

Le végétarisme

Introduction : qu'est-ce que le végétarisme ?

Devenir végétarien, c'est un choix de vie qui trouve autant de motivation dans de plusieurs préoccupations : les problèmes du Tiers-Monde, les traitements des animaux, les problèmes environnementaux et même les problèmes liés à la santé. Mais quelles que soient ses motivations pour devenir végétarienne, une personne qui fait ce choix agit de façon positive envers lui-même et envers autrui.

Quelques définitions

- Végétarien : Un végétarien ne consomme aucune viande, et aucun animaux marins (poissons, « fruits de mer », crustacés, mollusques -, mammifères marins). En plus, un végétarien ne consomme, aucun sous-produit de l'abattage des animaux, par exemple la gélatine, la présure, le caviar et consomme toujours des œufs, du lait et du miel.
- Végétalien : Un végétalien ne consomme ni viande, ni sous-produits d'animaux terrestres ou marins, donc ni œufs, ni produits laitiers, ni miel.

Pourquoi cet exposé ?

Je ne vous oblige pas à devenir végétarien mais je cherche à vous faire ouvrir les yeux sur ce qu'on ne nous dit pas. Je veux avant tout vous informer. Il existe 4 grandes raisons de devenir végétarien :

- Avoir une alimentation saine
- Avoir une alimentation sans faire souffrir des animaux derrière
- Avoir une alimentation permettant aux Tiers-Monde de mieux se nourrir
- Avoir une alimentation qui ne détruit pas et respect mieux l'environnement

Partie I : L'Éthique

En premier lieu j'ai décidé de vous parler des animaux pour deux raisons. Non seulement c'est la raison pour laquelle je suis devenue pour ma part végétarienne mais surtout parce que ce sont eux les bénéficiaires directs de ce choix. J'ai réalisé il y a environ 3 ans (et la science si nécessaire le prouve) que les animaux souffrent physiquement comme les humains et ressentent diverses émotions allant de la joie à la tristesse en passant par la peur et la colère. (**Extrait 1** de 8.45 - 9.24)

L'abattage des animaux pour fournir de la viande représente plus de 1900 animaux par seconde (compteur) soit 60 milliards d'animaux tués chaque année, représentant 280 milliards de kilos. En France c'est plus d'un milliard d'animaux qui sont transportés puis tués dans les abattoirs chaque année.

L'élevage intensif

En France :

- 82% des 700 millions de poulets de chair sont élevés sans accès à l'extérieur
- 81% des 47 millions de poules pondeuses sont élevées en batterie de cages
- 99% des 40 millions de lapins sont élevés en batterie de cages
- 90% des 25 millions de cochons sont élevés sur caillebotis en bâtiments

Synchronisés par commodité

La plupart des animaux sont élevés par bandes - tous les animaux d'une bande ont le même âge : naissance, sevrage, engraissement, transport et abattage sont ainsi planifiés et synchronisés.

Sélectionnés pour la rentabilité

Les souches d'animaux sélectionnées facilitent la capacité d'engraissement. Ainsi, la souche « poule pondeuse » et la souche « poulet de chair » sont différentes. Les poussins mâles issus de la souche « pondeuse » sont éliminés par broyage ou gazage au début de leur très courte vie.

Séparation mère / petits

Pour la production de lait, les vaches, brebis et chèvres sont généralement inséminées chaque année. Les petits auxquels elles donnent naissance leur sont rapidement enlevés. Ces séparations affectent aussi bien les jeunes que leurs mères. Les truies sont entravées et ne peuvent développer que des relations tronquées avec leurs petits.

Productivité poussée

Les poules pondeuses pondent aujourd'hui près de 300 œufs par an contre 60 lorsqu'elles vivent à l'état sauvage. Les truies donnent naissance à 27 petits par an contre 16 en 1970. Les poulets sont abattus à 42 jours contre 80 il y a 20 ans. Ces performances ne sont pas sans dommages pour les animaux. Les sélections génétiques font apparaître des boiteries notamment chez les poulets de chair et chez les vaches laitières, les uns poussés à produire du muscle au détriment de leurs autres organes, les autres à produire de grandes quantités de lait.

