

MÉLANIE **SANCERY-GAY**

@melanie_en_veganie

3, 2, 1...

CLIMA
TARIEN • NE

**RÉDUIS TON IMPACT ENVIRONNEMENTAL
AVEC UNE ALIMENTATION VÉGÉTALE**

JouVence



**DANS LA MÊME COLLECTION
AUX ÉDITIONS JOUVENCE**

Meuf Green, Deborah Lopes

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : **www.editions-jouvence.com**

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2023

ISBN : 978-2-88953-763-1

Couverture : François-Xavier Pavion

Maquette et mise en pages intérieure : Anaïs Pascal

Suivi éditorial : Muriel Frantz-Widmaier

Schémas : © Éditions Jouvence – Image banque schémas :

p. 11 – Adobe Stock © Devitaayu, © Palau83 et © Shutterstock – Sokofly+ François-Xavier Pavion / p. 24
– © Shutterstock – Sokofly+ François-Xavier Pavion / p. 40 – Adobe Stock © FishCoolish, © MariMuz,
© Devitaayu, © Best Icons, © Captainvector et © Shutterstock – Sokofly+ François-Xavier Pavion
/ p. 63 – Adobe Stock © AAVAA, © Mykola, © Palau83, © Dhtgstockphoto et © Fredy Sujono / p. 69
– © Shutterstock – Sokofly+ François-Xavier Pavion et Adobe Stock © Anastasia et © Mykola / p. 77
– © Shutterstock – Sokofly+ François-Xavier Pavion et Adobe Stock © Anastasia, © Mykola, © Bsd
studio et © Chistoprudnaya / p. 127 – Adobe Stock © Mykola, © Paul Kovaloff et © Backwoodsdesign /
p. 141 – Adobe Stock © Backwoodsdesign, © Paul Kovaloff, © Palau83, © Bsd studio, © Анжела Алікіна,
© Sevector, © Akininam, © Tettygreen et © Barks

Visuels intérieurs : Image banque © Shutterstock – Sokofly+ François-Xavier Pavion et Adobe
Stock © Palau83 p.12, 58 et 136, © Rufat, p. 30, © Mykola p.42, 125 et 135, © Selim p.45, © Fredy
Sujono p.74 et 89, © Dhtgstockphoto p.102 et © Backwoodsdesign p.123.

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

SOMMAIRE

Avant-propos

5

PARTIE 1

UN MONDE, UNE SANTÉ : S'IL TOMBE, ON TOMBE

9

Notre planète, notre responsabilité	12
État des lieux climatique : quand ton coloc oublie d'éteindre le gaz	12
L'effet bœuf de l'agriculture	20
Les animaux fantastiques	30
Friends not food : changer de regard sur les animaux	30
30 millions d'amis : l'effondrement de la biodiversité	36
L'humanité, à quelles conditions ?	45
ERROR 404	45
Dis-moi ce que tu manges, je te donnerai ton espérance de vie	49

PARTIE 2

LES VRAIES ACTIONS À METTRE EN PLACE

57

Des efforts à faire : à quelle échelle ?	58
2 tonnes par personne : un exercice d'équilibriste	58
Alimentation végétale : 1 / Produits animaux : 0	65

La valeur de nos actions	74
Pas de tomate en hiver et le bio pour tous ?	74
Le gaspillage alimentaire : un fléau à combattre ?	81
L'alimentation futuriste	89
Viande végétale, un oxymore ?	89
Tu préfères : manger des insectes ou de la viande de culture ?	95

PARTIE 3

LA VIE EN VERT : DOMPTER L'ALIMENTATION VÉGÉTALE

101

Sommes-nous fait-es pour être végan-es ?	102
Influence, lobbys et Antiquité	102
Les vrais hommes mangent de la viande	115
« Mais où trouves-tu tes protéines ? »	123
Des protéines dans les brocolis ?	123
Un match protéiné : animal versus végétal	132
La prescription d'un monde meilleur	136
Ce cours de nutrition vous est offert par le gouvernement	136
Végétal ne veut pas forcément dire sain : chips & B12	142
Conclusion	149
Remerciements	151
Notes bibliographiques	153



