattage rituel des animaux de boucherie sans étourdissement (halal ou casher). Tenir un discours condamnant l'abattage rituel risquerait d'associer la cause du véganisme à un mouvement islamophobe ou xénophobe. C'est une question très sensible, d'autant plus que des figures de l'extrême droite se sont approprié l'idée : en 2010, Marine Le Pen protestait ainsi contre les Quick Halal en militant en faveur de l'interdiction de l'abattage rituel¹⁷.

Seule l'association L214 n'exclut pas les boucheries halal de sa campagne d'information et de sensibilisation. Ainsi, en septembre 2016, une vidéo montrant des agneaux encore conscients égorgés à vif dans un abattoir à Vienne¹⁸.

¹² « Les bouchers réclament une protection policière contre les vegans », Les Échos, Juin 2018.

¹³ « Les vegans n'ont pas le droit de faire régner la peur ! », Le Figaro, octobre 2018.

¹⁴ PELLUCHON Corinne « Manifeste animaliste. Politiser la cause animale », Alma Éditeur, 2017.

¹⁵ Vidéo « Des femmes expliquent ce que peuvent ressentir les animaux violés dans l'industrie alimentaire », PETA France, janvier 2017.

¹⁶ CARON Aymeric « Vivant. De la bactérie à Homo Ethicus », Flammarion, 2018 ;

¹⁷ BON Gérard, « Marine Le Pen veut saisir la justice sur la viande halal », Reuters, février 2012 ;

¹⁸ FRACHET Stéphane « le premier abattoir français indépendant d'agneaux mis en cause par l'association L214 », Les Échos, septembre 2016

De par son positionnement par rapport à la Civilisation, le véganisme est à part entière relevant du transhumanisme : les personnes ordinaires, omnivores, sont considérées moralement médiocres car elles s'imaginent suffisamment bonnes pour ne pas avoir à faire d'efforts supplémentaires pour devenir végétariens. C'est la doctrine selon laquelle, on est ce que l'on mange et où l'on devient une sorte de « surhomme » post Homo Sapiens ayant une vie en harmonie avec l'ensemble du vivant.

En outre, la cause du véganisme apparaît intrinsèquement liée à celle de l'écologisme. L'élevage est la cause du déclin de la faune et de la flore, du réchauffement climatique, de la pollution et des pénuries en eau. Le véganisme est également profondément lié au transhumanisme dans le sens où, aux grandes problématiques mondiales telles que l'accès à la nourriture, il ne propose que des solutions essentiellement basées sur son idéologie : le véganisme serait le seul mode de vie qui permettrait de résoudre le problème de la faim dans le monde face à la croissance démographique.

Le véganisme cherche à démontrer que nous ne sommes pas faits pour être carnivore. Cela est exact : chez l'être humain, les dents, le mouvement des mâchoires, l'estomac, l'intestin, les processus de digestion et d'élimination sont ceux d'omnivores. Cependant, omnivore ne signifie pas physiologiquement pouvoir s'abstenir de tout produit d'origine animale.

On peut le faire, mais il sera alors nécessaire pour ne pas être carencé¹⁹ (en Vitamine A, Vitamine D3, Omega 3, Fer, Vitamine B12, Iodine, Taurine, Calcium, Vitamine K2...) de recourir à des substituts plus ou moins naturels pris sous forme de compléments alimentaires. Un autre point commun entre les végans et les transhumanistes : ils n'acceptent pas leur condition humaine, leurs « imperfections » et les limitations imposées par leur corps biologique.

LE VEGANISME, UNE SOLUTION CONTROVERSEE POUR L'ENVIRONNEMENT

L'élevage industriel dénoncé par le véganisme s'appuie sur un bilan mondial qui ne prend pas en compte les particularités régionales/locales des marchés, notamment en ce qui concerne l'exploitation de ressources tel que l'usage de l'eau. Ce qui vaudra pour l'Amérique latine par exemple, n'est pas automatiquement transposable à la France et à l'Europe. Tous les types d'élevage ne peuvent pas être réduits à l'élevage industriel²⁰.

Le véganisme européen se focalise sur les dégâts de l'élevage sur la forêt Amazonienne. Ces dégâts sont considérés comme la conséquence de la consommation de viande en Europe²¹. « *L'Union européenne est le quatrième importateur de bovins derrière les USA, la Russie, et le Japon. En outre, 80 % des importations de bovins de l'UE viennent d'Amérique du Sud. Les Français sont les premiers consommateurs européens de viande bovine (FranceAgriMer, 2010). Ainsi la consommation de viande en Europe et en France est une cause de la déforestation en Amérique du Sud* ».

