



Vegan

Qui, aujourd'hui, reste insensible à la souffrance animale, dans les exploitations d'élevage intensif, et à leurs impacts écologiques ? Qui doute encore des conséquences sur la santé humaine d'une trop grande consommation de viande¹, plus encore de mauvaise qualité, gorgée d'hormones de croissance et d'antibiotiques, issue de ces exploitations XXL ? **Pour autant, faut-il devenir vegan ?** Mais d'ailleurs, que signifie « être vegan » ?

Vous avez dit « vegan » ?

Nous ne parlerons pas ici des végétaliens pour qui le veganisme n'est autre que du végétalisme dépoussiéré et plus tendance, qui se désignent vegans tout en portant des pulls en laine, prenant de la propolis en hiver ou mangeant des légumes ayant poussé dans du fumier. Végétalisme, végétarisme, pescétarisme², [flexitarisme](#), etc. sont autant de **modes alimentaires aujourd'hui** qui correspondent à des valeurs et à des appétences particulières, que nous trouvons tout à fait respectables et même salutaires.

La partie visible de l'iceberg du mouvement vegan montre un mode de vie basé sur **une consommation qui exclue toute source animale**, que l'on ait tué (viande, poisson, coquillages et crustacés, cuir) ou pas (œuf, lait, miel, laine, pollen et propolis, cire, fumier). Ce que la Nature, y compris la faune, donne est perçu comme de l'exploitation. Les plus farouches fustigent également l'idée de vivre avec un animal de compagnie, voire, s'il n'en tenait qu'à eux, les stériliseraient ou les renverraient à l'état sauvage (où nos petits compagnons ne survivraient tout bonnement pas). Quant aux éleveurs, qu'ils aient mille vaches ou quelques-unes, et aux vendeurs (plus les artisans bouchers que la grande distribution semble-t-il), leur infliger une taxe serait une victoire, augmentant le coût de l'offre et réduisant ainsi la demande. La palme de la bestialité revient aux chasseurs. La chasse, comme la consommation de viande et le lien homme-animal, font pourtant partie de l'histoire humaine.

De réels bénéfices sur la santé humaine et environnementale ?

Un certain nombre de vegans purs et durs, anonymes ou populaires (Youtubeurs notamment), ont revu leur copie suite à des soucis de santé non négligeables et notamment dus à des carences nutritionnelles (vitamine B12, oméga-3 DHA en particulier). S'il est possible de se nourrir sans source animale, il est recommandé de **vérifier soigneusement ses apports** pour prévenir des problématiques de santé. Manger trop ou trop souvent de viande, de surcroît de mauvaise qualité, est responsable d'une importante acidification de l'organisme, de maladies cardiovasculaires ou du cancer colorectal, mais se nourrir exclusivement de végétaux n'est

1 Consommation qui a triplé dans le monde en 40 ans.

2 Un végétarisme permettant la consommation de poisson.

pas sans risque, plus encore chez les enfants, les adolescents, les femmes enceintes ou allaitantes et les personnes âgées, pour qui les besoins nutritionnels sont plus importants.

Les vegans se nourrissent exclusivement de végétaux, mais qui doivent pousser **sans fumier ni vers de terre et autres insectes pollinisateurs**, non vegans. En revanche, ils peuvent l'être à grand renfort d'engrais chimiques de synthèse, responsables de la destruction de la biodiversité. Fausses escalopes et intrants phytosanitaires sont certes compatibles avec le veganisme, mais pas écologiques ni durables. Les vegans ont, en somme, pour beaucoup, recours à l'alimentation industrielle, pernicieuse pour la santé humaine comme environnementale.

La mouvance des régimes « sans » est bienvenue dans certains cas, sans gluten ou sans caséine pour [les personnes souffrant d'allergie ou d'hypersensibilité](#) par exemple. Les vegans recherchent des produits « sans » produits animaux et dérivés, mais leurs substituts : « steaks » et « burgers », « bacon », « jambon » et « lardons », faux gras, faux fromage ou vromage, etc., le tout garanti sans produits animaux mais souvent [ultra-transformé](#). La liste des ingrédients est généralement longue et garnie de E en tous genres³. Lorsqu'ils sont industriels, ces produits sont **des assemblages de molécules aux additifs cosmétiques** pour leur donner l'apparence de ce qu'ils ne sont pas.