AVANT-PROPOS

« **L**e futur est effrayant » pour 75 % des jeunes de 16 à 25 ans d'après l'étude menée par *The Lancet Planetary Health* en 2021¹. Face à la crise climatique, au moins 50 % des 10 000 jeunes interrogé-es à travers une dizaine de pays (France incluse) se sentent à la fois tristes, anxieux-ses, en colère, impuissant-es, sans défense et coupables. Face à la violence des vidéos en caméra cachée réalisées par L214 dans les abattoirs, ce sont exactement ces émotions qui se sont imposées à moi. C'est d'ailleurs précisément à ce moment-là que démarre mon initiation aux enjeux de la crise climatique : par la remise en question de ce qu'il y a dans mon assiette.

Initialement bouleversée par le traitement qu'on réserve aux autres êtres vivants de cette planète, j'ai appris par la suite que les deux sujets (réchauffement climatique et production de produits alimentaires animaux) étaient bien plus intimement liés qu'on voulait bien nous le laisser entendre.

En repensant mon alimentation, j'ai enclenché beaucoup de recherches et j'ai complètement halluciné en constatant l'impact globalisé de la production de viande et des autres produits animaux sur la planète. En réalité, ces vidéos d'abattoirs ont changé ma vie. Choquée par tout ce que je venais de découvrir, j'ai d'abord tenté de « réveiller » mon entourage. C'était si gros, si violent, si inacceptable que j'étais persuadée de rallier mes proches à ma cause. Quelle désillusion ! Même face à l'injustice et l'horreur, les mœurs ne changent pas comme ça.

Le parallèle entre ce qu'il se passe sur notre planète de manière systémique et l'inaction à laquelle nous sommes confronté-es est inévitable. Je me suis sentie profondément seule, ce qui a augmenté ma colère et mon incompréhension. J'étais très virulente. Très

« casse-pieds » d'un point de vue extérieur, ça ne fait aucun doute : On fait ce qu'on veut.

Ne trouvant pas de soutien dans mon entourage proche, j'ai créé une page Instagram. Le monde devait savoir (quelle prétention !). J'étais dans une quête solitaire à la recherche de personnes sensibles aux causes animales et environnementales. Mais ma colère était encore trop forte et mes premiers contenus difficilement abordables. Je jouais beaucoup sur la responsabilité individuelle, sur l'accusation, sur l'irresponsabilité des consommateurs et consommatrices... Je rejetais la faute aisément sur celles et ceux qui n'avaient pas eu le même déclic que moi. Cette stratégie s'est avérée parfaitement inutile !

6

Puis le premier confinement est arrivé. Avec du temps à revendre, j'ai décidé de changer mon bouquet d'épaule (pas de fusil par ici !) et de partager des recettes. Je commençais à avoir suffisamment de recul pour tenter une nouvelle approche : la bienveillance, le partage, l'optimisme et les conseils. C'est à cette période qu'est véritablement née « Mélanie en Véganie ». Aux recettes se sont ajoutés des conseils nutritionnels que j'apprenais en autodidacte, des données scientifiques concernant l'impact environnemental, puis quelques positionnements plus « politiques » ou encore des réactions aux actualités, mais aussi l'analyse de clichés ou d'idées reçues. Parfois un peu d'humour. Je voulais créer un système désirable autour de l'alimentation végétale. Troquer l'impuissance contre une action accessible. C'est bien plus abordable de manger du tofu que de bloquer des pipelines !

Avec l'alimentation, nous avons le pouvoir d'agir trois fois par jour pour réduire la pression sur les animaux et sur l'environnement, sans compromettre ni plaisir ni santé. Avec cette nouvelle stratégie, j'ai eu du répondant ! Je n'étais plus seule. Le sujet déchaîne les débats, interroge, intéresse. Une audience s'est construite. Des gens de tous régimes alimentaires et de tous âges. Même si 87 % des personnes qui suivent mon contenu sont des femmes, ce qui me semble intéressant à relever (on aura l'occasion de reparler de cette statistique).

