

MANGER VÉGANE

Amélie Hallot-Charmasson



**Tout ce qu'il
faut savoir**

De la même auteure aux Éditions Jouvence

Mon Alimentation santé facile : Végane

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Apprivoiser ses complexes, Mireille Rosselet-Capt

Un Rituel zen par jour, Cindy Chapelle

Construire un couple conscient, Alain Dorat

70 expressions culinaires pour aller mieux, Emmanuelle Turquet

L'Empathie, un chemin vers la bienveillance,

Xavier Cornette de Saint Cyr

100 citations pour réussir dans la vie, Michel d'Aniello

La Slow Life en pleine conscience, Cindy Chapelle

Méditer en tout lieu, à tout moment, Cindy Chapelle

12 outils pour capter l'attention des enfants, Marie Poulhalec

L'Art de questionner, Patrice Ras

L'Art d'écouter, Patrice Ras

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant 97 – 1206 Genève

Site internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN 978-2-88911-959-2

Mise en pages: Sir

Couverture: Éditions Jouvence

Dessin de couverture: Jean Augagneur

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

1. Le véganisme, qu'est-ce que c'est ?.....	5
2. Pourquoi devenir végane ?.....	9
3. Pourquoi s'abstenir de consommer des sous-produits animaux ?.....	17
4. Manger végane, comment fait-on ?.....	23
5. Tout ce qu'il faut pour se lancer.....	63
6. Foire Aux Questions.....	73
Annexes.....	89
Notes	93

Ce livre a pour objectif de fournir des informations utiles et instructives. Les conseils énoncés n'ont qu'une valeur informative générale et ne sauraient se substituer aux conseils de professionnels de la santé (médecins, diététiciens...).

1.

Le véganisme, qu'est-ce que c'est ?

Devenir végane, c'est reconnaître aux animaux le droit de vivre et de ne pas être utilisés comme nourriture, matière première, divertissement, jouet, moyen de transport... Concrètement, ceci se traduit par deux choses :

- supprimer de son régime alimentaire tout produit d'origine animale (viande, poisson, produits laitiers, œufs, miel...);
- supprimer de sa vie quotidienne tout produit en lien avec les animaux : ne pas porter de cuir, de laine ou de fourrure, ne pas acheter de produits testés sur les animaux, boycotter les zoos, aquariums, cirques traditionnels...

Si le véganisme est une véritable philosophie de vie qui va plus loin que la simple adoption du régime végétalien, la majeure partie de ce livre sera consacrée au « manger végane », car il s'agit de l'aspect du véganisme qui suscite le plus d'inquiétudes et de questionnements.

A. Petites définitions

Végétarisme

Le végétarisme désigne le mode d'alimentation qui consiste à ne pas manger de chair animale. Les végétariens ne consomment donc ni viande, ni poisson, ni fruits de mer. En revanche, les produits laitiers et les œufs ne sont pas exclus de leur régime. Pour être précis, il serait plus juste de parler d'ovo-lacto-végétarisme.

Végétalisme

La différence avec le végétarisme réside dans le fait que les végétaliens ne consomment, quant à eux, aucun produit ayant une origine animale, même ceux qui proviennent d'animaux vivants. Le végétalisme, ou végétarisme strict, est donc un régime alimentaire qui exclut la consommation de tout produit et sous-produit animal : viande, poisson, fruits de mer, mais aussi œufs, produits laitiers, gélatine, miel, colorants...

Véganisme

Le véganisme s'étend au mode de vie et consiste à boycotter toute forme d'exploitation animale, comme les cirques, les cosmétiques testés sur les animaux, les vêtements en laine ou cuir... Selon la *Vegan Society*, « le véganisme est le mode de vie qui cherche à exclure, autant que faire se peut, toute forme d'exploitation des animaux ».

Au cœur du véganisme se trouve l'idée qu'il faut protéger la vie sous toutes ses formes. Être végane signifie avant tout qu'il ne faut provoquer aucune souffrance, que ce soit auprès des animaux ou bien des hommes. C'est pourquoi la plupart des véganes optent pour un mode de vie plus écologique (consommation de produits biologiques, réduction des déchets, utilisation d'alternatives durables...).

Si ces définitions sont précises, elles ne sont qu'un outil pratique d'orientation. Ne vous focalisez pas dessus, il existe en réalité autant de végétarismes que de personnes.

Vegan, végan, végane...

Le véganisme étant un concept encore relativement récent et peu connu dans les milieux francophones, il n'existe à ce jour aucune graphie « officielle » pour désigner les adeptes de ce mode de vie.

Le terme *vegan* est le terme anglais forgé en 1944 par le cofondateur de la *Vegan Society*, Donald Watson, à partir des premières et dernières lettres de *vegetarian*, pour se distinguer de ces derniers qui consomment aussi des produits issus des animaux.

Si la terminologie est claire en anglais, il n'en va pas de même dans les pays francophones, ce qui entraîne une confusion sur la prononciation de ce terme. Doit-on dire [vigane], [végant] (comme un gant), [végane] ? Accorde-t-on en genre et en nombre ?

À l'instar de l'Association végétarienne de France, nous adopterons ici la graphie « végane » dans sa forme épiciène (c'est-à-dire de même forme pour les deux genres).

B. Spécisme & antispécisme

Le concept d'antispécisme est au cœur même du véganisme. Le spécisme se définit comme la discrimination uniquement basée sur l'appartenance (ou la non-appartenance) à une espèce, humaine en l'occurrence. Tout comme le racisme est la discrimination du fait de la race, le sexisme du fait du genre, la seule justification avancée pour une telle discrimination est le fait de ne pas appartenir à l'espèce humaine. Cette non-appartenance en elle-même justifie un comportement portant préjudice aux droits fondamentaux d'un être vivant (violence, oppression, meurtre). Plus précisément, le spécisme est le fait pour l'être humain de placer ses propres intérêts et plaisirs avant les droits des autres espèces. Il se traduit par un droit de vie et de mort sur ces dernières, et permet de justifier leur possession et leur exploitation.

Le spécisme justifie aussi les différences de traitement entre les animaux. Une différence est faite entre les animaux « de consommation » et les animaux « de compagnie », entre les « aimables » et les « méprisables ».

2.

Pourquoi devenir végane ?

A. Pour les animaux

Personne ne pourra venir vous contredire sur ce point : manger de la viande implique forcément la mort d'un animal. On estime à plus de 150 milliards le nombre d'animaux tués chaque année pour être mangés (auxquels il faut rajouter tous ceux qui meurent dans les laboratoires, ceux qui sont tués pour leur cuir ou leur fourrure, les victimes des combats de chiens, de la corrida...). Le plus souvent, on est bien loin de l'image d'Épinal, du bœuf élevé en plein air dont l'éleveur se sépare à regret. La souffrance ne se limite malheureusement pas au seul moment de l'abattage. Ce dernier, réalisé dans des conditions souvent atroces (mauvais étourdissement, découpage et dépeçage d'animaux encore vivants...), ne vient que mettre un terme à une vie elle aussi remplie de souffrance. La réalité des élevages intensifs, d'où provient la quasi-totalité de la viande consommée en France¹, est celle d'une vie passée sans voir