Mutilés pour cohabiter

Dès le début de leur vie, des mutilations sont pratiquées pour « adapter » les animaux à la claustration, à la surpopulation des élevages ou au goût des consommateurs : Epointage des becs ; Dé-griffage des pattes des poules et des canards ; Coupe des queues ; Rognage des dents des cochons ; Ecornage des veaux ; Castration des porcs, des veaux, des chapons.

Comportements limités

Étendre les ailes, se dresser, fouiner, ronger, explorer, élever ses petits, se déplacer, prendre l'air... la liste des comportements entravés est longue dans la plupart des élevages. En France, plus de 80% des animaux sont élevés en bâtiments fermés, parqués en cage ou sur des caillebotis sans accès à l'extérieur.

Mortalité en élevage

De nombreux animaux meurent avant d'avoir atteint l'âge où ils sont abattus.

Transportés sur de longues distances

Les animaux peuvent être transportés sur de longues distances. Les trajets à travers l'Europe restent fréquents. Le chargement, le transport et le déchargement sont de grandes sources de stress pour les animaux. Nombre d'entre eux en meurent.

Abattus à la chaîne

L'abattage se fait généralement en deux étapes. Les animaux sont dans un premier temps étourdis (avec un pistolet à tige perforante, par choc électrique ou avec du gaz). L'étourdissement a pour objectif de rendre l'animal inconscient. Puis c'est la saignée (leur gorge est tranchée) et ils meurent du fait de la perte de sang. Hélas, dans certains pays, il n'y a aucune loi ni même de code de bonnes pratiques pour indiquer les méthodes d'abattage. De ce fait, beaucoup d'animaux sont étourdis de façon inefficace ou ne le sont pas du tout. **(Extrait 2 de 14.50 – 20.05)**

Agir pour les animaux

On reconnaît désormais que les animaux vertébrés, les céphalopodes et divers crustacés éprouvent des sensations et émotions et possèdent des capacités cognitives.

Avec les niveaux de consommation actuels, il est difficile d'espérer améliorer le sort d'un si grand nombre d'animaux, nécessairement confinés dans des espaces restreints, et « traités » par un nombre réduit de travailleurs. C'est pourquoi diminuer significativement sa consommation de produits animaux est indispensable. Il est aussi possible d'éviter de contribuer à la souffrance et à la mort des animaux d'élevage en s'abstenant d'en consommer. **(Extrait 3 de 26.54 – 29.19)**

Partie II : La santé

A- Les systèmes modernes d'élevage sont des incubateurs à virus. De plus, en élevage intensif, il y a un usage important d'antibiotiques (la moitié des antibiotiques est destiné à l'élevage !), qui, au final arrive jusqu'à notre organisme par la consommation de produits animaux. La surconsommation de viande a pour effet d'augmenter le risque des maladies suivantes : cancers, maladies cardio-vasculaires, hypercholestérolémie, obésité, hypertension, ostéoporose, diabète (type 2) et bien d'autres. Contrairement à une idée reçue, les produits animaux ne sont pas indispensables à la santé humaine. Mais, ce sont plutôt les nutriments présents qui sont importants pour notre organisme !

Les viandes transformées (jambon, bacon, et presque toutes les viandes présentes dans les plats préparés) sont généralement fabriquées avec un ingrédient cancérigène : le nitrate de sodium. Le nitrate de sodium est principalement utilisé comme un colorant qui fait croire que la viande est fraîche. Or, le nitrate de sodium se combine avec les protéines de la viande ce qui est hautement cancérigènes.

B - Viandes, blanches ou rouges, poissons, fruits de mer, crustacés, abats, œufs ou charcuteries... Tous ces aliments ont en commun d'être des sources importantes de protéines. Ils sont également riches en fer et nombreux autres minéraux. Cependant, ces nutriments ne sont pas toujours de bonne qualité et sont accompagnés par des lipides (graisses) dont la qualité et la quantité sont variables d'un aliment à un autre. Seuls les aliments d'origine animale apportent du cholestérol. La principale différence entre les viandes et les poissons se situe essentiellement au niveau de la qualité de ces graisses. Les viandes sont plus riches en cholestérol en acides gras saturés alors que la graisse des poissons contient, en général, davantage d'acides gras essentiels polyinsaturés qui ont un effet protecteur contre les maladies cardio-vasculaires.