**L'IDÉE PHARE QUE J'ESSAYE D'INCARNER: IL VAUT MIEUX DES
MILLIONS DE PERSONNES QUI VÉGÉTALISENT LEUR ALIMENTATION
DE MANIÈRE IMPARFAITE QUE QUELQUES PARFAIT·ES VÉGAN·ES.**



En juillet 2021, j'ai décidé de démissionner de mon CDI en *Marketing and Communication Executive* au sein d'une plateforme publicitaire qui ne correspondait pas vraiment à mes valeurs écologiques. Je me suis lancée à temps plein dans la création de contenu, afin de promouvoir une alimentation alternative, à base de protéines végétales.

En janvier 2022, pour approfondir mes connaissances et gagner en légitimité, j'ai rejoint le premier diplôme universitaire français en Alimentations végétariennes, proposé par la Sorbonne, la fac de médecine de Paris. Par la suite, j'ai accédé à la scène du VeggieWorld pour donner ma première conférence. Puis j'ai écrit ce livre : *3, 2, 1... Climatarien-ne*.

Derrière ce terme novateur, de grandes idées à déchiffrer. Toutes les actions à mettre en place et leur ordre de grandeur : de l'alimentation végane à locale, en passant par les innovations alimentaires et le zéro déchet.

3, 2, 1... Ce décompte, c'est le nôtre face à l'urgence de nous saisir de ces grandes idées et de les intégrer. Mais c'est aussi la possibilité de passer par différentes étapes, d'avoir des déclics à notre rythme, de passer petit à petit à l'action. Je ne prône aucun dogme et souhaite apporter de la nuance dans ce livre. Bien souvent ce n'est pas tout blanc ou tout noir et les grandes théories ne s'appliqueront jamais en un claquement de doigts. Les études évoluent et se contredisent parfois. Pour autant, il existe indéniablement des actions qui sont intéressantes à considérer

si l'on souhaite réduire son impact sur l'environnement et tenter de créer un monde plus doux et harmonieux. C'est ce chemin que nous allons tenter d'explorer ensemble : démêler l'indispensable du superflu, prendre en considération la responsabilité individuelle sans culpabiliser, chercher des solutions aux challenges auxquels nous sommes confronté·es. Si je devais donner une définition du climatarien ou de la climatarienne, ce serait : quelqu'un qui protège l'écosystème dont nous faisons partie en choisissant des aliments qui ont le moins d'impact possible sur le vivant et la biodiversité, sans abandonner la notion de santé ou de plaisir. Ces vidéos d'abattoirs ont véritablement changé ma vie. Elles lui ont donné du sens et m'ont permis depuis d'être dans l'action chaque jour face à la crise climatique. Stop à l'impuissance. Viens avec moi, je t'embarque pour tout t'expliquer et te montrer comment tout mettre en place.

« Le plus grand potentiel par transition viendrait du passage à des régimes tournés vers les protéines végétales. »

Groupe d'experts intergouvernemental
sur l'évolution du climat (GIEC)²



PARTIE 1

**UN MONDE,
UNE SANTÉ :**

**S'IL TOMBE,
ON TOMBE**

Comment le fait de revoir un geste aussi banal que de choisir ce que nous mettons dans notre assiette nous permettrait-il de changer la face du monde ? Vaste question.

En janvier 2022, dans mon petit appartement parisien, en visio avec d'autres étudiantes et étudiants de la Sorbonne en Alimentations végétariennes, je suis l'un des premiers cours dispensés par le docteur Sébastien Demange. C'est à ce moment-là que je découvre le *framework* « One Health » qui prend immédiatement tout son sens. À la manière de l'ikigaï qui trace des rosaces interconnectées pour nous permettre de découvrir notre mission de vie, « One Health » vient schématiser, condenser et conceptualiser toutes les raisons pour lesquelles j'ai arrêté de consommer de la viande en 2017. C'est si simple, et pourtant il en découle tant de piliers et tant de solutions à nos problématiques modernes.