Certes les Français sont les premiers consommateurs européens de viande bovine²² mais 75% de cette viande est d'origine française, 22% provient de pays de l'Union Européenne (Allemagne, Pays-Bas, Irlande, Italie, Belgique, Espagne et Royaume Uni). Seuls 2% étaient d'origine étrangère²³. Il est donc faux de considérer que la consommation de viande bovine en France comme la conséquence directe de la déforestation en Amazonie.

¹⁹ HOLLEN Emma « Le régime vegan contribuerait à la malnutrition dans les pays développés », MaxiSciences, décembre 2018

²⁰ BENASSAR B., Goy J. 1975 « Contribution à l'histoire de la consommation alimentaire du XIVe au XIXe siècle » *Annales, Économies, Sociétés, Civilisations*, Volume 30, Numéro 2

²¹ ARIES Paul « J'accuse les végans de mentir sciemment », Le Monde, 07/01/2019

²² BARBIN.G « Où va le bœuf ? Vers toujours plus de transformation ! » *Institut de l'Élevage Dossier Économie de l'Élevage n° 461*

²³ Ministère de l'environnement et du développement durable 2016 *Chiffres clés du climat France et Monde Edition 2016*

La culture du soja, elle, pourrait être dénoncée car l'Union Européenne l'exploite massivement pour ses filières industrielles et plus particulièrement les filières industrielles volaillères et porcines²⁴. La lutte contre le changement climatique est mise au service de la cause vegan. Pourtant, expliquer que le réchauffement climatique doit passer par le renoncement aux protéines carnées, est un peu réducteur. En outre, le soja utilisé en majorité dans la consommation du régime vegan est issu des cultures d'Amérique du Sud. Il y a donc un fort coût écologique et social dans l'approvisionnement des marchés européens²⁵. Cette contradiction vient mettre en exergue le fait que la lutte pour la protection de l'environnement, n'est qu'un argument pour se faire accepter des populations.

²⁴ POULIQUEN Fabrice « Déforestation mondiale : les importations de soja, poids-lourd de l'emprunte 'forêt' de la France », 20 Minutes, novembre 2018

²⁵ SOLANET Guillaume, LEVARD Laurent, CASTELLANET Christian « L'impact des importations européennes de soja sur le développement des pays producteurs du Sud », février 2011

Sources

Presse

« [Les bouchers réclament](#) une protection policière contre les vegans », Les Échos, Juin 2018.

« [Les vegans n'ont pas le droit](#) de faire régner la peur ! », Le Figaro, octobre 2018.

FRACHET Stéphane « [le premier abattoir français indépendant](#) d'agneaux mis en cause par l'association L214 », Les Échos, septembre 2016.

ARIES Paul « [J'accuse les végans](#) de mentir sciemment », Le Monde, 07/01/2019.

Rapports

SOLANET Guillaume, LEVARD Laurent, CASTELLANET Christian « [L'impact des importations](#) européennes de soja sur le développement des pays producteurs du Sud », février 2011.

Ministère de l'environnement et du développement durable 2016 [Chiffres clés du climat France et Monde, Edition 2016](#) .

Revue

BARBIN.G « [Où va le bœuf ?](#) Vers toujours plus de transformation ! » *Institut de l'Élevage Dossier Économie de l'Élevage n°461*.

Sites spécialisés

HOLLEN Emma « [Le régime vegan contribuerait à la malnutrition](#) dans les pays développés », MaxiSciences, décembre 2018. Sources audiovisuelles

« [Des femmes expliquent ce que peuvent ressentir les animaux violés](#) dans l'industrie alimentaire », PETA France, janvier 2017.

Livres

PELLUCHON Corinne « Manifeste animaliste. Politiser la cause animale », Alma Éditeur, 2017.

CARON Aymeric « Vivant. De la bactérie à Homo Ethicus », Flammarion, 2018

BENASSAR B., Goy J. 1975 « Contribution à l'histoire de la consommation alimentaire du XIVe au XIXe siècle » *Annales, Économies, Sociétés, Civilisations*, Volume 30, Numéro 2.