Extrait 4 : DOSSIER VIANDE

C- Ce qui est important pour avoir une bonne alimentation végétarienne est de varier les sources de protéines - effectivement, il existe de multiples aliments végétaux riches en protéines, il faut donc les consommer en quantités suffisantes. Contrôler les apports en graisses en quantité et en qualité. Limiter les sources de sucres purs, éviter les aliments raffinés- les aliments complets sont plus riches en vitamines et minéraux, ils sont nécessaires à la couverture des besoins nutritionnels des végétariens (céréales complètes, pain complet).

Concernant l'apport en fer : Au cours d'un même repas, consommer une source de vitamine C (fruit frais, crudité) et une source de fer (légumes secs, fruits oléagineux, fruits séchés, pain complet). La vitamine C aide en effet à l'assimilation du fer d'origine végétale, moins bien assimilé (en moyenne) que le fer d'origine animale.

Changement de diapositive

Concernant l'apport en calcium : il faut boire de l'eau riche en calcium (Hépar, Vittel), l'eau du robinet en contient également. (1,5 L de boisson par jour) - Consommer régulièrement des produits à base de soja enrichis en calcium

Conclusion : C'est dans les pays riches que la consommation de produits animaux est la plus forte, un état de fait qui ne répond à aucune nécessité nutritionnelle et cause des dommages environnementaux catastrophiques. Or, l'élevage y est soutenu par des aides publiques conséquentes...

Partie III : L'écologie

Les végétaux ayant été utilisés pour produire une portion normale de viande auraient pu être directement utilisés pour fournir 10 portions de végétaux équivalentes! Autrement dit, un régime alimentaire végétarien généralisé sur la planète permettrait de nourrir 10 fois plus d'être humains que le régime carné de mise dans tous les pays développés !

Il y a une autre vérité difficilement acceptable concernant les conséquences de la consommation de viande: le gaspillage d'eau produit par l'élevage d'animaux. Il faut entre 500 et 2 000 litres d'eau pour produire un kilogramme de blé et entre 5 000 et 25 000 litres pour produire un kilogramme de viande de bœuf. Autrement dit, la production de nourriture sous forme de viande consomme dix fois plus d'eau que la production d'un équivalent végétal. On gaspille donc de l'eau par milliards de litres pour remplir nos assiettes de viande alors que des millions d'humains en manquent au point d'en mourir.

Les pertes en eau sont loin d'être la seule conséquence écologique de la consommation humaine de viande. En effet, l'élevage intensif, toutes espèces confondues, multiplie les effets néfastes sur l'environnement.

L'élevage premier responsable des GES

En 2006, un rapport de la FAO indiquait que l'élevage était responsable de 18% des émissions annuelles des gaz à effet de serre (GES) dans le monde. S'il existe des divergences sur les chiffres, le rôle de l'élevage dans les émissions des GES est incontestable.

L'élevage génère 9% du CO₂ (déforestation pour l'extension des pâturages et des terres arables pour la culture fourragère, carburant, chauffage des bâtiments d'élevage...), 37% du méthane (fermentation entérique ie digestion des ruminants et fermentation des déjections animales) et 65% de l'oxyde d'azote (épandage d'engrais azotés).

L'élevage ne se fait pas en forêt

L'élevage extensif et le soja exporté comme aliment du bétail sont la première cause de la déforestation selon Alain Karsenty, économiste au Centre de coopération internationale pour le développement et expert auprès de la Banque mondiale. Après une enquête de 3 ans publiée en juin 2009, Greenpeace affirme que l'élevage bovin est responsable à 80% de la destruction de la forêt amazonienne.

Extrait 5 DOSSIER VIANDE

Partie IV : Les célébrités végétariennes

Musique :	Cinéma/Télévision	Sport	Personnalités
Whitney Houston	Orlando Bloom	Robert Millar (Cyclisme)	Albert Einstein
Avril Lavigne	Brad Pitt	Edwin Moses (Athlétisme)	Mahatma Gandhi
Vanessa Paradis	Robert Redford	Alain Mimoun (Marathon)	Martin Luther
Pink	Eva Longoria	Patrick Baboumian (végétalien - body building)	Lamartine
Phil Collins	Pamela Anderson		Montaigne
Michael Jackson	Alyssa Milano		Voltaire
John Lennon	James Cameron (végétalien)		