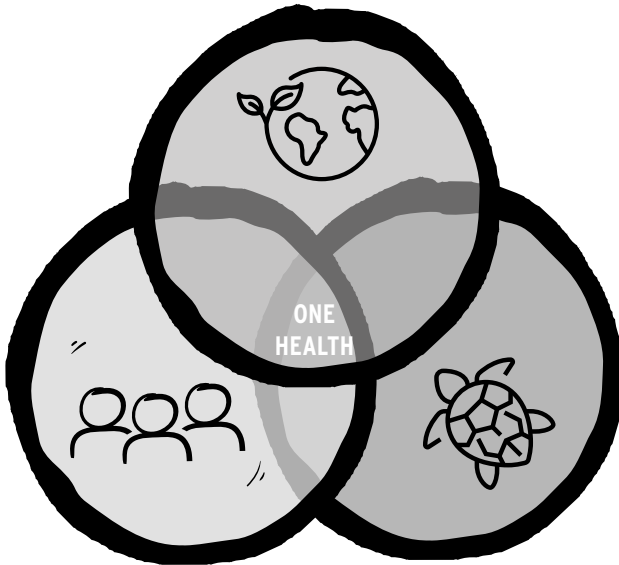
Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES), « le concept "One Health" ou "une seule santé" en français est mis en avant depuis le début des années 2000, avec la prise de conscience des liens étroits entre la santé humaine, celle des animaux et l'état écologique global. Il vise à promouvoir une approche pluridisciplinaire et globale des enjeux sanitaires »³. C'est un concept créé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et qui encore aujourd'hui est utilisé dans certains rapports de gestion de crise, comme celle du COVID. Sur le site du gouvernement, dans le rapport de contribution du conseil scientifique du 8 février 2022, on peut lire : « Le concept "One Health" va bien au-delà de la prévention des crises sanitaires et est étroitement lié à une vision holistique de la santé et aux liens entre santé, qualité de l'environnement (eau, air...), climat, alimentation et agriculture et biodiversité. »⁴

Ce schéma nous force à plus d'humilité. Il replace l'humanité au cœur de l'écosystème dont elle dépend. Écosystème dont nous avons

largement abusé. Les prochaines pages sont un peu douloureuses, accrochez vos ceintures... Nous allons analyser chacun des piliers, et la réalité est difficile à accepter. On arrache le pansement d'un coup sec, et promis on bascule ensuite sur plus de *good vibes*, d'anecdotes et de solutions à mettre en place. Mais avant de pouvoir soigner un cancer, il faut savoir jusqu'où s'est propagée la tumeur...

LE CONCEPT «ONE HEALTH»

ENVIRONMENTAL HEALTH



HUMAN HEALTH

ANIMAL HEALTH

Source des données : D. U. Alimentations végétariennes La Sorbonne

NOTRE PLANÈTE, NOTRE RESPONSABILITÉ



12

État des lieux climatique : quand ton coloc oublie d'éteindre le gaz


« Dans la plupart des régions du monde, la nature a aujourd'hui été altérée de manière significative par de multiples facteurs humains et la grande majorité des indicateurs relatifs aux écosystèmes et à la biodiversité montrent un déclin rapide. Dans les régions tropicales, riches en biodiversité, 32 millions d'hectares de forêt primaire ou de régénération ont été perdus entre 2010 et 2015. Au total, 75 % de la surface terrestre est altérée de manière significative, 66 % des océans subissent des incidences cumulatives de plus en plus importantes et plus de 85 % de la surface des zones humides a disparu. »

Plateforme intergouvernementale scientifique et politique sur la biodiversité et les services écosystémiques (IPBES)⁵

Je fais partie de la génération des millenials, à deux ans près j'étais chez les Z. Les dernières et derniers de la liste. Une triste ironie qui ne m'a pas épargné les sessions chez la psy pour traiter ma légère détresse existentielle face au changement climatique et à l'effondrement de la biodiversité. En plus simple, on appelle ça « l'écoanxiété ». À chaque rapport du GIEC qui tombe, ce sont des années de vie que je supprime de mon prévisionnel futur. Elles seront soit trop noires pour être racontées, soit inexistantes.