Régime alimentaire 4.0

L'homme est physiologiquement omnivore, c'est-à-dire qu'il est conçu pour manger de tout, des végétaux comme des animaux. D'ailleurs, la taille de son estomac, de son foie, de son intestin grêle et de son colon est adaptée pour digérer cette diversité.

Pour l'heure interdits en France, des burgers vegans fabriqués à partir de protéines de blé génétiquement modifié et cultivé industriellement sont commercialisés aux États-Unis. Une autre révolution fait saliver des investisseurs et breveteurs, qui ne sont autres que les GAFAM⁴, la finance internationale et [les mastodontes de l'agroalimentaire](#), obnubilés par l'idée d'une nourriture cellulaire, de synthèse, produite en laboratoire, ouvrant sur **une alimentation industrielle 4.0, conceptualisée sous ingénierie génétique**. Mais, est-ce bien vegan de fabriquer une fausse viande à partir de cellules musculaires de poulet ou de porc, et des faux œufs de levures OGM ?

La partie immergée de l'iceberg vegan est que, sous couvert de bonnes intentions, telles qu'éradiquer la souffrance animale et protéger l'environnement, cette idéologie prône la fin de la souffrance tout court, une illusion puisque celle-ci fait partie de l'Humanité. La finalité serait de réinitialiser une société nageant dans un bonheur factice. N'y voit-on pas là plutôt une morale binaire, « avec » ou « sans », une rupture assumée avec l'élevage et le monde animal, les traditions paysannes, en somme, **l'Homme tel qu'il a toujours été**. Leur vision du

3 Additifs alimentaires.

4 Google, Apple, Facebook, Amazon et Microsoft.

progrès repose sur un mode de vie artificiel (OGM, nourriture cellulaire, objets de synthèse, connectés, etc.), une (contre-)nature aseptisée, qui sent mauvais le transhumanisme, pour qui le veganisme pourrait bien être le cheval de Troie, selon [Paul Ariès, Frédéric Denhez et Jocelyne Porcher](#).

Les vegans radicaux sont peu nombreux, souvent de jeunes gens hyper-urbains issus des CSP+⁵. Ils se déclarent **antispécistes**, en mettant au même niveau toutes les espèces, des fourmis aux hommes en passant par les girafes. L'association L214, aux discours choc, émotionnels et agressifs, est dans cette mouvance et très généreusement financée par le lobby de la viande cellulaire. Frédéric Denhez, dans son livre ***La cause vegane, un nouvel intégrisme ?***, s'interroge, entre autres, sur les relations entretenues entre vegans engagés et les géants de l'industrie agroalimentaire et de la finance. Pour en savoir plus, nous vous invitons à lire ce travail d'investigation.

Refaire société : oui ! Mais avec bon sens

Une transition sociétale est aujourd'hui indispensable, inévitable et bienvenue. Mais dans quel sens ? Avec plus d'OGM, de produits ultra-transformés voire cellulaires, tout droit sortis d'un laboratoire, sans culture ni élevage ? Argh, non. Ce qui semble évident aussi, c'est qu'il est grand temps de mettre fin à la dictature de la grande distribution et, en amont, à celle de l'hégémonie de l'industrie agroalimentaire.

L'avenir gagnerait à redonner leur place aux cultures et aux élevages raisonnés, locaux et paysans, issus d'une agriculture biologique au sens premier, sans un label qui a perdu du galon, coûteux et dénaturé par l'industrie agroalimentaire. Une agriculture relocalisée, respectueuse des sols et des terroirs, préservant la biodiversité et la santé des consommateurs. Ceci en (re)apprenant à **manger moins mais mieux**, moins carné et de qualité, le plus souvent [végétal, vrai et varié](#), où la norme (re)deviendrait d'acheter ses produits alimentaires sur les marchés locaux ou auprès de petits producteurs, directement, par le biais d'AMAPS ou d'épiceries paysannes. L'alimentation, comme la santé humaine et environnementale, retrouveraient ainsi **un équilibre, essentiel pour qu'une société et son environnement co-existent harmonieusement.**

Texte : Julie Lioré

Illustrations : [Manon Radicchi](#)

5 Catégories socio-professionnelles supérieures.