Je ne voudrais pas paraître dramatique, mais à l'heure où j'écris ces lignes des scientifiques de renom, comme Peter Kalmus, s'enchaînent à des portes de banques ou organisent des sittings en se gluant les mains au sol⁶, tant elles ou ils sont désarçonné-es devant notre inaction malgré leurs avertissements. Quand Alizée du collectif Dernière rénovation, 22 ans, activiste pour le climat, a décidé de s'attacher au filet de Roland Garros par le cou, ça a eu beau faire polémique, son message était clair : « Il nous reste 1028 jours. »⁷

Ce temps restant provient de la théorie selon laquelle nous disposons d'un budget carbone à ne pas dépasser pour atteindre les objectifs définis lors de l'accord de Paris. Cela permettrait de rester en dessous de +1,5 °C par rapport à la période préindustrielle (années 1900), afin de limiter l'emballement climatique. Un objectif plutôt ambitieux puisque, actuellement, nous sommes déjà à +1,2 °C selon l'Agence de la transition écologique (ADEME)⁸.



**EN CONTINUANT SUR CE RYTHME
DE BUSINESS AS USUAL,
IL NOUS RESTE UN PEU MOINS
DE TROIS ANS D'ÉMISSIONS AVANT
D'ATTEINDRE LE POINT DE BASCULE.
LE POINT DE NON-RETOUR.**

« En épluchant les nombreuses et inquiétantes études scientifiques sur les conséquences du réchauffement, les États du monde ont pris une décision fin 2015 lors de l'accord de Paris : il faut tout faire pour limiter la hausse de la température nettement en dessous de 2 °C, et faire au mieux pour la restreindre à 1,5 °C. Pour avoir deux chances sur trois de rester sous les 1,75 °C de réchauffement, il faut que le monde émette moins de 716 milliards de tonnes de CO₂ à partir du 1^{er} janvier 2020. C'est le budget CO₂ total restant pour notre civilisation. »

ADEME⁹

Un budget carbone ?

C'est schématisé et la réalité présente plus de complexité. Le monde ne va pas s'effondrer précisément à l'atteinte des 716 milliards de tonnes de CO₂. Alizée n'a pas travaillé avec les Mayas qui souhaitent se rattraper après la prévision ratée de 2012. Mais l'urgence est réelle et différents scénarios sont à envisager. À l'heure actuelle, rien ne garantit que nous allons atteindre l'objectif de +1,5 °C et nous épargner la déferlante de catastrophes naturelles. Le GIEC a travaillé sur plusieurs scénarios, du plus optimiste au plus pessimiste, avec des intervalles de « confiance », c'est-à-dire de probabilité que ceux-ci se réalisent. Dans leur rapport « Résumé pour les décideurs », il est annoncé que, « sans un renforcement des contributions déterminées au niveau national au-delà de celles qui sont mises en œuvre d'ici la fin de 2020, les émissions de gaz à effet de serre devraient augmenter au-delà de 2025, conduisant à un réchauffement planétaire médian de +3,2 °C d'ici 2100 » (confiance moyenne)¹⁰.

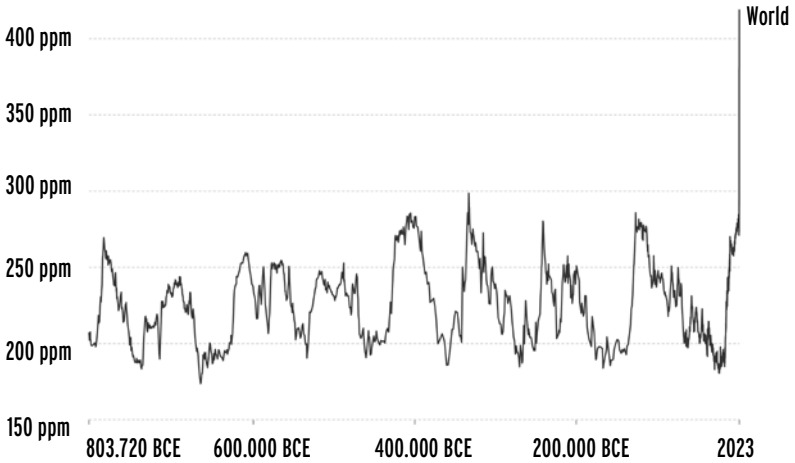
Selon l'organisme Climate Action Tracker, « les objectifs actuels pour 2030 (sans engagements à long terme) nous mettent sur la voie d'une

augmentation de la température de +2,4 °C d'ici la fin du siècle »¹¹. Nous sommes largement au-dessus de l'objectif de l'accord de Paris. En réalité, qu'est-ce que ça change, +1,5 °C ou bien +2,4 °C ?

D'après l'IPBES, les facteurs anthropiques (liés à l'être humain) ont été responsables d'une hausse de +0,2 °C par décennie depuis les années 1900, avec un impact direct sur les écosystèmes¹². Par exemple, avec un réchauffement à +2 °C, 5 % des espèces sont menacées d'extinction. On passe à 16 % des espèces avec un réchauffement à +4,3 °C. C'est pareil pour les récifs coralliens, qui pourraient perdre entre 10 et 30 % de leur espace de développement avec un réchauffement à +1,5 °C, avec un réchauffement de 2 °C, il leur resterait seulement 1 % de leur espace. À cela s'ajoutent de nombreuses répercussions en chaîne. Si 5 % des espèces ou 30 % des coraux disparaissent, ce sont des chaînes alimentaires et des écosystèmes entiers qui se trouvent impactés et risquent à leur tour d'être confrontés au risque d'extinction. Au niveau humain, avec les risques de canicules qui augmentent, c'est le risque direct de mortalité qui s'accroît en même temps. Il n'y a pas de manière douce de dire ça. En passant d'une canicule de 42 à 44 °C, le risque de mortalité, spécialement chez les personnes âgées, augmente de +100 %¹³. Les canicules provoquent aussi une ribambelle de phénomènes indésirables : il y a davantage de risques d'incendies qui assèchent la terre et augmentent les risques d'inondations, les nappes phréatiques ne se remplissent pas, ce qui crée des crises de l'eau, celles-ci mettent les cultures en danger... Bref. Tout est interconnecté.

L'augmentation actuelle du taux de CO₂ dans l'atmosphère est sans précédent depuis les 800 000 dernières années, comme l'illustre le graphique de la page suivante. Le lien entre la concentration de CO₂ et l'augmentation des températures est avéré. C'est donc l'un des principaux leviers qui nous permettraient de réguler les températures¹⁴.

LA CONCENTRATION DE CO₂ DANS L'ATMOSPHÈRE



« Insistons aussi sur la rapidité inédite du réchauffement que nous provoquons : nous modifions notre climat à l'échelle du siècle, quand les précédents réchauffements "naturels" se sont étalés sur des périodes bien plus longues permettant une meilleure adaptation du vivant. »

ADEME¹⁵

Les solutions au niveau international et géopolitique existent et sont détaillées dans les différents rapports du GIEC : ne pas développer de nouveaux projets pétroliers, mettre fin au charbon, investir dans des technologies et infrastructures bas carbone, instaurer des flux financiers trois à six fois supérieurs pour subventionner la transition écologique... Mais pour l'instant les actions engagées pour avancer en ce sens sont insuffisantes.